

Joves cuidadors

Una guia per a docents



Activitats per a l'escola primària

ÍNDEX

1. Introducció i objectius	3
2. Nota per al docent	4
3. Activitat 1. Malalties que es veuen i malalties que no es veuen.....	5
4. Activitat 2. La història del Leo	7
5. Activitat 3. Què pot ajudar? — Construir una xarxa de suport	9
6. Activitat 4. Què és important recordar	11
7. Activitats complementàries	
• Activitat complementària 1 — Mites i veritats	13
• Activitat complementària 2 — Frases que ajuden	14
8. Materials imprimibles i recursos	
• Llista de verificació de materials per sessió	15
◦ Activitat complementària 1	
▪ Mites i veritats	16

INTRODUCCIÓ

La salut forma part de la vida quotidiana de tots els infants. Des d'una edat primerenca, els alumnes entenen que el cos pot emmalaltir i que, quan això passa, calen cures i suport. Tanmateix, no sempre és obvi que les persones també poden sentir-se malament per dins, en els seus **pensaments i emocions**.

Les **malalties mentals** formen part de la realitat social. No són estranyes ni excepcionals i poden afectar qualsevol persona, adulta o jove. En alguns casos, els infants viuen amb adults que pateixen una malaltia mental. Aquesta situació pot generar preguntes, confusió o preocupació, especialment quan no s'entén què està passant.

L'objectiu d'aquest mòdul no és explorar experiències personals ni convertir l'aula en un espai terapèutic. Es tracta d'oferir una **comprensió general**, un llenguatge adequat i **missatges de seguretat** que ajudin tots els alumnes a:

- Entendre que les malalties mentals existeixen.
- Comprendre que **no és culpa dels infants**.
- Reconèixer que els adults poden **rebre ajuda**.
- Saber que **sempre existeixen persones de suport**.

L'enfocament és **universal i preventiu**. S'adreça a tot el grup, no a casos individuals. Mitjançant una explicació clara, una història en tercera persona i la construcció d'una **xarxa de suport**, els alumnes podran desenvolupar empatia, pensament reflexiu i una comprensió més àmplia de la salut mental.

Aquest mòdul promou un entorn **segur, respectuós i estructurat**, on l'aprenentatge se centra en el **coneixement i la normalització**, evitant l'exposició personal o la dramatització.

Paraules clau

- Malalties visibles i invisibles
- Malaltia mental
- Comprensió general
- Història en tercera persona
- Sense culpar ningú
- Xarxa de suport
- Adults de confiança
- Demanar ajuda
- Seguretat emocional
- Respecte i empatia
- Informació clara
- Suport escolar

Resultats esperats del mòdul 7

Al final d'aquest mòdul, els alumnes tindran una comprensió general de què és una malaltia mental, reconixeran que **no és culpa dels infants** quan un adult està malalt i seran capaços d'**identificar a quins adults o suports** poden recórrer si ho necessiten.



Abans de començar

- Revisar la presentació de PowerPoint completa.
- Llegir la **història en tercera persona** prèviament.
- Preparar el **projector i els materials** (pissarra, retoladors).
- Tenir paper i una caixa/sobre preparats per a **preguntes anònimes**.
- Recordar l'enfocament del mòdul: **comprensió general, sense personalització**.

Durant el mòdul

- Mantenir un **enfocament general** (sense experiències personals).
- **No realitzar dramatitzacions** familiars.
- **No preguntar** "això li passa a algú?".
- Contenir i redirigir si sorgeix una experiència personal.
- Mantenir un **to informatiu**, no emocional.

Després de la sessió

- Revisar les **preguntes anònimes**.
- Derivar individualment si és necessari.
- Informar l'**equip d'orientació/benestar** si sorgeix qualsevol preocupació rellevant.

A1 Activitat 1: Malalties que es veuen i malalties que no es veuen (15 minuts)

1.1.1 Objectius

1. Comprendre que hi ha **malalties visibles i invisibles**.
2. Introduir el concepte de **malaltia mental** d'una manera clara i no estigmatitzadora.
3. Normalitzar que **les persones poden necessitar ajuda** fins i tot quan el malestar no és visible.
4. Preparar el grup per a la següent **història en tercera persona**.

Materials

- ☐ Mostrar diapositives 2-8.
- ☐ Guiar la conversa sobre malalties visibles.
- ☐ Introducció del concepte de malalties invisibles.
- ☐ Explicar breument què és una malaltia mental.
- ☐ Reforçar el missatge: no és culpa de ningú.

1.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Activació: malalties visibles (Diapositiva 3)

- Mostreu les imatges de malalties físiques i pregunteu al grup:
 - *"Què tenen en comú aquestes situacions?"*
- Guieu la reflexió cap a:
 - Es poden veure.
 - Afecten el cos.
 - Quan algú té febre o una cama trencada, sabem que necessita ajuda.
- Si ho considereu útil, podeu anotar breument les idees clau a la pissarra.
- Transició:
 - *"Però no totes les malalties es veuen des de fora."*

2. Canvi conceptual: malalties invisibles (Diapositiva 7)

- Mostreu la imatge de la persona que sembla estar bé, però amb pensaments o emocions intenses.
- Pregunteu:
 - *"Pot algú semblar que està bé per fora i no sentir-se bé per dins?"*
- Permeteu 1-2 respostes breus.
- Expliqueu:
 - *"A vegades una persona pot sentir-se molt trista durant molt de temps, tenir por constant o ser incapaç de concentrar-se. Això no es veu com un guix o la febre, però també és una malaltia."*
- Eviteu demanar exemples personals.



3. Explicació clara i senzilla (Diapositiva 8)

- Presenteu la definició bàsica:
 - Afecta els **pensaments i les emocions**.
 - Pot durar força temps.
 - Necessita suport.
 - Es pot tractar.
- Subratlleu el missatge central:
 - *"Les malalties mentals existeixen i es poden tractar, igual que les altres malalties."*
- Mantingueu un to informatiu, **no alarmista**.

4. Missatge clau i normalització (Diapositiva 8)

- Llegiu les frases lentament:
 - **No és culpa de ningú.**
 - No és una debilitat.
 - **Es pot demanar ajuda.**
- Feu una breu pausa després de cadascuna.
- Tanqueu amb una frase de transició:
 - *"A la part següent, coneixerem la història d'un infant que viu una situació com aquesta, i pensarem junts sobre què el pot ajudar."*

Punts clau per al professor

- Aquesta activitat s'ha de mantenir en un **nivell general i teòric**.
- **No s'han de demanar experiències personals** dels alumnes.
- Si un alumne comparteix alguna cosa relacionada amb la seva família, responeu amb contenció i redirigiu:
 - *"Gràcies per compartir-ho. Aquí parlarem de manera general per tenir cura de tot el grup. Si necessites parlar més, ho podem fer més tard."*
- Eviteu dramatitzar o aprofundir en aspectes emocionals en aquesta fase.
- L'objectiu és construir una **comprensió bàsica i seguretat** abans de continuar.

A2

Activitat 2: La història del Leo (20 minuts)

1.2.1 Objectius

1. Comprendre com es pot sentir un infant quan un adult proper està **malalt per dins**.
2. Identificar pensaments comuns (**culpa, confusió, preocupació**) a partir d'una història fictícia.
3. Reforçar el missatge que **no és responsabilitat de l'infant** resoldre la situació.

Materials

- ☐ Presentació PowerPoint (diapositives 9-12).
- ☐ Projector.
- ☐ Aula en disposició frontal o en semicercle.



Llegiu la història prèviament per mantenir un to calmat i neutre.

1.2.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció a la història (Diapositiva 9)

- Expliqueu:
 - *"Ara coneixerem la història del Leo. És una història inventada que ens ajudarà a entendre millor com es pot sentir un infant quan un adult no es troba bé per dins."*
- Subratlleu que és una **història inventada**.

2. Lectura pausada de la història (Diapositiva 10)

- Llegiu amb veu tranquil·la. **Eviteu dramatitzar**.
- Feu petites pauses després de les frases importants.
- Després de la diapositiva 9, podeu preguntar:
 - *"Quines preguntes s'està fent el Leo?"*
- Permeteu respostes breus.
- Si el grup comença a anar cap a experiències personals, redirigiu:
 - *"Centrem-nos en el Leo i en la seva història."*

3. Aclariment informatiu (Diapositiva 11)

- Expliqueu:
 - *"El pare del Leo té depressió. La depressió és una malaltia que afecta els pensaments i les emocions. **No és culpa del Leo.** I es pot tractar."*
- Mantingueu un to informatiu.
- Eviteu entrar en detalls clínics.



4. Reflexió guiada general (Diapositiva 11)

- Plantegeu les preguntes:
 - *"Com creieu que se sent el Leo?"*
 - *"Què podria estar pensant?"*
 - *"Què el podria ajudar?"*
- Escriviu paraules clau a la pissarra si ho considereu útil: preocupació, tristesa, confusió, cansament, por.
- Eviteu preguntar:
 - *"T'ha passat a tu?"*

5. Missatges clau de seguretat (Diapositiva 11)

- Llegiu les frases lentament:
 - **No és culpa de l'infant.**
 - Els infants **no han de resoldre** els problemes dels adults.
 - **Parlar amb una persona de confiança** pot ajudar.
- Feu una breu pausa final.

Punts clau per al professor

- Mantingueu sempre el focus en la història fictícia.
- Si un alumne comparteix alguna cosa personal, responeu amb contenció i límits:
 - *"Gràcies per la confiança. Aquí estem treballant sobre la història del Leo. Si vols parlar més sobre el que has dit, podem trobar un moment i un espai adequats més tard."*
- No entreu en emocions intenses dins del grup.
- L'objectiu és la comprensió, no la intervenció emocional.

A3

Activitat 3: Què pot ajudar? — Construir una xarxa de suport (20 minuts)

1.3.1 Objectius

1. Identificar els suports disponibles per als infants en situacions difícils.
2. Comprendre que hi ha **adults i recursos** que ajuden.
3. Reforçar el missatge que els **infants no estan sols**.
4. Promoure la **seguretat** sense personalització.

Materials

- ☐ Presentació PowerPoint (diapositives 13-17).
- ☐ Projector.
- ☐ Pissarra o rotafoli.
- ☐ Retoladors.
- ☐ Aula organitzada per a una sessió plenària.

1.3.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Activació (Diapositiva 13)

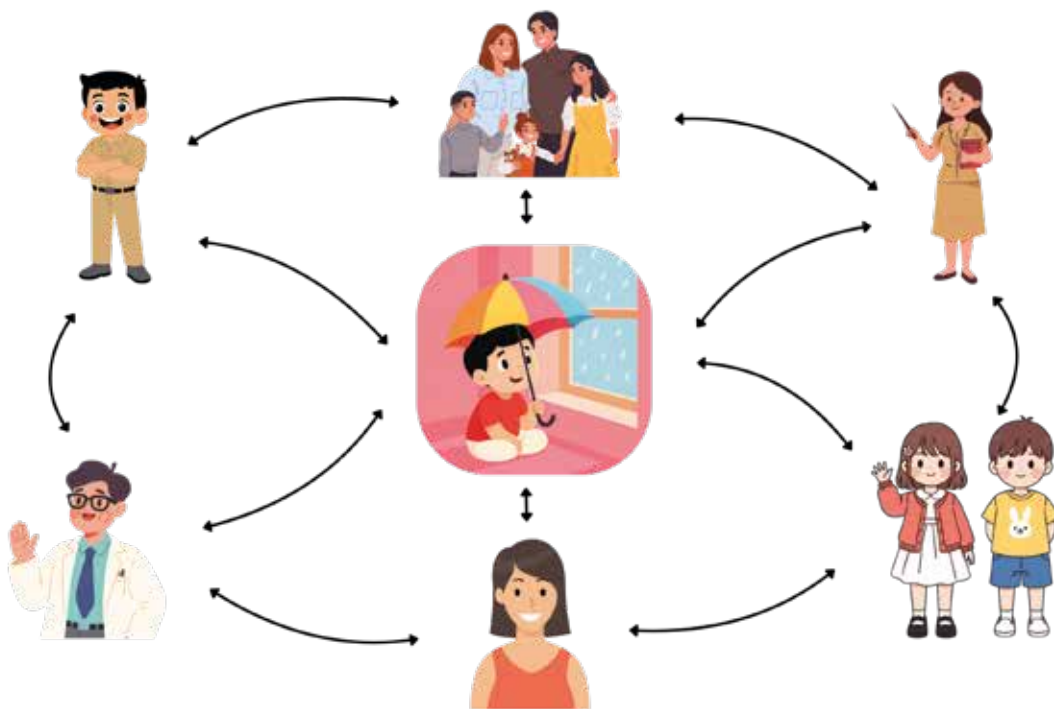
- Introduïu:
 - *"Ara pensarem junts sobre què pot ajudar el Leo en aquesta situació."*
- Mantingueu sempre la **perspectiva en tercera persona**.

2. Pluja d'idees guiada (Diapositiva 14)

- Pregunta:
 - *"Si fossis amic del Leo, quines coses el podrien ajudar?"*
- Escriuiu les respostes a la pissarra.
- Guieu si és necessari cap a:
 - Parlar amb algú.
 - Tenir moments de **descans o joc**.
 - Saber què li passa al seu pare.
 - **Sentir-se escoltat**.
 - Saber que no és culpa seva.
- **Mantingueu les intervencions breus.**

3. Xarxa de suport visible (Diapositiva 16)

- Presenteu la llista visual d'adults i recursos.
- Expliqueu:
 - *"A la vida real, els infants poden tenir una xarxa de suport. Una xarxa és com un grup de persones que ajuden quan alguna cosa és difícil."*
- Podeu dibuixar una xarxa senzilla a la pissarra i col·locar-hi les persones esmentades.
- **No pregunteu** qui hi ha a la seva xarxa personal.



4. Missatges de seguretat (Diapositiva 17)

- Llegiu les frases lentament.
- Subratlleu:
 - *"Demandar ajuda no significa que et passi res dolent. Significa que estàs buscant suport."*
- Feu una breu pausa després de cada frase.

Note for the teacher

- Mantingueu la conversa en un nivell general.
- Eviteu:
 - Preguntar directament si algú està vivint una cosa similar.
 - Demandar exemples familiars.
 - Entrar en detalls personals.
- Si sorgeix un comentari personal:
 - *"Gràcies per compartir-ho. Continuarem parlant de manera general per tenir cura del grup."*

A4

Activitat 4: Què és important recordar (15-20 minuts)

1.4.1 Objectius

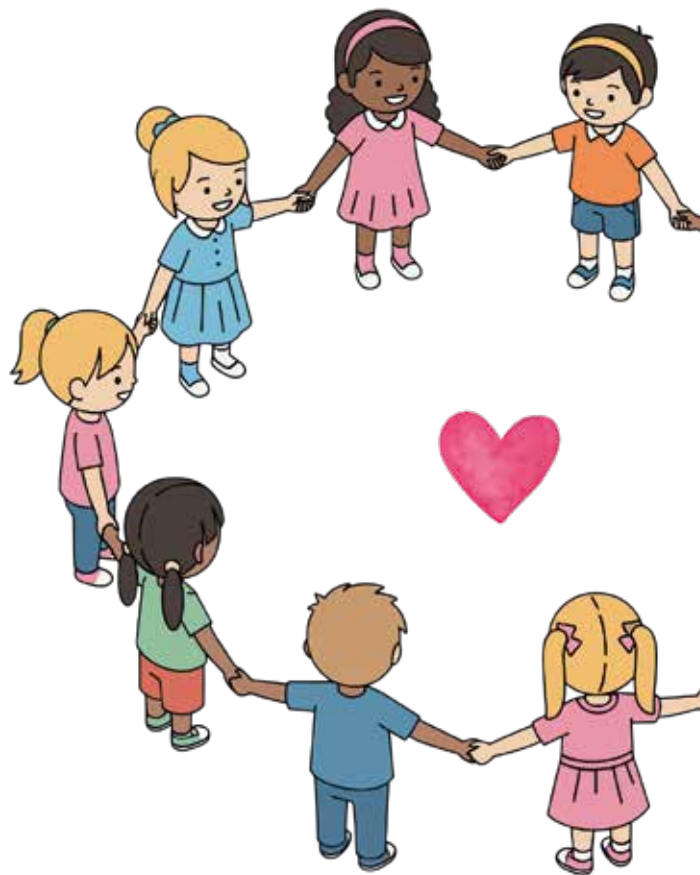
1. Consolidar els **missatges principals** del mòdul.
2. Reforçar la **seguretat i l'absència de culpa**.
3. Recordar l'**existència de suports**.
4. Tancar la sessió sense exposició emocional.

Materials

- ☐ Presentació PowerPoint (diapositives 18-21).
- ☐ Projector.
- ☐ Petits trossos de paper o targetes.
- ☐ Caixa o sobre per a preguntes anònimes.
- ☐ Bolígrafs.
- ☐ Aula en disposició frontal.

1.4.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Recapitulació estructurada (Diapositiva 19)**
 - Llegiu cada frase lentament.
 - Després de cadascuna, podeu preguntar:
 - *"Per què creieu que això és important?"*
 - Mantingueu les respostes breus.
 - **No obriu un debat emocional.**
2. **Reforç de la seguretat (Diapositiva 20)**
 - Expliqueu:
 - *"A vegades les persones necessiten temps i ajuda per sentir-se millor. I els infants mai són responsables de curar els adults."*
 - Mantingueu un to ferm però calmat.
3. **Espai per a preguntes anònimes (Diapositiva 21)**
 - Repartiu petits trossos de paper. Expliqueu:
 - *"Si algú vol fer una pregunta, pot escriure-la sense posar el seu nom."*
 - Recolliu les preguntes en una caixa o sobre.
 - Llegiu només aquelles que siguin **adequades per al grup**.
 - Si alguna requereix un seguiment individual, podeu dir:
 - *"Aquesta és una bona pregunta. La respondré en un altre moment amb més calma."*



4. Frase final de tancament

- Tanqueu amb una **cosa estable i clara**:
 - *"Avui hem après que la ment també pot emmalaltir, que no és culpa de ningú, i que sempre hi ha adults que ajuden."*
- Agraïu-los la seva participació.

Punts clau per al professor

- No acabeu amb una dinàmica de cercle emocional.
- Eviteu preguntes obertes com:
 - *"Qui viu així?"*
- El tancament ha de transmetre seguretat i estabilitat.
- Si sorgeix una pregunta sensible:
 - Responen de **manera general** i ofereix un espai individual posterior.

2.1.1 Objectives

1. Identificar **idees errònies** sobre la malaltia mental.
2. Reforçar la **comprensió correcta**.
3. Reduir l'estigma des d'una edat primerenca.
4. Mantenir un enfocament **general i cognitiu**.

Materials

- ☐ Presentació PowerPoint (diapositives 21-24).
- ☐ Targetes verdes/vermelles o rètols que diguin "MITE" / "VERITAT".
- ☐ Aula en sessió plenària.

2.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Explicació de la dinàmica

- Introduïu:
 - *"Ecoltareu algunes frases. Haureu de pensar si creieu que són un mite o una veritat."*
- Clarifiqueu que **no és un examen**, sinó una reflexió.

2. Presentació de frases

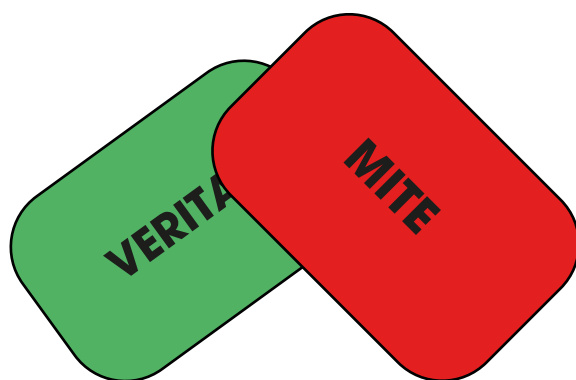
- Exemples:
 - *"Les malalties mentals són rares."*
 - *"Un infant té la culpa si el seu pare o mare està trist."*
 - *"Les persones amb depressió poden rebre ajuda."*
 - *"Si una cosa no es veu, no és una malaltia."*
 - *"Demandar ajuda és un signe de debilitat."*
- Després de cada frase:
 - Els alumnes aixequen la seva targeta o responen verbalment.
 - El docent **explica breument** la resposta correcta.

3. Reforç final

- Concloeu:
 - *"Moltes vegades el que no entenem ens pot fer por. Per això és important **aprendre i parlar-ne**."*

Punts clau per al professor

- Eviteu debats prolongats.
- Mantingueu les respostes clares i breus.
- No demaneu exemples personals.



AC2

Activitat complementària 2 (15 minuts)

2.2.1 Objectius

1. Identificar el **llenguatge de suport**.
2. Diferenciar entre frases que ajuden i **frases que no ajuden**.
3. Fomentar l'empatia sense personalització.

Materials

- ☐ Presentació de PowerPoint (diapositives 25-28)
- ☐ Pissarra blanca
- ☐ Retoladors
- ☐ Treball en grups petits (opcional)

2.2.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Presentació de situacions generals

- Mostreu una frase d'exemple:
 - *"El Leo està preocupat perquè el seu pare no té energia."*
- Pregunta:
 - *"Què li podria dir un amic que l'ajudés?"*

2. Construcció de frases de suport

- Escriviu suggeriments a la pissarra com:
 - ***"No és culpa teva."***
 - *"Sóc aquí si vols parlar."*
 - ***"Podem demanar ajuda junts."***
 - *"No ho has de fer tot sol."*

3. Diferenciació de frases que no ajuden

- Plantegeu exemples:
 - *"No passa res"*
 - *"Segur que se li passarà"*
 - *"No pensis en això".*
- Pregunta:
 - *"Creieu que aquestes frases ajuden? Per què?"*

4. Tancament

- Concloeu:
 - *"A vegades no podem canviar la situació, però podem acompanyar."*

Punts clau per al professor:

- No convertiu l'activitat en un intercanvi d'experiències personals.
- Mantingueu el focus en el **personatge fictici** o en situacions generals.
- Superviseu l'ús d'un **llenguatge respectuós**.

Llista de verificació de materials per a totes les activitats

Activitats principals

1.1 Malalties visibles i invisibles

- ☐ Mostrar les diapositives 2-8.
- ☐ Guiar la conversa sobre malalties visibles.
- ☐ Introducció del concepte de malalties invisibles.
- ☐ Explicar breument què és una malaltia mental.
- ☐ Reforçar el missatge: no és culpa de ningú.

1.2 Història en tercera persona

- ☐ Presentar la història com a fictícia.
- ☐ Llegir les diapositives 9-12 en un to neutre.
- ☐ Guiar la reflexió centrada en el personatge.
- ☐ Explicar què és la depressió de manera senzilla.
- ☐ Reforçar: els infants no són responsables de resoldre els problemes dels adults.

1.3 Què pot ajudar?

- ☐ Mostrar les diapositives 13-17.
- ☐ Facilitar una pluja d'idees en tercera persona.
- ☐ Construir una xarxa de suport a la pissarra.
- ☐ Presentar adults i recursos d'ajuda.
- ☐ Reforçar el missatge: demanar ajuda és de valents.

1.4 Tancament i integració

- ☐ Mostrar les diapositives 18-20.
- ☐ Revisar els missatges clau.
- ☐ Reforçar la seguretat i l'absència de culpa.
- ☐ Oferir espai per a preguntes anònimes.
- ☐ Tancar amb una frase clara i estructurada.

Activitats complementàries

AC1. Què és important recordar

- ☐ PowerPoint 21-24 amb frases d'exemple.
- ☐ Pissarra.
- ☐ Retoladors.
- ☐ Treball en grups petits (opcional).

AC2. Frases que ens ajuden

- ☐ PowerPoint 25-28 amb frases d'exemple.
- ☐ Pissarra.
- ☐ Retoladors.
- ☐ Treball en grups petits (opcional).

VERITAT

MITE



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

