

UNIVERS MCBF

REVISTA DIGITAL DE LA DONA ESPORTISTA I EMPRESÀRIA



**6 CONSELLS PER
PROTEGIR LA SALUT
MENTAL DELS
ADOLESCENTS**

**MCBF:
EL PROJECTE**

**PRIMERA PRESENTACIÓ
D'EQUIPS DEL MCBF**

ARTICLE

**La salut mental
i l'adolescència**

**PRESENTEM
AL SÈNIOR B**

PRIMERA PRESENTACIÓ D'EQUIPS DEL MANRESA CBF

El passat 28 de novembre va tenir lloc la **primera presentació** d'equips de la història del Manresa Club Bàsquet Femení a l'històric Nou Congost.

La jornada va començar amb el partit de bàsquet que enfrontava al Motor Munich Cadí Manresa i l'Associació Esportiva Santa Eulàlia (SESE) en la jornada 9 de Copa Catalunya. Amb la **victòria local** per 72 a 53 vam passar a fer la desfilada de tots els equips i posteriors parlaments.





Un total de més de **230 jugadores**, repartides en **25 equips**, van desfilat davant dels centenars de famílies que ens van acompanyar durant tota la jornada.

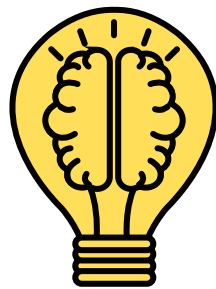


Un agraïment especial a les **autoritats i patrocinadors** que fan costat al club i que també van ser presents en un dia tan important.

En definitiva, un dia per dir ben alt que el bàsquet femení està present a la ciutat de Manresa i més viu que mai.

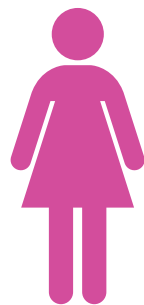
#JuguemJunes

MCBF: *EL PROJECTE*



1- Obrir el bàsquet femení a la ciutat de Manresa

2- Ser referents en la línea preferent



3- Apropar l'esport femení i la dona



4- Potenciar la línea social - econòmica



PRESENTACIÓ DEL SÈNIOR B

HAPPY POKE MANRESA CBF



CARLES GES

PRIMER ENTRENADOR



CRISTIAN GALINDO

DELEGAT D'EQUIP



AINA MARTÍ #00



ARES RIBERA #2



RENATA PAYGES #3



TXELL ALIER #4



MÒNICA ESTANY #5



LAURA VALLS #6



NÚRIA SUBIRANA #8



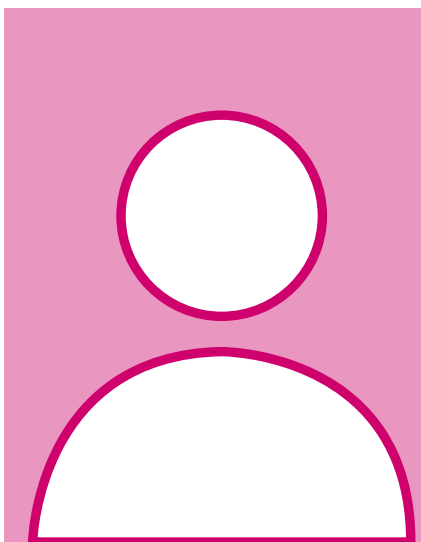
JÚLIA VALLS #10



NÚRIA BELTRAN #11



MAR GUITART #12



MAEVA OUARRAG #14



JÚLIA ALBÀS #22

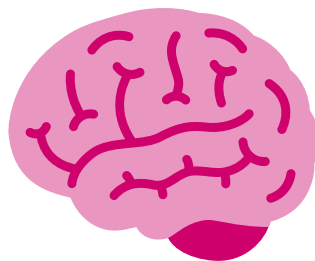


ANDREA SALAS #30



TÀNIA MEGÍAS #32

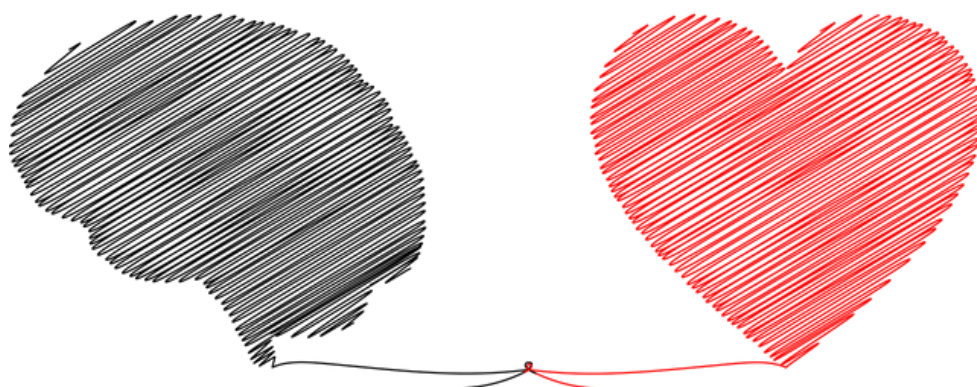
LA SALUT MENTAL i L'ADOLESCÈNCIA



No és casual que aquest any la Marató de TV3 hagi estat dedicada a la salut mental. Sovint estigmatitzada, la salut mental és una de les grans assignatures pendents dels sistemes sanitaris del món occidental. Segons els experts, **una de cada quatre persones es veu afectada per algun trastorn mental en algun moment de la seva vida**, trastorns que sovint es deriven d'una multitud de factors i que no sempre són fàcils d'identificar i diagnosticar. Els mateixos experts assenyalen que el 50 % d'aquests trastorns solen aparèixer **abans dels 18 anys**, tot i que molts no es diagnostiquen fins més endavant.

Per tant, **l'adolescència es dibuixa clarament com un dels moments vitals en els quals es poden originar**

els problemes mentals i, en aquest sentit, les conclusions de l'informe d'UNICEF sobre l'Estat Mundial de la Infantesa 2021 són devastadores: **un de cada set adolescents d'entre 10 i 19 anys té diagnosticat un problema de salut mental**. També remarca que prop de 46.000 adolescents se suïciden cada any a tot el món, xifra que **situa el suïcidi entre les cinc causes principals de mort entre la població més jove**. UNICEF adverteix clarament que els trastorns mentals entre els nostres menors són més freqüents del que ens pensem, però sovint no reben l'atenció ni el tractament necessaris i, en els casos en què es detecten, els recursos destinats a tractar aquest tipus de problemes són insuficients.



Alguns estudis assenyalen que el **confinament i les restriccions** provocades per la pandèmia de la Covid-19 han estat el detonant de moltes de les

mundial es destinen a la salud mental.



L'estigma que durant anys ha acompanyat aquest tipus de trastorns fa que sovint ens costi parlar sobre la nostra salut mental. També pot resultar difícil pel fet que, moltes vegades, ni tan sols sabem explicar com ens sentim. I, en els adolescents, aquesta dificultat per expressar-se i comunicar-se sovint passa desapercebuda perquè pot interpretar-se com un comportament "normal" d'aquesta etapa vital. Sigui com sigui, la salut mental no pot seguir sent una barrera invisible. **És un problema real que cal fer visible i abordar entre tots**, i al qual cal destinar els mitjans i els recursos necessaris, especialment pel que fa a la prevenció i detecció en els adolescents. És hora de trencar murs.



6 CONSELLS PER PROTEGIR LA SALUT MENTAL DELS NOSTRES ADOLESCENTS

2 Ser models a seguir



Recordeu que els adults som un **exemple constant** per als nostres fills i filles. Durant l'adolescència, tot i que sembli que deixem de ser els seus principals referents, seguim tenint una **gran influència** en les seves vides. Sigueu **coherents i conseqüents**: procureu posar en pràctica allò que exigiu als vostres fills i filles en tots els àmbits, incloent l'alimentació, l'esport i l'ús de la tecnologia.



4 Donar eines per autoregular-se

Fer-se grans implica aprendre a **autogestionar-se i responsabilitzar-se**. És un aprenentatge necessari que els servirà per a la resta de la seva vida. Ajudeu-los a identificar els seus estats emocionals i els motius dels seus propis comportaments o impulsos. Acompanyeu-los i doneu-los **suport en els reptes, èxits i fracassos**. Quan calgui ser crítics, centreu-vos sempre en el que fan (els seus comportaments), mai en el que són (la seva persona), ja que cal **valorar i respectar la seva individualitat i autoestima**.

6 DETECTAR SENYALS D'ALARMA



Manteniu-vos alerta per identificar possibles senyals que indiquin malestar o l'inici d'algun problema psicoemocional. **Observeu** si es mostren esquivols, aïllats, callats, o bé si presenten episodis de ràbia, ira o hostilitat. **Estigueu atents a canvis importants** de pes, alteracions en l'alimentació o en el son. Vetlleu per, si de sobte, volen deixar de fer activitats que fins ara els agradaven, si no volen anar amb les seves amistats o si tenen problemes acadèmics. Tots aquests comportaments poden indicar un **problema de salut mental o un moment transitori** que els està resultant difícil.

1 Assumir el canvi



L'adolescència és un moment de **grans canvis**. A nivell cerebral es produeixen reestructuracions importants que repercuten en **canvis de comportament i de relació**. Per als pares i mares, de vegades és un moment marcat per una sensació de pèrdua i no sempre és fàcil gestionar aquests canvis. Informeu-vos de fonts fiables sobre els **canvis cerebrals i biològics** d'aquesta etapa vital: això us ajudarà a entendre millor moltes coses.

3 Fomentar un estil de vida saludable



Vetlleu per mantenir a casa uns **hàbits de vida sans i equilibrats** pel que fa al descans, la higiene, l'alimentació, l'exercici... Com més aviat inculqueu aquests hàbits, més s'arrelaran i més fàcil serà mantenir-los. Animeu-los a provar **diferents esports i diferents experiències de lleure** i, sempre que sigui possible, compartiu-les en família.

5 VIGILAR L'ÚS DE LA TECNOLOGIA



Els ordinadors i dispositius mòbils són finestres al món..., amb tot el que el món té de positiu i de negatiu. És important inculcar un **ús responsable** dels dispositius tecnològics per evitar que caiguin en comportaments de risc. Establiu **límits en l'ús de les TIC**, eduqueu-les en el respecte envers els altres i en els riscos que corren al publicar imatges i informació personal a internet. Per la vostra part, **manteniu-vos informats de les mesures i filtres de seguretat que existeixen**, de les xarxes socials que utilitzen i de com ho fan... Recordeu que són menors i, per tant, **en sou responsables**.

SPONSORED BY



MOTOR MUNICH CADÍ



BMW
MOTORRAD
MOTOR MUNICH CADÍ



SPAR
by **Roges**

U MANRESA

UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL
DE CATALUNYA



FUNDACIÓ
UNIVERSITÀRIA
DEL BAGES



MANRESA
www.espaibellesa.com



ENGINEERS | MANRESA



COL·LEGI PROFESSIONAL | ASSOCIACIÓ
ENGINEERS TÈCNICS INDUSTRIALS | GRADUATS
MANRESA | CATALUNYA CENTRAL

#JuguemJunttes