



### Sessió 2 del Consell d'Infància d'Argentona - curs 2022-2023

Dimecres 22 de març de 2023 de 17:30h a 19:30h a la Sala d'actes de l'Ajuntament.

Hi assisteixen tots els consellers i conselleres, tot i que algun s'afegeix amb retard i dos han de marxar a mitja sessió (havent avisat abans).

#### Temes treballats i acords presos

##### 1. Inici de la sessió: acta, càrrecs al Consell i dinàmica de coneixement.

Comencem la trobada explicant què treballarem durant les dues hores: la primera part parlarem de què implica fer un projecte i la segona farem un taller per reflexionar sobre la salut mental i emocional.

Tot seguit, es reparteix a cada conseller/a l'acta de la sessió anterior i la Lorena fa un breu repàs dels temes que es van treballar, preguntant si tothom ho veu complet. S'aprova l'acta i s'acorda que de cara a les properes sessions siguin els presidents qui facin aquest resum de la sessió anterior (subratllant les idees més importants), a partir de l'acta que prepara la Núria (l'enviarà uns dies abans).

Algunes conselleres demanen que es pugui fer un llibre amb les actes, decorant cada una d'elles per part dels conselles/es que vulguin. S'acorda fer-ho així i es trien cinc consellers/es dels que s'ofereixen voluntaris per decorar una acta cada un d'ells.

Després també fem la tria de dos presidents i dos instagramers per a totes les sessions que queden. D'aquesta manera tothom sap quan li toca. Ho fem posant els noms dels que volen fer aquestes funcions en paperets dins una bossa, i anem traient el nom de qui li toca cada dia.

A la imatge es recull quan li toca a cada conseller/a.

Sessió	President/a	Instagramer
2	Aaron Noa	Jan Pol Ivet
3	Sira Hugo	Nil Laira
4	Abril Estel	Júlia Gerard
5	Berta Tomàs	Èric Arlet

Signatura 1 de 1		
Núria Vallès López	15/06/2023	Tècnica d'Educació i Formació Núria



## Ajuntament d'Argentona

Abans de seguir, la Lorena ens proposa dos jocs per anar-nos coneixent:

- La rotllana que s'embolica i desembolica
- El joc "A mi m'agrada molt ...", amb el que un a un ens anem agafant de la ma segons una cosa que diem ens agrada.

### 2. Fer un projecte

Ens separem en petits grups i a cada grup la Lorena ens dona una fitxa per fer una activitat junts: *el pastís d'aniversari*. Es tracta d'un petit projecte que hem de preparar, amb la intenció de reflexionar sobre què vol dir fer un projecte.

Cada grup fa aquesta activitat, però no dona temps a fer la posada en comú, que estava preparada a partir de les peces d'un pastís de cartolina que s'havien d'anar enganxant. La Núria fa un recull ràpid d'algunes de les idees que han sortit:

#### ACTIVITAT El pastís d'aniversari

És l'aniversari d'un dels teus avis. Saps que es farà una festa a casa seva amb la família i vols que estigui content aquell dia.

Has pensat fer-li un pastís, però et vols organitzar bé perquè sigui un èxit.

1. Quina INFORMACIÓ et cal per decidir quin pastís pots fer? Com recolliràs aquesta informació?
  - o *Quin tipus de pastís li agrada, quantes persones aniran a la festa, si té alguna al·lèrgia, saber quina recepta puc fer, ...*
  - o *Parlar amb algun familiar que tingui aquesta informació, buscar una recepta en llibres de cuina o a internet, ...*
2. Quins passos has de fer ABANS d'elaborar el pastís?
  - o *Fer una llista amb els ingredients i els estris que necessito, anar a comprar el que faci falta...*
3. Quant de TEMPS necessites per fer el pastís el dia de la festa?
  - o *Unes dues hores*
4. Per vosaltres que voldria dir que "el pastís ha estat un ÈXIT"?
  - o *Que el pastís surti bé, que agradi, que l'avi/àvia estigui content, que n'hi hagi per tothom, que jo em senti satisfet amb el que he fet...*

Després d'això, la Núria explica com farem el procés de treball per al projecte de **Promoció de la salut mental i emocional** del Consell d'Infància, un projecte que està "en construcció". Utilitza una infografia que ajuda a veure les diferents etapes del projecte i en quin moment estem.

Signatura 1 de 1

Núria Vallès López

15/06/2023

Tècnica d'Educació i Formació Núria



**Ajuntament  
d'Argentona**



1. Sabem l'objectiu general del projecte, volem aconseguir millorar la salut mental i emocional dels nens i nenes d'Argentona, però ens falta concretar aquest propòsit una mica. Ho parlarem a la propera sessió.

2. Per fer un pastís d'aniversari ens cal recollir alguna informació... Doncs per fer el projecte del Consell d'Infància també. I per al tema que treballem, és especialment important tenir la informació necessària. Per això dedicarem un temps a entendre de què parlem (salut mental i emocional) i quines necessitats tenen els nens i nenes a Argentona. Per això, també, farem un petit estudi a través d'un qüestionari als companys/es de 5è i 6è.

3. La proposta és que les accions del nostre projecte ajudin a fer arribar les idees que creiem més importants (i que surtin de l'estudi) a qui considerem prioritari (a tot el poble, a les escoles, a les famílies, a l'Ajuntament...). Farem d'altaveu d'aquestes idees amb una campanya de comunicació.

4. Amb les accions de comunicació que decidim, ens organitzarem i les farem abans d'acabar el curs.

5. I al final de tot, valorarem com ha anat i si hem aconseguit el que ens proposàvem.

La construcció d'aquest projecte l'anirem treballant a les properes sessions, a mesura que avancem en el procés.

Gran, 59 – 08310 Argentona - T. 937974900 - CIF: P-0800900C / oac@argentona.cat / www.argentona.cat

Signatura 1 de 1		
Núria Vallès López	15/06/2023	Tècnica d'Educació i Formació Núria



**Ajuntament  
d'Argentona**

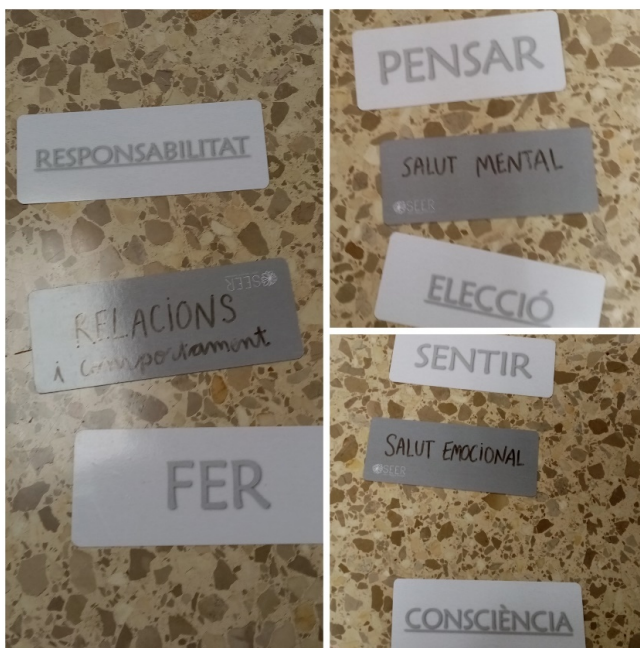
### 3. Salut mental i emocional

És el moment de parlar de salut mental i emocional. Per fer-ho, ha vingut la Clara (de l'empresa Salut i educació emocional – SEER) per fer-nos un taller vivencial. Això vol dir que tractem el tema a partir de la nostra experiència.

A terra posa unes targetes i ens explica què volen dir.

- FER: La conducta, el comportament i les relacions. És la part més visible.
- PENSAR: La forma de veure les coses: creences, expectatives, percepcions, valors
- SENTIR: Les emocions, estats d'ànim i sentiments.

La salut mental i emocional fa referència al benestar integral en el nostre interior (el PENSAR i el SENTIR). Connectar amb aquest benestar ens ajuda a poder millorar el FER i, molt important, omplir de sentit la nostra vida.



**CONSCIÈNCIA:**  
Ajuda a mirar el que se sent, l'auto coneixement.

**ELECCIÓ:**  
Ajuda a prendre eleccions conscients i a regular els moments de conflicte.

**RESPONSABILITAT:**  
Ajuda a donar resposta a les necessitats de forma autònoma i interactuant amb el món, des de les nostres forteses.

Després fem diverses dinàmiques per treballar la consciència, l'elecció i la responsabilitat, a partir de les nostres vivències.

Per descarregar una còpia d'aquest document consulti la següent pàgina web

Codi Segur de Validació 76e2e3083bbe4729a8a343fcf270af9e001

Url de validació <https://seu.electronica.argentona.cat/verificador/verificadorfirma.asp>

Metadades Origen: Origen administració Estat d'elaboració: Original

Gran, 59 – 08310 Argentona - T. 937974900 - CIF: P-0800900C / oac@argentona.cat / www.argentona.cat

Signatura 1 de 1		
Núria Vallès López	15/06/2023	Tècnica d'Educació i Formació Núria



## Ajuntament d'Argentona

Per tractar la CONSCIÈNCIA, situa un munt de targetes amb emocions al terra. I ens pregunta: "Com em sento quan...?" afegint diferents situacions o contextos. Per cada situació o context enganxem un pòstit amb el nostre nom o dibuix on creiem que és més ajustat al que sentim.



Per reflexionar sobre l'ELECCIÓ, ens seiem i tanquem els ulls. Ens fa algunes preguntes i cada un/a respon "per dins" si creiem que podem o no triar què fem davant determinats conflictes o situacions complexes.

En relació a la RESPONSABILITAT, ens pregunta què fem amb el nostre malestar davant determinades situacions. La resposta la donem situant el nostre pòstit més lluny o més a prop de tres estratègies possibles:

- La motxilla
- L'impermeable
- La gestió emocional

D'aquesta dinàmica sorgeix que la gran majoria utilitza la motxilla o l'impermeable i que això implica que sovint no resollem bé la situació emocional. La reflexió posterior del grup aporta que:

- Utilitzem aquestes estratègies per no preocupar a altres persones, per por o per que creiem que no són temes importants.
- Necessiten tenir més persones o espais de confiança, menys por (atrevir a expressar-se) i més voluntat d'explicar com se senten.

Gran, 59 – 08310 Argentona - T. 937974900 - CIF: P-0800900C / oac@argentona.cat / www.argentona.cat

Per descarregar una còpia d'aquest document consulti la següent pàgina web

76e2e3083bbe4729a8a343cf270af9e001

<https://seu.electronica.argentona.cat/verificador/verificadorfirma.asp>

Origen: Origen administració Estat d'elaboració: Original

Signatura 1 de 1

Núria Vallès López

15/06/2023

Tècnica d'Educació i Formació Núria



## Ajuntament d'Argentona

En relació a les persones o entorns de confiança visualitzem, amb una petita dinàmica, que allà on podem expressar-nos amb major facilitat és amb la família i amb els amics i no tant (o gens) amb els mestres/escola o amb altres referents (entrenadors, monitors, ...).

Per acabar encara fem una darrera dinàmica sobre la consciència emocional, valorant si em sento bé o malament respecte diversos temes (el meu cos, les notes, la relació amb els companys de classe, un dol, etc.). La reflexió final és de caire individual, tot i que es fa palès que alguns dels companys ho veuen tot positiu i altres no tant.

Acabem la sessió del Consell amb una mica de retard, cap a les 19:40h.

Núria Vallès López  
Tècnica d'Educació

Per descarregar una còpia d'aquest document consulti la següent pàgina web

Codi Segur de Validació [76e2e3083bbe4729a8a343cf270af9e001](https://seuelectronica.argentona.cat/verificador/verificadorfirma.asp)  
URL de validació <https://seuelectronica.argentona.cat/verificador/verificadorfirma.asp>

Metadades Origen: Origen administració Estat d'elaboració: Original

Gran, 59 – 08310 Argentona - T. 937974900 - CIF: P-0800900C / oac@argentona.cat / www.argentona.cat

Signatura 1 de 1		
Núria Vallès López	15/06/2023	Tècnica d'Educació i Formació Núria