



ACTUALITAT | Actualitzat el 23/04/2019 a les 11:16

## ?8 coses que t'encantaran del nou llibre d'Adolescents.cat



Fa uns dies vam presentar *El nou manual d'Adolescents.cat*, una versió actualitzada del primer recull que vam escriure l'any 2013. De fet, es tracta d'un llibre completament nou on podreu trobar noves seccions, jocs i continguts inèdits. **Us donem alguns motius per llegir-lo:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);})(document,'script','playbuzz-sdk');
```

[/playbuzz]

### Versió sense playbuzz

#### Nous secrets i crushes

Si ets fan dels secrets i els crushes, has de saber que a El nou manual hem dedicat dos capítols sencers a aquestes seccions. A més, algunes de les confessions que hi apareixen són inèdites i no estan publicades a la web...

#### Preguntes extremes que no has contestat

Hem volgut incloure noves preguntes extremes que encara no havíem fet: seràs capaç de respondre-les?

#### Més amor, amiatat, relacions i sexe

<https://www.adolescents.cat/noticia/41259/coses-encantaran-nou-llibre-adolescents>



---

No ens hem oblidat dels temes que més t'interessen, com l'amistat i les relacions, així que també hi podràs trobar consells, dades i trucs que et poden ser molt útils pel teu dia a dia.

#### Bullying

El bullying és un tema que ens toca a tots de prop. És per això que hem volgut dedicar un capítol a aquest tema: per conscienciar i intentar que l'assetjament desaparegui d'una vegada per totes.

#### Autoestima

Hem d'aprendre a estimar-nos i valorar-nos a nosaltres mateixos. Com que som conscients que no sempre és fàcil, a El nou manual hem afegit consells d'experts per millorar la nostra autoestima.

#### Instagram i WhatsApp

Quan vam escriure el manual de 2013, Facebook era la xarxa social de moda. Ara ja gairebé cap adolescent la fa servir. És per això que en aquest nou llibre ja no en parlem. A El nou manual els protagonistes són Instagram i WhatsApp.

#### Falsos mites

Les xarxes socials tenen moltes coses bones, però també una cara negativa: fan que les mentides circulin molt més ràpid. És per aquest motiu que hem redactat un recull d'informació falsa que segurament heu llegit i no us heu de creure.

#### Frases i micropoesia

"I és que al final, tan sols ens va faltar un principi". Aquest només és un dels molts micropoemes de @henryblond\_enletras que podreu llegir a El nou manual. Són brutals.