

saúde mental
#



2
0
2
5

PARENTALIDADE

GERAÇÃO Z, MILLENNIALS, BOOMERS...
AHN? DIFERENÇAS GERACIONAIS?

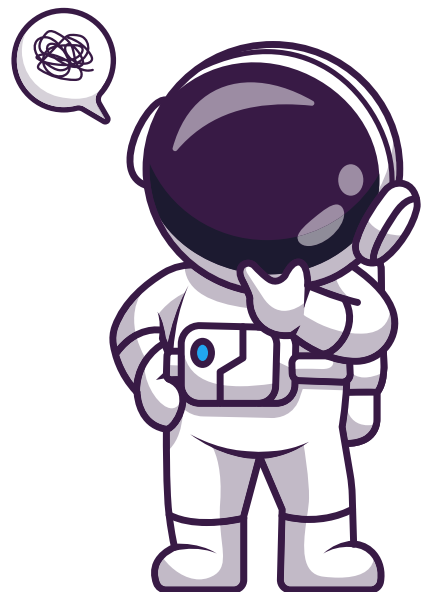


GENZ | MILLENNIAL

Já deste por ti a olhar para os adultos à tua volta e a não perceberes em que planeta vivem?

Como é possível pensarem ou agirem de determinada forma?

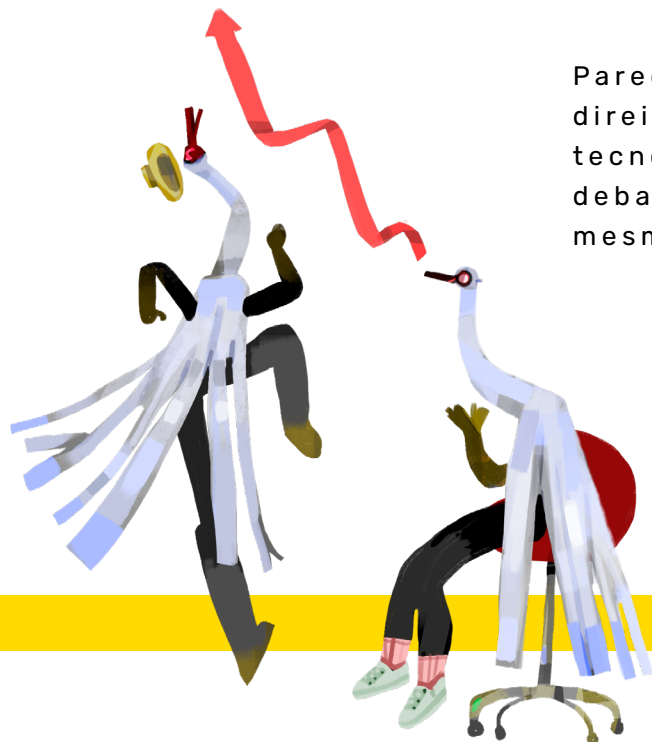
As diferenças geracionais têm um grande impacto na forma como nos comportamos, comunicamos, interagimos, nos nossos valores ou nos nossos interesses.



Cada geração é impactada pelo mundo à sua volta, pelas dificuldades e pelos benefícios de cada época.

Já pensaste em como era o mundo quando os teus avós ou os teus pais eram jovens?

Parece impossível, mas os direitos humanos, os avanços tecnológicos, as ideias e debates públicos não eram os mesmos.



GERAÇÕES



ENTÃO, DE QUE FORMA DEVES OLHAR PARA AS DIFERENÇAS GERACIONAIS?

Por um lado, tentando focar nos aspetos positivos, nas aprendizagens e na utilidade de conhecimentos e pontos de vista diferentes.

Por outro lado, através de muito diálogo, empatia e ausência de julgamento para diminuir os desafios associados.

Hoje tens o privilégio de poder ter um papel ativo, na tua vida, na vida de quem te é próximo e na comunidade.

Usa-o da melhor forma, aproveitando o que de melhor cada um/uma tem para oferecer!





**P
A
R
E
N
T
A
L
I
D
A
D
E**

MATOSINHOSJOVEM.PT

FB | IG | LINKTR.EE
@MATOSINHOSJOVEM

