

Al meu aire amb...
el **MEU COS** i les
MEVES EMOCIONS

AROLA POCH | PEDRITA PARKER

LAROUSSE

Direcció editorial: Jordi Induráin Pons
Edició: Emili López i Tossas
Correcció: Meritxell Subirana Font
Disseny, maquetació i preimpresió: Estudio Pedrita Parker

© Arola Poch, del text
© Pedrita Parker, de les il·lustracions
© LAROUSSE EDITORIAL, SL, 2022
Rosa Sensat, 9-11, 3a planta – 08005 Barcelona
Tel.: 93 241 35 05
larousse@larousse.es – www.larousse.es
facebook.com/larousse.es - @Larousse_ESP

Reservats tots els drets. El contingut d'aquesta obra està protegit per la Llei, que estableix penes de presó i/o multes, a més de les indemnitzacions corresponents per danys i perjudicis, per a aquells que plagin, reproduïxin, distribueixin o comuniquin públicament, de manera total o parcial i en qualsevol tipus de suport o a través de qualsevol mitjà, una obra literària, artística o científica sense la preceptiva autorització.

Primera edició: octubre 2022
ISBN: 978-84-19250-69-8
Dipòsit legal: B-15369-2022
1E11



Holaaaaaa!



Com anem? Espero que amb ganes de fer aquest recorregut per les transformacions del teu cos i la teva ment durant la pubertat. El pas de la infantesa a la vida adulta és un moment especial, en el que hi ha molts canvis.

Potser sents a dir que l'adolescència és una etapa complicada, pel fet d'haver-hi tants canvis: una part de raó tindrà qui ho diu. Per això et presentem aquest llibre, per ajudar-te a entendre què passa al teu cos i a la teva ment que fa que la vida es comenci a veure de manera diferent. Quan dic la vida em refereixo a les relacions amb la família, amb les amistats, les opinions sobre tot el que t'envolta, l'amor, el sexe, etc.

Potser també sentis algú dient alguna cosa similar a: «ui, l'adolescència és insuportable». D'aquesta manera, des de l'edat adulta s'amaga aquesta etapa, com si fos una fase que cal passar ràpid i oblidar. Doncs no hi estic d'acord! És clar que poden haver-hi daltabaixos emocionals, dubtes, discussions, inseguretats... però també alegria, rialles, diversió, descobriments... I de fet, tot això també és propi de les persones adultes, no són coses només de la pubertat.



I què passa amb les hormones? Potser et sonen frases com ara: «buf, amb tantes hormones es tornen bojós». Doncs sí, tenen importància perquè els canvis físics s'acompanyen amb una producció extra d'aquests transmissors que produeixen, entre altres coses, emocions. Però no són tan determinants. Els adolescents no sou hormones amb potes! Sou molt més. Sou persones que construïu la vostra pròpia identitat. I això no és gens fàcil. Per això se us ha d'entendre (tot i que de vegades sembli impossible) i acompanyar-vos.



No deixaré resoltos tots els teus dubtes en aquestes pàgines. Bàsicament perquè això és impossible. En aquesta etapa has de començar a buscar les teves respostes, a prendre les teves decisions i a tenir les teves pròpies opinions. Déu-n'hi-do!



En resum, una de les claus consisteix a canviar la supervisió. Durant la infantesa estaves sota la supervisió de la teva família (et protegien, et cuidaven, et guiaven). Però a l'adolescència es converteix en un «superpoder»: la supervisió que et permetrà veure les coses d'una altra manera i a poc a poc anar guanyant independència i anar construint la teva pròpia vida.



A punt per adquirir aquest «superpoder»? Som-hi? Let's go!!!



SUMARI

1. Cossos i ments... Cap a la revolució!	8
1.1. Canvis, canvis i més canvis. Uffff... Això no s'atura mai?	10
1.2. El cap també es fa un embolic	12
2. La pubertat ens cau a sobre	14
2.1. Per què et surten grans?	16
2.2. Nois i noies, cadascú amb les seves característiques	18
2.3. Cadascú és com és i va al seu ritme	24
2.4. I si no m'agrada com soc?	26
3. La ment passa a un altre nivell i t'ajuda a entendre el món	28
3.1. Una nova manera de pensar et porta a l'infinit i, més enllà!	30
3.2. Es desenvolupa el pensament crític	34
3.3. Tu ets tu	36
4. Els canvis d'humor	38
4.1. Per què hi ha canvis d'humor?	40
4.2. Posa'm un combinat d'emocions!	42
4.3. De segon plat: més emocions!	44
4.4. I què en faig, d'aquesta pila d'emocions?	46
5. Pares i mares deixen de ser súpers	48
5.1. Mare, pare... no cal que vingueu amb mi	50
5.2. La meva família no m'entén	52
5.3. D'AIXÒ no en puc parlar amb ELLS	54
5.4. La família, que n'és de pesada, de vegades, però sempre hi és	56
6. Amics i amigues, per sempre!	58
6.1. Amics i amigues passen a ser VIPs	60
6.2. Les amigues m'entenen millor que els pares	62
6.3. És difícil ser diferent	64
6.4. Amistats: banderes verdes i banderes vermelles	66

SUMARI

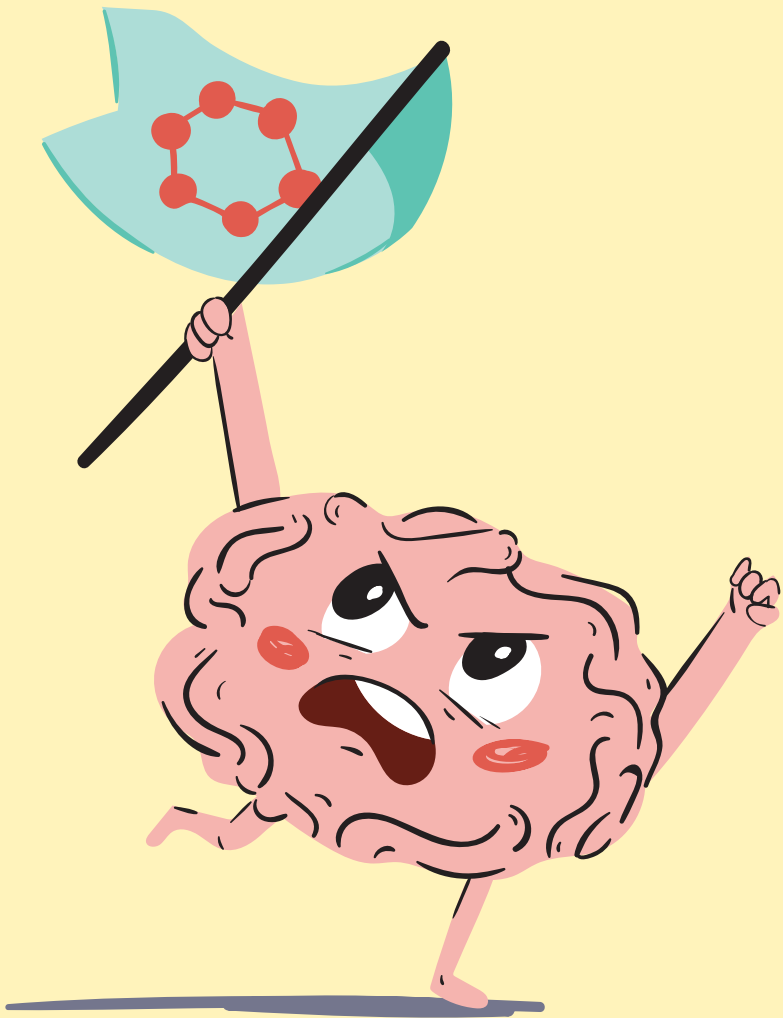
7. I arriba l'amor	68
7.1. Què passa quan ens agrada algú?	70
7.2. Com sé si aquella persona m'agrada de debò?	72
7.3. No tinc clar si m'agraden els nois o les noies	74
7.4. Com li dic a algú que m'agrada	76
7.5. M'agrada i no li agrado. El DRAMA	78
8. Però, què és realment l'amor?	80
8.1. L'amor no és com a les pel·lícules	82
8.2. L'amor sa és una passada	86
9. Parlem de sexe amb poca vergonya	88
9.1. Què és el sexe?	90
9.2. Però amb tot això del sexe... què es fa?	92
9.3. Què té d'especial el sexe?	94
9.4. Què és el més important que has de saber ara	96
10. Cap a la joventut i la vida adulta	102
10.1. Què implica ser una persona adulta?	104
10.2. Expressa com ets de manera lliure	106
10.3. Algunes coses que et poden ajudar a enfrontar-te a l'edat adulta	108
11. Quines ganes de sortir de nit!	110
11.1. Sortir de nit i altres formes de divertir-se	112
11.2. L'alcohol no és divertit	114
11.3. Gaudeix i ves amb compte	116
12. Tot el temps que passes sense aixecar la vista del mòbil	118
12.1. El mòbil: llums i ombres	120
12.2. Com no caure al costat fosc del mòbil	122
12.3. A Internet, hi trobes de tot... i molt de sexe!	124
Els teus apunts i notes	126

1

COSSOS
i MENTS ...

CAP A LA
REVOLUCIÓÓÓÓÓ!!!





1.1. Canvis, canvis i més canvis.

Uffff...Això no s'atura mai?

El teu cos està canviant, felicitats!

Doncs llavors tinc una mala notícia: els canvis ens acompanyen tota la vida. Però també en tinc una de bona!!

Entre els 10 i els 15 anys es produeixen uns canvis molt forts. Després, ja no n'hi ha per tant.

Felicitats? Si és un pal...

QUINA???

JÒ EN TINC 11!!!

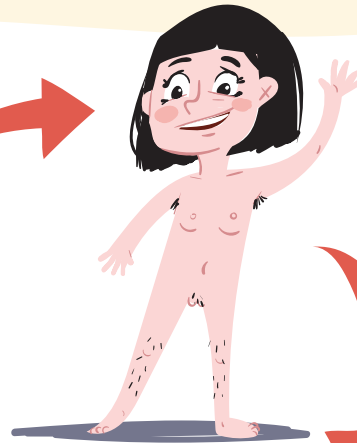
Ui... potser no era tan bona notícia...



En aquesta edat, molts dels canvis venen produïts per les hormones, unes substàncies químiques que es mouen per la sang i regulen el funcionament de molts òrgans, el creixement i les característiques sexuals. També afecten els sentiments: si estem tristos, contents, enamorats... Ja ho veus, són unes gamberres.



Les persones canviem durant tota la vida. Els nens creixen i aprenen un munt de coses. Després, arriba **la pubertat**, quan es passa de la infantesa a l'edat adulta i ens desenvolupem com a homes o com a dones. Canvia la forma del cos, els genitals, la pell i la veu, i apareix pèl a parts del cos on abans no n'hi havia...



Si no pots esperar per saber-ne més, ves al **CAPÍTOL 2**.



Durant l'edat adulta els canvis continuen, tot i que no són **tan intensos ni tan ràpids**. Als 20 anys el cos deixa de créixer i, amb els anys, van apareixent cabells blancs, arrugues, s'acumula greix, hi ha pèrdues visuals i auditives, etc. Ens fem grans. És inevitable.

CAL FER ESPORT



De vegades veiem dues persones de la mateixa edat, però una ens sembla més jove que l'altra. Hi ha dues coses que influeixen en aquesta percepció: **la genètica** (l'herència de la família biològica) i com es viu. **La primera no es pot controlar; la segona, sí.** Si es fa esport, es menja bé, no es fuma ni es beu alcohol... el cos es manté en forma.

1.2. El cap també es fa un embolic

Els humans som **éssers racionals**, és a dir,

PENSEM I SENTIM

També evolucionem psicològicament*
al llarg de la vida.

Això ho
complica **TOT!**

Durant la pubertat es produeixen els canvis mentals més
intensos: un dia et sents feliç, un altre trist,
un altre t'enfades sovint...

VISCA LA MUNTANYA RUSSA DE LES EMOCIONS!

PUC BAIXAAAAAAR?!



*La **psicologia** fa referència a tot allò que passa al nostre cap i com ens afecta: emocions, sentiments, motivació, intel·ligència, personalitat, atenció, relacions personals, conducta, etc.



Quan som petits aprenem moltes coses. Tot és nou!

Aprenem a caminar, a parlar, a llegir... I quan arribem a la pubertat hi ha també altres canvis

MENTALS

relacionats amb les **emocions i la manera de pensar**. Apareix el desig i l'interès per altres persones.

(No parlem d'amistat, tu ja m'entens...).

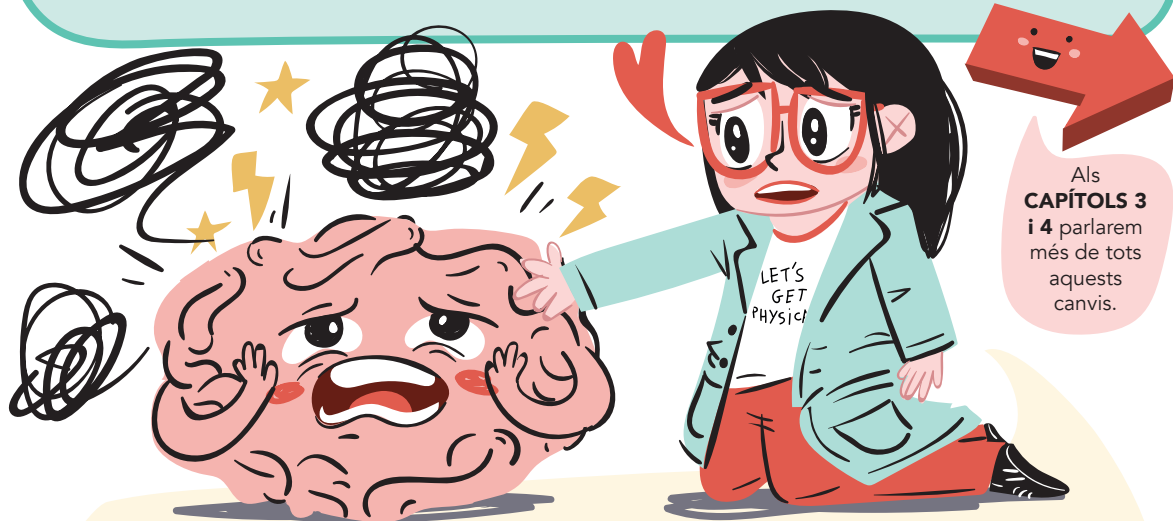


Es tenen **opinions pròpies** (potser diferents a les del pare i la mare), sentim orgull, plaer, por, desengany, culpa...

EMOCIONS NOVES I INTENSES

que cal conèixer i gestionar.

Al llarg de tota la vida seguim aprenent de tot el que ens passa: si comencem a treballar, si coneixem algú nou, si tenim noves experiències... I la nostra ment es va adaptant a totes les novetats.



Als **CAPÍTOLS 3 i 4** parlarem més de tots aquests canvis.

De vegades pot passar que el cap peti i digui: **Prou, no puc més!** Llavors apareixen alguns problemes, com l'ansietat, la depressió o l'estrès. I és que igual que cuidem el cos també cal cuidar la ment. Vols saber un bon exercici per al cervell? Riure!