



Amb una mirada sensibilitzada i sense prejudicis podem acompanyar els nostres fills i filles en un procés d'autoconeixement i promoure el seu benestar emocional i mental. Vos convidam a participar en una d'aquestes tres sessions online:

**23 de març 17.30 h**  
**27 d'abril 17.30 h**  
**18 de maig 17.30 h**

Informació completa i inscripció a: [www.obertamentbalears.org](http://www.obertamentbalears.org)



## **Càpsula formativa: Com acompanyar emocionalment els nostres fills i filles?**

Des del projecte **What's up! Com vas de salut mental?**, del programa Obertament Balears, s'organitza una **càpsula formativa dirigida a les famílies d'adolescents en edat escolar de les Illes Balears per aconseguir entre tots i totes millorar el benestar emocional dels i les joves i tot l'entorn familiar**. Obertament Balears compta amb el finançament de la comunitat autònoma de les Illes Balears a través del 0,7 % de l'IRPF. Fundació "la Caixa" dona suport al projecte "What's Up! Com vas de salut mental?"

### **Proposam les següents opcions de dates per participar en una de les sessions:**

Dimecres 23 de març de 17.30 a 19.30 h

Dimecres 27 d'abril de 17.30 a 19.30 h

Dimecres 18 de maig de 17.30 a 19.30 h

**Via: Plataforma en línia ZOOM** (rebreu l'enllaç al vostre correu dies abans de l'inici).

**Cost:** La participació és gratuïta.

### **Esquema del programa:**

1. Presentarem breument l'entitat i els seus programes.
2. Reflexionarem entorn de la salut mental.
3. Ens aproparem a la salut mental dels i les joves.
4. Parlarem de benestar emocional familiar.
5. Reflexionarem entorn de l'autoestigma i l'estigma per raons de salut mental.
6. Conclourem en com podem acompanyar els nostres fills i filles.

### **Formació a càrrec de:**

Professionals, activistes i familiars de 3 Salut Mental (Programa Obertament Balears i Programa Famílies d'Estel de Llevant, Es Garrover i Gira-sol).

### **Per a dubtes i consultes:**

[mabrines@3salutmental.com](mailto:mabrines@3salutmental.com)

**Inscripció al següent formulari:** [Enllaç](#)



Amb una mirada sensibilitzada i sense prejudicis podem acompanyar els nostres fills i filles en un procés d'autoconeixement i promoure el seu benestar emocional i mental. Vos convidam a participar en una d'aquestes tres sessions online:

**23 de març 17.30 h**  
**27 d'abril 17.30 h**  
**18 de maig 17.30 h**

Informació completa i inscripció a: [www.obertamentbalears.org](http://www.obertamentbalears.org)



## **Cápsula formativa: ¿Cómo acompañar emocionalmente a nuestros hijos e hijas?**

Desde el proyecto What's Up! ¿Cómo vas de salud mental?, del programa Obertament Balears, se organiza una cápsula formativa dirigida a las familias de adolescentes en edad escolar de las Islas Baleares para conseguir entre todos y todas mejorar el bienestar emocional de los y las jóvenes y todo el entorno familiar. Obertament Balears cuenta con la financiación de la comunidad autónoma de las Islas Baleares a través del 0,7% del IRPF. Fundación "la Caixa" apoya al proyecto "What's Up! ¿Cómo vas de salud mental?"

### **Proponemos las siguientes opciones de fechas para participar en una de las sesiones:**

Miércoles 23 de marzo de 17.30 a 19.30 h

Miércoles 27 de abril de 17.30 a 19.30 h

Miércoles 18 de mayo de 17.30 a 19.30 h

**Vía:** Plataforma en línea ZOOM (recibiréis el enlace en vuestro correo días antes del inicio).

**Coste:** La participación es gratuita.

### **Esquema del programa:**

1. Presentaremos brevemente la entidad y sus programas.
2. Reflexionaremos en torno a la salud mental.
3. Nos acercaremos a la salud mental de los y las jóvenes.
4. Hablaremos de bienestar emocional familiar.
5. Reflexionaremos en torno al autoestigma y el estigma por razones de salud mental.
6. Concluiremos en cómo podemos acompañar a nuestros hijos e hijas.

### **Formación a cargo de:**

Profesionales, activistas y familiares de 3 Salut Mental (Programa Obertament Balears y Programa Familias de Estel de Llevant, Es Garrover y Gira-Sol).

**Para dudas y consultas:** [mabrines@3salutmental.com](mailto:mabrines@3salutmental.com)

**Inscripción en el siguiente formulario:** [Enlace](#)