

DEMANAR AJUDA ÉS UN ACTE DE VALENTIA



  *Crida a la vida 024*

  *Fundació ANAR 900 20 20 10*

 *Telèfon de l'Esperança 93 414 48 48*

Estic
començant
a sentir-me
malament.

**SENT
QUE EM FARÉ
MAL.**

**TENC
SENTIMENTS
QUE
M'ESPANTEN**

**Necessit
parlar amb
algú!**

PARLA. COMPARTEIX. CRIDA QUAN HO NECESSITIS:



TELÈFON DE L'ESPERANÇA 93 414 48 48



CRIDA A LA VIDA 024



FUNDACIÓ ANAR 900 20 20 10

CONVIVÈXIT

Institut per a
la Convivència
i l'Èxit Escolar



*Quan la
ment et pesa,*



***NO** estàs sol/a*

PARLA. COMPARTEIX. CRIDA QUAN HO NECESSITIS:

 **TELÈFON DE L'ESPERANÇA 93 414 48 48**

 **CRIDA A LA VIDA 024**

 **FUNDACIÓ ANAR 900 20 20 10**

SENTIMENTS

De vegades, els nostres sentiments poden ser confusos i ens pot costar dir com ens sentim...

ET SENTS BÉ?



Quan et sents bé, també pots dir què sents...

FELICITAT

IL·LUSIÓ

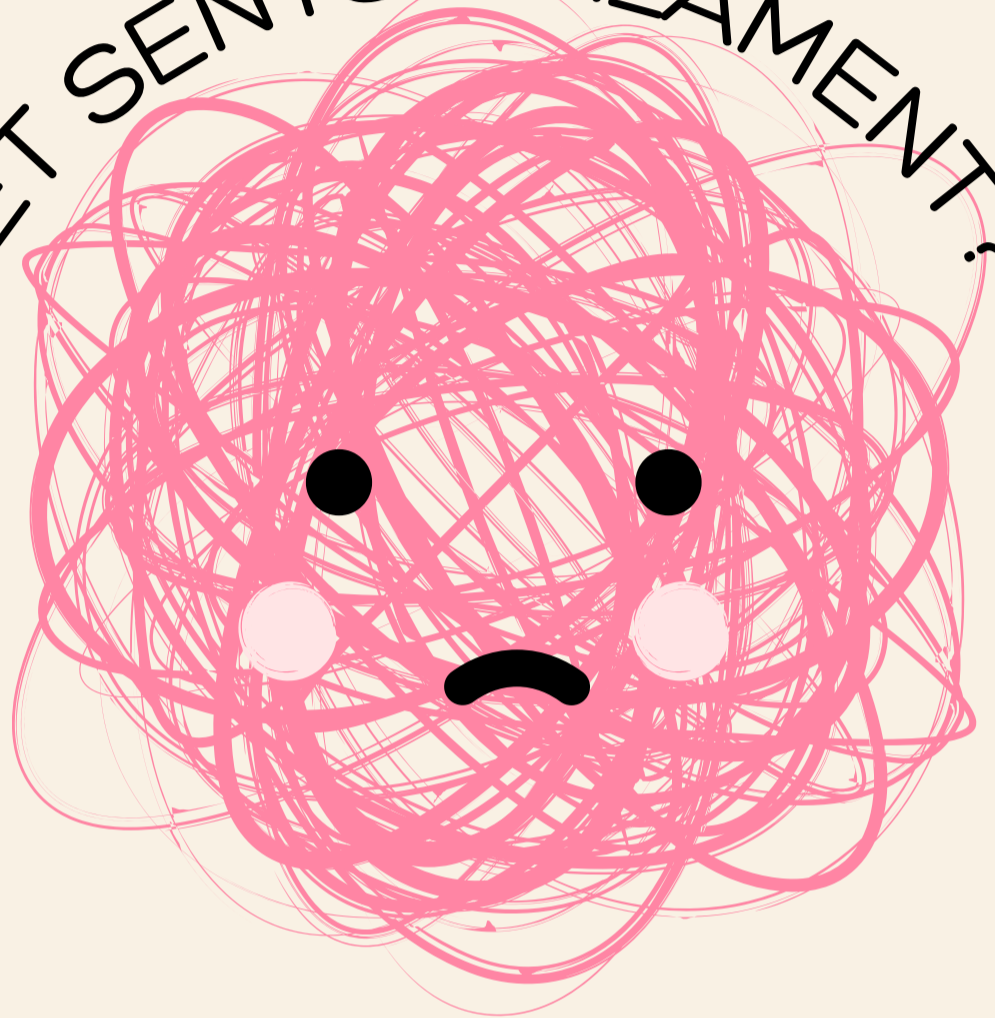
SEGURETAT

ORGULL

CALMA

OPTIMISME

ET SENTS MALAMENT?



Quan et sents malament, també pots dir què sents...

TRISTESA

IRA

FRUSTRACIÓ

POR

PREOCUPACIÓ

SOLEDAT

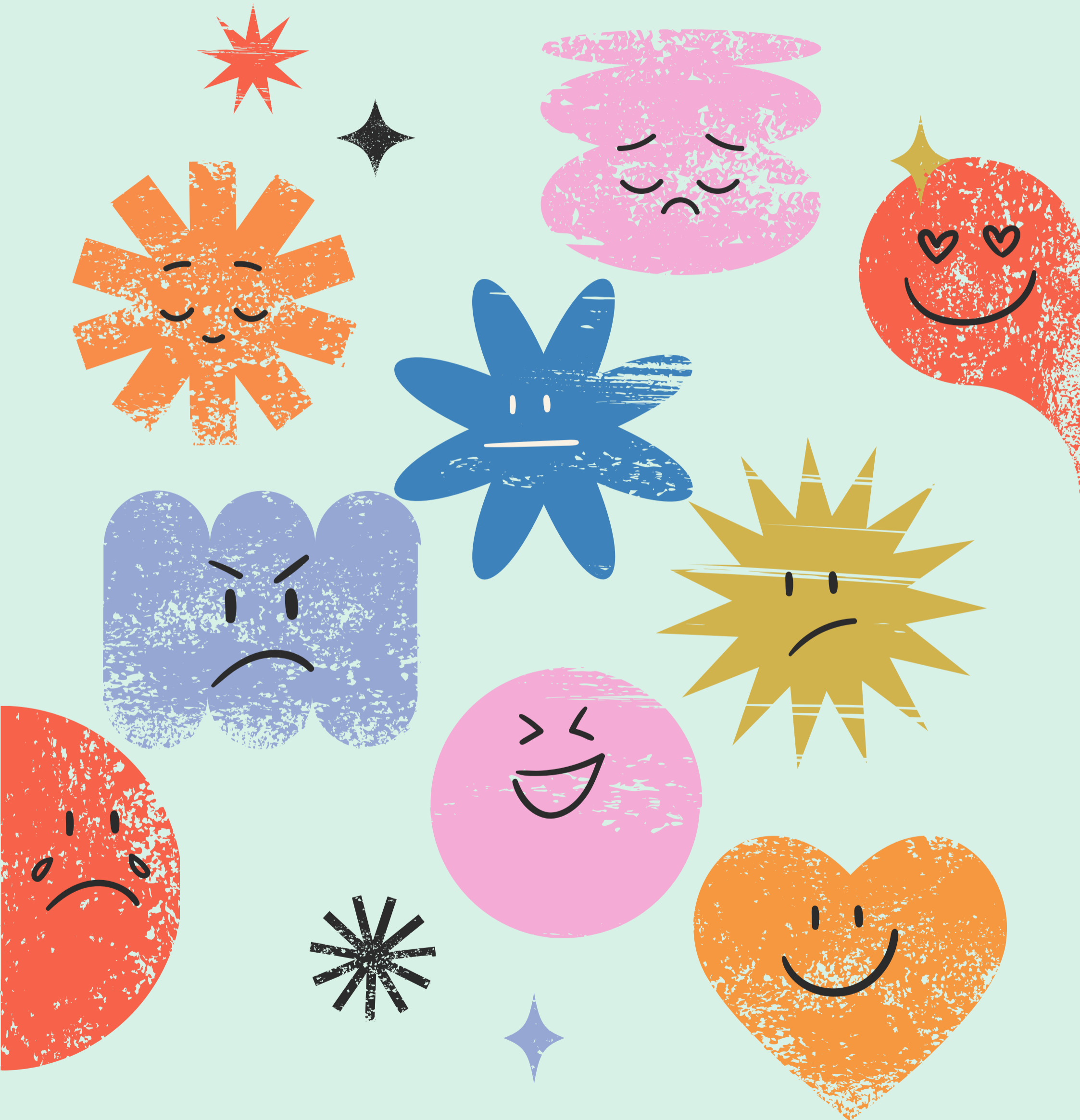
TOTS ELS SENTIMENTS SÓN VÀLIDS!

CONVIVÈXIT

Institut per a
la Convivència
i l'Èxit Escolar



COM ET SENTS AVUI?



TÈCNIQUES PER AJUDAR-TE A REGULAR LES TEVES EMOCIONS

Plora fins que
no puguis més

Xerra amb un
amic/ga o
familiar

Fes exercici físic:
balla, corr, bota, etc.
encara que sigui a
la teva habitació

Escolta música
amb el volum
fort, canta i
balla

Escriu un diari:
conta el que t'ha
passat, com et
sents, etc.



PETITS RECORDATORIS PER AVUI



ELS TEUS
SENTIMENTS
IMPORTEN



ELS TEUS ERRORS
NO ET DEFINEIXEN



ET MEREIXES QUE
T'ESCOLTIN



HO ESTÀS FENT
TAN BÉ COM POTS



LA TEVA OPINIÓ
IMPORTA



COM ET XERRES,
IMPORTA



ESTÀ BÉ ANAR AL
TEU PROPI RITME



ET MEREIXES ATURAR
UNA ESTONA I
DESCANSAR



ESTÀ BÉ TENIR
DUBTES

12 : 00

Dissabte, 26 Febrer 2026

Recordatori 

Parlar-ne és
poder



SER VULNERABLE TAMBÉ ET FA FORT/A

 **TELÈFON DE L'ESPERANÇA 93 414 48 48**

  **CRIDA A LA VIDA 024**

  **FUNDACIÓ ANAR 900 20 20 10**

 **ASOCIACIÓN "LA BARANDILLA" 911 385 385**



És
valent/a
qui
demana
ajuda