

CICLO "CREAR ESPACIOS SEGUROS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA"

Talleres para madres y padres: "¡Stop malestar!"
7º encuentro: Cómo podemos prevenir y
actuar ante las conductas de riesgo



Ambla colaboración de:

Las actividades que aparecen a continuación han sido pensadas para que puedan implementarse fácilmente siguiendo esta guía.

Hemos hecho un cálculo de tiempo para poder planificar la sesión (90' en total). Se puede decidir hacer el contenido

En cursiva veréis el texto para dirigiros a los y las participantes.

Para todos los encuentros se propone disponer las sillas en círculo, sin mesas, dejando un amplio espacio en medio donde los participantes puedan desplazarse con comodidad.

7º encuentro: Cómo podemos prevenir y actuar ante las conductas de riesgo

OBJETIVO PRINCIPAL DEL ENCUENTRO

Identificar y pensar las conductas de riesgo que suelen adoptar los adolescentes y cómo afrontarlas.

FRASE DEL DÍA (esta frase estará colgada en un mural y escrita en las lenguas de los y las participantes)

Actualmente, cuando decimos "estoy depre" nos ahorramos el esfuerzo de pensar en lo que estamos experimentando, como podría ser la tristeza, el desengaño, el desamor. Esto nos puede llevar a buscar soluciones inmediatas (consumir, comprar, tomar medicamentos, etc.), soluciones que no harán que nos conozcamos mejora nosotros mismos y nos aportarán el descubrimiento de nuevos recursos personales.

MATERIAL Reproductor, papelógrafo y rotulador, Casos A, B y C (una copia para cada uno, mis 1 copia de cada uno de los tres casos que se repartirá entre los pequeños grupos), dos rotuladores de colores diferentes para cada uno, papel de embalar (2o 3 m), cinta de pintor

SALUDO Y ACOGIDA (15')

Al llegar, procederemos como los anteriores días: nos saludaremos, preguntaremos cómo ha ido la semana y si alguien quiere compartir, o qué recuerda del encuentro anterior. También podemos leer la frase del día y observar si falta alguien. (7'). *Ya sólo nos queda, además de este encuentro, el siguiente y una última para hacer un reencuentro de aquí a unos meses. ¿Cómo nos hace sentir esto? ¿Nos incomoda? ¿Nos hace valorar todo lo que estamos haciendo? Nos da la sensación de que no hemos hecho nada, ¿que deberíamos haber hecho muchas más cosas? ¿Por qué nos hacemos estas preguntas? Entre muchas otras cosas, aquí intentamos encontrar pequeños momentos para reflexionar cómo nos sentimos. Cuando estamos en casa es posible que, con todas las responsabilidades y dificultades que tenemos, nos cueste parar y encontrar un momento (ni que sea dándonos cinco minutos en cama antes de llevarnos) para pensar cómo van las cosas con los hijos e hijas, cómo va nuestra relación, qué necesitan de nosotros, cómo estamos funcionando como familia. ¿Quiénes nos pueden aportar estos ratos de parar y reflexionar? (6)*

Para acabar estos minutos de acogida preguntaremos cómo nos gustaría que fuera el próximo día y cómo nos podríamos despedir. Dejaremos unos minutos para compartir algunas ideas. (7')

RELAJACIÓN (5')

Procederemos como en el encuentro anterior. Hoy volveremos a poner atención a identificar aquellas partes del cuerpo que sentimos como más tensas y procuraremos relajarlas cada vez que saldremos. Nos concentraremos en relajar cada parte del cuerpo.

ACTIVIDAD PRINCIPAL (45')

Introducción: Presentaremos el objetivo del encuentro. *Hoy nos preguntaremos qué son las conductas de riesgo, identificaremos qué tipos de riesgos conllevan y veremos cómo identificar señales de que no podemos pasar por alto, que podríamos considerar como alarmas, como gritos de atención o como expresiones de algo que no se sabe cómo comunicar y que reclaman nuestro interés. Requieren nuestra estima y que pongamos en juego todos nuestros recursos. Antes de iniciar la actividad en sí, aclararemos conceptos. ¿Qué es lo que más deseáis para vuestros hijos e hijas? Dejaremos que cada uno diga lo que considera más importante. Muy probablemente saldrá el deseo de que sean feliz. Lo remarcaremos y preguntaremos qué diferencias hay entre placer y felicidad. Tanto el placer como la felicidad son necesarios para vivir, pero son de naturaleza diferente. Vamos a ver qué características tienen. Con la ayuda de un papelógrafo, representaremos una tabla comparativa. PLACER: Tiene un afecto a corto plazo, nos hace sentir bien, nos despierta el deseo de querer más, es más fácil experimentarlo individualmente, en exceso puede desencadenar una adicción, nos puede costar diferenciar entre uso y abuso de aquello que nos lo proporciona, a veces lo buscamos para compensar gratificaciones que no encontramos en algunas situaciones (está relacionado con la hormona que segrega dopamina). FELICIDAD: Tiene un efecto a largo plazo, puede ser el resultado de un esfuerzo continuado o de la superación de una dificultad, se puede experimentar individualmente y también de manera compartida en grupo, nos hace sentir bien, nos hace sentir plenitud, si no conseguimos experimentar la felicidad pueden surgir sentimientos de tristeza o sentir momentos de desánimo y de depresión (está relacionado con la hormona que segrega serotonina).*

Hecha esta diferenciación, preguntaremos qué es una conducta de riesgo y por qué nos preocupan tanto durante la adolescencia. CONDUCTA DE RIESGO: Es un comportamiento que puede causar consecuencias negativas o incluso graves tanto física como mentalmente. También puede causar consecuencias negativas a otras personas. Se puede prevenir e es evitable. EJEMPLOS: Consumo de sustancias tóxicas adictivas (alcohol, tabaco, cáñamo, etc.), relaciones afectivas abusivas, prácticas sexuales sin protección, abuso de las redes sociales, conductas autolesivas, etc. POR QUÉ NOS PREOCUPAN EN LA ETAPA DE LA ADOLESCENCIA: Porque los adolescentes están construyendo su identidad y eso les lleva a explorar el mundo que los rodea, descubrir los límites por sí mismos, diferenciarse de los adultos, preferir la proximidad de un grupo de amistades que la del grupo familiar. Ya no tenemos tanto conocimiento sobre lo que hacen, están muy pendientes de cómo son percibidos por los demás y sienten un deseo muy fuerte de agradar y de sentirse apreciados. Pero también nos preocupa porque las contrariedades y las dificultades pueden dejarlos muy abatidos y por las consecuencias que pueden acarrear. (10')

continuación

Procedimiento: Esta actividad tiene tres partes: la primera requiere un trabajo individual, la segunda un trabajo en pequeños grupos y la tercera una posada en grupo conjunta.

1ª parte: Repartiremos en cada uno tres casos (A, B y C) que ilustran situaciones de riesgo, y dos rotuladores de colores diferentes. Una tercera parte de las hojas llevarán una marca a la A, otra tercera parte a la B y otra a la C. Cada uno empezará a trabajar por el caso marcado (si la acaban, podrán seguir con los demás). ¿Quién hay que hacer?: 1) Identificar el tipo de riesgo que se describe, 2) Con uno de los colores recibidos (por ejemplo, azul), hay que subrayar todas las señales que requieren atención (señal de alarma) y 3) Con el otro color (por ejemplo, amarillo), hay que subrayar las respuestas de los adultos (no es necesario que todo el mundo trabaje los tres casos). (10')

2ª parte: Formaremos tres grupos según el primer caso trabajado. Repartiremos un único caso a cada grupo en función de lo que hayan trabajado los participantes. Habrá que poner en común el trabajo realizado individualmente y plasmarlo en la hoja recibida. A continuación, se debatirá sobre la opinión hacia la actitud que han adoptado los adultos ante las señales de alarma y quiénes habrían hecho en un caso como el que han recibido. (10')

3ª parte: Puesta en común en plenario. Encontraréis información en el archivo con el solucionario de la actividad para aportar información. (15')

ESPACIO DE REFLEXIÓN EN CÍRCULO (entre 15')

Procederemos como en los días anteriores. Este círculo ira hacia la derecha y lo dedicaremos a pensar cómo, en el caso concreto los hijos e hijas de las personas que participan en el taller, podríamos hacer prevención desde el comienzo. ¿Deberíamos hablar? ¿Cómo deberíamos hacerlo? ¿Cuándo? ¿Por quién deberíamos hacerlo? Si hay silencio, no nos precipitemos a decir nada. Si pasado algunos minutos el grupo sigue sin hablar, podemos plantear algunas preguntas como:

- ¿Quién facilitar que se inclinen para adoptar conductas de riesgo?
 - ¿Buscan sobrepasar límites? Si fuera así, ¿cómo deberíamos entenderlo?
 - ¿Existen factores de tipo personal que podrían facilitar que se adoptasen conductas de riesgo? ¿Cuál podrían ser? (propensión a buscar el riesgo y a la impulsividad, dificultades de adaptación, malestar psicológico, trastornos mentales, etc.)
 - ¿Hay factores de tipo relacional que influyen? ¿Cuáles pensáis que pueden ser? (experiencia de ser rechazado por el grupo de amistades, presión por el grupo de iguales, dificultades académicas, dificultades de integración en el centro escolar).
 - ¿Hay factores familiares? ¿Por ejemplo? (entornos familiares en quienes algunas prácticas de riesgo están normalizadas, conflictos familiares persistentes, vínculos parentales muy débiles, etc.
 - ¿Hay factores educativos? ¿Por ejemplo? (estilo educativo de la familia o la escuela, sobreprotector o autoritario, poco vínculo entre la familia y el centro educativo).
 - ¿Hay factores sociales? ¿Por ejemplo? (entorno social empobrecido, fácil acceso a sustancias adictivas, influencia de los medios y las redes sociales, falta de entornos donde relacionarse fuera de la escuela).
 - ¿Qué recursos trabajados en todos estos talleres nos asomaría ayudar a prevenir y afrontar las conductas de riesgo?
- Una vez establecido un dialogo a partir de las preguntas anteriores, volveremos a plantear las primeras: De quién deberíamos ¿Hablar? ¿Cómo deberíamos hacerlo? ¿Cuándo? ¿Por qué deberíamos hacerlo?

Reflexión final:

Usando las palabras de la frase del día, debemos ayudar a entender que las conductas de riesgo "no harán que nos conozcamos mejor a nosotros mismos ni nos aportarán el descubrimiento de nuevos recursos personales", como muy chicos nos traerán pequeñas descargas de placer puntuales (¡y no siempre!), y nos estaremos haciendo daño a nosotros. Debemos ayudar a no buscar soluciones que les ahorren ningún malestar. Los hemos de acompañar en el esfuerzo de pensar y entender lo que están viviendo experimentando, aunque sean experiencias dolorosas como la tristeza, el rechazo por parte de las amistades, el sentirse perdido, la sensación de soledad, la desgana o el desamor.

ACTIVIDAD ENERGIZANTE (5')

Tendremos colgado unos dos o tres metros de papel de embalar en la pared. Con los rotuladores que se han usado en la actividad principal pediremos que cada uno dibuje la cara de sus hijos e hijas y que ponga el nombre debajo. Cuando hayan terminado, la tallerista dibujara en torno una baza como las de los cómics que representan que se siembra una idea o un pensamiento en la cabeza. Estamos a punto de terminar los talleres. Esta actividad quiere significar que en todo momento los hemos tenido todos ellos y todas ellas en la cabeza y hemos pensado pensar entre todo el grupo.

RONDA DE CIERRE (5')

Haremos palios que ya no nos queda un día. Revisaremos lo que hemos estado haciendo hasta hoy, celebraremos que hemos llegado al final, volveremos a contestar las encuestas iniciales y nos despediremos.

Como siempre, recuerde que es importante no perder la continuidad del taller y que hay que venir. Es un privilegio poder venir. Si a pesar de todo no podéis venir, es necesario que aviséis (dar teléfono de contacto). Si surgiera algún inconveniente, pensé si podríais contar con alguien para poder venir sin faltar.

TIEMPO TOTAL: 90 MIINUTOS

Caso A:

Desde hace dos o tres meses, Miqui, un chico de quince años está saliendo por las noches con mucha más frecuencia. Hay semanas que cada día después de cenar nos ha dicho que salía para verse con los amigos de la cuadrilla que viven cerca de casa.

Hasta ahora nos hemos sentido tranquilos, hemos pensado que tenía todo el derecho y que era normal que como adolescente sintiera la necesidad de ver a su cuadrilla, nosotros también lo hacíamos. Además, conocemos a todos sus amigos desde que eran muy pequeños, con algunos incluso fueron juntos a la guardería. Aun así, en este momento no estamos del todo seguros de que esté saliendo con las amistades de siempre porque nos da la sensación de que, cuando habla por el móvil, se expresa diferente.

Por otro lado, pensamos que es mucho mejor que se vea con los amigos cara a cara que se esté pegado todo el día al móvil. Y de momento no habíamos tenido nunca ningún problema: en casa estaba contento, colaboraba, volvía a la hora que había dicho...

Pero hace tres días que volvía más tarde de la hora con la que habíamos quedado y, al día siguiente, a lo largo del día mostraba muchos cambios de humor. Y justamente ayer, cuando volvió lo encontró extraño. Tenía una mirada desconocida, de ahí a quien nos sonreía y de ahí aquí se ponía serio y parecía enfadado con nosotros. No sabíamos si llamarlo al móvil. Cuando llegó no nos saludó, solo nos miró de reojo y se fue directo a la habitación y se metió en la cama. Llamamos a la puerta porque queríamos hablar con él, queríamos que nos dijera dónde había estado y con quién había estado, pero sólo nos dijo, llamando, que hiciéramos el favor de salir, que lo dejáramos en paz, que él era responsable y había hecho lo que hacía siempre y punto.

- ¿Cuál es el tipo de riesgo que muestra este caso?
- ¿Qué factores de riesgo y señales de alarma podemos detectar en este caso?
- ¿Cuál ha sido la respuesta de los adultos?
- ¿Qué opináis de las actitudes de los adultos?
- ¿Qué habéis hecho en un caso así?

Caso B:

Jon, de 15 años, y la Jana, de 13, son hermanos. La Jana, desde los 10 años, que pedía un móvil. Insistía en cualquier ocasión: por el cumpleaños, porque había sacado resultados muy buenos durante todo el trimestre, porque venía Navidad, porque venían los reyes. Y no paraba de decir aquello tan conocido de "toda la clase tiene menos yo", cosa que sus padres no se acababan de creer.

Como insistió tanto, al final los padres decidieron que le regalarían un móvil para cuando hiciera 14 años, pero que, como su hermano no tenía, antes comprarían uno para él aunque no se lo había pedido. Así, como empezaba a hacer más actividades con sus amigos, podrían localizarlo si era necesario y él podría llamarlos si le pasaba nada.

Ahora ya hace ocho meses que Jon tiene móvil. Cuando le regalaron, los padres acordaron con él algunas pautas que Jon aparentemente seguía sin capa queja.

Lo cierto es, sin embargo, que cada vez pasa más tiempo con el móvil y ha cambiado mucho su actitud: le cuesta mucho llevarse por la mañana, desde hace unas semanas llega cada día unos minutos tarde al instituto (los padres ya han recibido diferentes avisos de su tutora), no colabora en las tareas de casa, se niega a ir a comprar el pan cada vez que le piden. Continuamente está con el móvil y dice que tiene cosas que hacer que no puede dejar para otro momento. A menudo lo dice llamando.

Últimamente, siempre tiene el móvil en la mesa, al lado del plato, y cuando acaba de comer se va con el móvil hacia la habitación. Algún día, lo han encontrado hablando por el móvil desde la cama a medianoche.

Ya no participa de las conversaciones en familia y cada vez habla menos con la Jana que, a su vez, todavía insiste más en que ella también tiene derecho a tener móvil. Un día, inocentemente, explicó a su madre que la Nina, su mejor amiga, había conocido a un chico por Instagram, del que se ha enamorado, y que han quedado de encontrarse la semana que viene en un bar.

- ¿Cuál es el tipo de riesgo que muestra este caso?
- ¿Qué factores de riesgo y señales de alarma podemos detectar en este caso?
- ¿Cuál ha sido la respuesta de los adultos?
- ¿Qué opináis de las actitudes de los adultos?
- ¿Qué habéis hecho en un caso así?

Caso C:

La Mila, una chica que está haciendo un grado profesional de auxiliar de enfermería, sale desde hace unos seis meses con Quim, un chico de la misma edad que conoció en el centro donde ella estudia. Ella es muy sociable y generalmente se la ve contenta, pero últimamente no sale mucho. A menudo se la ve pegada al móvil hablando con Quim. Hace unos días, sin embargo, que parece triste y malhumorada, aunque dirías que hace esfuerzos para mostrarse alegre como siempre. Incluso en algún momento se ha mostrado muy agresiva.

Ayer no quiso cenar y hoy apenas ha dinamizado. El abuelo y la abuela, con quien vive, se preguntan si es que estará pasando un mal momento con Quim porque les ha parecido sentir que discutía con él por el móvil. Le han intentado preguntar, pero la chica los ha ignorado y se ha encerrado en la habitación a llorar.

La Ilona, la hermana de la Mila, ha explicado a los abuelos que en Quim salió hace unos días con una cuadrilla de amigos y amigas que ya tenía y no dijo a la Mila de ir con ellos. La Mila está convencida de que a Quim le gusta una chica de este grupo y que por eso no le dijo ir. La Ilona piensa que no es verdad y ha intentado convencer a su hermana, pero la Mila parece que no la quiera escuchar.

Unas semanas más tarde:

A la Mila le ha cambiado el carácter: sigue estando malhumorada e irritable en muchos momentos del día. Continuamente está discutiendo con Quim por teléfono. El chico ya no pasa nunca por casa de la Mila. Los abuelos están preocupados, pero no logran pedir nada a la Mila, tienen miedo de que la chica se enfade con ellos. También les da miedo de empeorar las cosas porque cada vez ven que está más tensa. Se doy cuenta de que a la chica le pasa algo, pero no saben cómo ayudarla.

- ¿Cuál es el tipo de riesgo que muestra este caso?
- ¿Qué factores de riesgo y señales de alarma podemos detectar en este caso?
- ¿Cuál ha sido la respuesta de los adultos?
- ¿Qué opináis de las actitudes de los adultos?
- ¿Qué habéis hecho en un caso así?

SOLUCIONARIO

Caso A:

- ¿Cuál es el tipo de riesgo que muestra este caso?
Riesgo de caer en la adicción a las drogas.
- ¿Qué señales de alarma podemos detectar en este caso?

| | |
|---|--|
| <p>Desde hace dos o tres meses, Miqui, un chico de quince años está saliendo por las noches con mucha más frecuencia. Hay semanas que cada día después de cenar nos ha dicho que salía para verse con los amigos de la cuadrilla que viven cerca de casa.</p> | <p>Salir más por la noche es un factor de riesgo importante y reclama nuestra atención, pero en sí mismo no es una señal de alarma. Hay que poner atención a otras señales. Cuando hay coincidencia de más de una señal podemos considerarlo como una alarma.</p> |
| <p>Hasta ahora nos hemos sentido tranquilos, hemos pensado que tenía todo el derecho y que era normal que como adolescente sintiera la necesidad de ver su vida. Cuadrilla, nosotros también lo hacíamos. Además, conocemos a todos sus amigos desde que eran muy pequeños, con algunos incluso estuvieron juntos en la guardería. Aun así, en este momento no estamos del todo seguros de que esté saliendo con las amistades de siempre. porque nos da la sensación de que, cuando habla por el móvil, se expresa diferente.</p> <p>Por otro lado, pensamos que es mucho mejor que se vea con los amigos cara a cara que se esté pegado todo el día al móvil. Y de momento no habíamos tenido nunca ningún problema: en casa estaba contento, colaboraba, volvía a la hora que había dicho...</p> | <p>Los cambios de amistades y de personas con las que se relacionan nos tienen que hacer estar muy alerta. Pueden ser un factor de riesgo, porque los distancian de la red de control social habitual.</p> |
| <p>Pero hace tres días que volvía más tarde de la hora con la que habíamos quedado y, al día siguiente, a lo largo del día mostraba muchos cambios de humor. Y justamente ayer, cuando volvió lo encontró extraño. Tenía una mirada desconocida, de ahí a quien nos sonreía y se ponía serio y parecía enfadado con nosotros. No sabíamos si llamarle al móvil.</p> | <p>No cumplir con los límites pactados es un indicio de riesgo. Los cambios de humor que no tienen una razón aparente de ser son una señal de alarma. Cuando la actitud de un hijo nos resulta extraña y cuando le observamos una mirada desconocida (que no nos mira, que es inestable) es necesario que nos preocupemos.</p> |
| <p>Cuando llegó no nos saludó, solo nos miró de reojo y se fue directo a la habitación y se metió en la cama.</p> | <p>Que no nos saluden o que se metan directamente en la cama evitando decir nada, son muestras de un fuerte recelo de intimidad y claras señales de alarma. Pueden querer decir que no logra reconocer ante sí lo que han hecho, y hacen todo lo posible para evitar haberlo hecho de explicar.</p> |
| <p>Llamamos a la puerta porque queríamos hablar con él, queríamos que nos dijera dónde había estado y con quién había estado, pero sólo nos dijo, llamando, que hiciéramos el favor de salir, que lo dejáramos en paz, que él era responsable y había hecho lo que hacía siempre y punto.</p> | <p>Los gritos y las conductas violentas son una clara señal de alarma.</p> |

Otras señales de alarma en el riesgo de caer en la adicción a las drogas:

- Actitudes provocativas o que buscan la confrontación tanto en el entorno educativo como en casa
 - Actitudes muy variables y cambios de humor muy marcados
 - Empeoramiento en los resultados académicos
 - Situaciones conflictivas relacionadas con el dinero o cambios en la manera de utilizarlos
 - Distanciamiento respecto a la familia
- Es necesario que nos mostremos pacientes, que no nos escandalicemos, que se sientan escuchados, que encuentren consuelo en nosotros, que sepan que siempre estaremos a su lado, que siempre los estaremos esperando.

| | |
|---|---|
| <p>Desde hace dos o tres meses, Miqui, un chico de quince años está saliendo por las noches con mucha más frecuencia. Hay semanas que cada día después de cenar nos ha dicho que salía para verse con los amigos de la cuadrilla que viven cerca de casa.</p> | |
| <p>Hasta ahora nos hemos sentido tranquilos, hemos pensado que tenía todo el derecho y que era normal que como adolescente sintiera la necesidad de ver su vida. Cuadrilla, nosotros también lo hacíamos. Además, conocemos a todos sus amigos desde que eran muy pequeños, con algunos incluso estuvieron juntos en la guardería. Aun así, en este momento no estamos del todo seguros de que esté saliendo con las amistades de siempre. porque nos da la sensación de que, cuando habla por el móvil, se expresa diferente.</p> <p>Por otro lado, pensamos que es mucho mejor que se vea con los amigos cara a cara que que se esté pegado todo el día al móvil. Y de momento no habíamos tenido nunca ningún problema: en casa estaba contento, colaboraba, volvía a la hora que había dicho...</p> | <p>Puede estar bien pensar en lo que los adultos hacíamos cuando éramos adolescentes, pero eso no nos tiene que hacer bajar la guardia, porque ahora el entorno es diferente. Saber que van con compañeros de un entorno social que conocemos es importante y da mucha seguridad. Pero no por ello debemos desinteresarnos.</p> <p>Si detectamos cambios de amistades, no podemos pasarlo por alto. Sin mostrarnos intrusivos, es bueno encontrar maneras de conocer las nuevas amistades. Podemos facilitar que las invite a casa, que puedan ensayar música, que hagan un concierto en una fiesta vecinal, etc. Si percibimos que las nuevas amistades alteran mucho a los adolescentes, podemos planificar algunas estrategias: motivar la participación en recreos, centros culturales, centros excursionistas, grupos de música, planificar visitas con primos, pequeños viajes, dar responsabilidades, etc.</p> |
| <p>Pero hace tres días que volvía más tarde de la hora con la que habíamos quedado y, al día siguiente, a lo largo del día mostraba muchos cambios de humor. Y justamente ayer, cuando volvió lo encontró extraño. Tenía una mirada desconocida, de ahí a quien nos sonreía y se ponía serio y parecía enfadado con nosotros. No sabíamos si llamarle al móvil.</p> | <p>Es importante que no se sientan perseguidos, pero cuando hay una situación de riesgo real se puede valorar la posibilidad de enviar algún mensaje afectuoso real. Debemos saber mantenernos a una cierta distancia y sin incomodar. Es importante que no claudiquemos ni nos evadimos.</p> |
| <p>Cuando llegó no nos saludó, solo nos miró de reojo y se fue directo a la habitación y se metió en la cama.</p> | |

| | |
|---|---|
| <p>Llamamos a la puerta porque queríamos hablar con él, queríamos que nos dijera dónde había estado y con quién había estado, pero sólo nos dijo, llamando, que hiciéramos el favor de salir, que lo dejáramos en paz, que él era responsable y había hecho lo que hacía siempre y punto.</p> | <p>Debemos evitar que se sientan perseguidos, pero debemos poder explicar con claridad lo que nos preocupa. En estos momentos es cuando debemos tener en cuenta las diferentes ideas que hemos estado trabajando en estos talleres:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es necesario que lo que digamos capte lo que están viviendo, que mostramos comprensión, que conectemos con su malestar, su sufrimiento o su ansiedad, que no los juzguemos, que despertemos esperanza, que les ayudemos a pensar, que transmitamos amor, que se sientan tratados conmigo respeto. - Es necesario que nos mostremos pacientes, que no nos escandalicemos, que se sientan escuchados, que encuentren consuelo en nosotros, que sepan que siempre estaremos a su lado, que siempre los estaremos esperando. - Es necesario que evitemos las pequeñas violencias que podemos cometer a través del lenguaje, como cuando descalificamos, juzgamos, etiquetamos, hacemos chantaje, amenazamos, castigamos sin relación entre causa y consecuencia, imponemos autoritariamente. - Es necesario que no perdamos de vista cómo son los adolescentes y qué necesidades tienen. - Es necesario que recordemos las normas y los límites familiares y su razón de ser. - Es necesario que les ayudemos a identificar las relaciones tóxicas y aquellas que esconden abusos y violencias. <p>Cuando identificamos que hay situaciones de riesgo, es muy importante que encontremos tiempo para estar presentes en casa y dedicar tiempo de calidad a los hijos. Seguramente tendremos situaciones laborales difíciles y muchas responsabilidades ante las que hay que dar respuesta, pero deberíamos encontrar la manera de pasar más horas cerca de los hijos e hijas o que puedan estar acompañados por otros adultos. No para que nuestros hijos e hijas sean adolescentes, nos necesitan menos. Nos necesitan de otra manera.</p> <p>También es muy importante dar ejemplo y, sobre todo, no cerrar nunca los canales de comunicación.</p> |
|---|---|

Cuando hablamos del riesgo de las adicciones a sustancias tóxicas, debemos pensar en el **alcohol** (el síndrome de abstinencia puede ser muy grave; conlleva riesgos en las relaciones sexuales, como el olvido de un método anticonceptivo o de prevención de las MTS; conlleva el riesgo de sufrir y/o perpetrar agresiones sexuales fruto del modelo patriarcal, etc.), el **tabaco** (de adicción muy rápida) y el **cannabis** (afecta mucho al rendimiento académico; puede conllevar ataques de angustia, etc.), como las que tienen una mayor posibilidad de ser consumidas por los adolescentes. Pero hay otras sustancias, como las anfetaminas, la heroína, la cocaína, los psicofármacos, etc. a las que podrían tener acceso. Podemos encontrar información sobre los riesgos de cada una a:

https://drogues.gencat.cat/ca/ciudadania/sobre_les_drogues/taula_de_resum/

Cualquier droga puede desencadenar dependencia física, psicológica y social (podemos sentir la necesidad de consumirla por estos motivos). También desencadenan tolerancia, lo que quiere decir que para conseguir el mismo efecto se necesita más dosis cada vez.

Dependencia + Tolerancia = Adicción

Caso B:

- ¿Cuál es el tipo de riesgo que muestra este caso?
Riesgos de la adicción al móvil y a las redes sociales. Los riesgos relacionados con las pantallas tienen diferentes variantes:
 - El riesgo de no poder diferenciar entre uso y abuso y pasar la barrera del control (adicción, merma de las capacidades intelectuales, pérdida de la capacidad de espera y la capacidad de esfuerzo, búsqueda de resultados inmediatos que a menudo no son posibles, etc.).
 - El riesgo de acceder a contenidos inadecuados (contenidos nocivos: malas conductas alimentarias, porno adulto, juegos en línea que buscan la inmediatez en la respuesta y proporcionan gratificaciones instantáneas, fomento de una estética que pone en peligro el cuerpo y la salud, difusión de prácticas de autolesión (*cutting*), etc., así como contenidos no permitidos por la ley: pornografía de menores, acceso al consumo de drogas, naturalización y fomento de las violencias, del racismo, de la homofobia, la transfobia, de las desigualdades, etc.).
 - El riesgo de acceder a entornos nuevos de socialización inadecuados y sobre los que no existe el control social de la red de relaciones personales donde nos movemos (riesgo del anonimato).
 - El riesgo del ciberacoso
 - *phishing*: robo de información personal
 - *sexting*: difusión de imágenes de tipo sexual sin consentimiento
 - *grooming*: camuflaje de un adulto que se hace pasar por un adolescente para conseguir prácticas sexuales (creación de un vínculo de confianza, aislamiento de la víctima, valoración de los riesgos, conversaciones sobre sexo, peticiones de naturaleza sexual) FUENTE: <https://www.savethechildren.es/actualidad/grooming-que-es-como-detectarlo-y-prevenirlo>
- ¿Qué señales de alarma podemos detectar?

| | |
|--|--|
| Jon, de 15 años, y la Jana, de 13, son hermanos. La Jana, desde los 10 años, que pedía un móvil. Insistía en cualquier ocasión: por el cumpleaños, porque había sacado resultados muy buenos durante todo el trimestre, porque venía Navidad, porque venían los reyes. Y no paraba de decir aquello tan conocido de "toda la clase tiene menos yo", cosa que sus padres no se acababan de creer. | |
| Como insistió tanto, al final los padres decidieron que le regalarían un móvil para cuando hiciera 14 años, pero que, como su hermano no tenía, antes comprarían uno para él, aunque no se lo había pedido. Así, como comenzaba a hacer más actividades con sus amigos, podrían localizarlo si | |

| | |
|--|---|
| era necesario y él podría llamarle si le pasaba nada. | |
| Ahora ya hace ocho meses que Jon tiene móvil. Cuando le regalaron, los padres acordaron con él algunas pautas que Jon aparentemente seguía sin capa queja. | |
| Lo cierto es, sin embargo, que cada vez pasa más tiempo con el móvil y ha cambiado mucho su actitud: le cuesta mucho llevarse por la mañana, desde hace unas semanas llega cada día unos minutos tarde al instituto (los padres ya han recibido diferentes avisos de su familia). No colabora en las tareas de casa, se niega a ir a comprar el pan cada vez que le piden. | Pasar cada vez más tiempo con el móvil es una clara conducta de riesgo. Los cambios de actitud y los cambios de hábitos y rutinas (alteraciones en las horas y el ritmo del sueño , renuncia reiterada a colaborar en las tareas de casa, etc.) son una señal de alarma. |
| Continuamente está con el móvil y dice que tiene cosas que hacer que no puede dejar para otro momento. A menudo lo dice llamando. | El argumento de "no lo puedo dejar por otro momento", o similares, pronunciado con el móvil en la mano puede ser una muestra de ansiedad . Esta actitud reiterada o actitudes de soborno cuando no se puede acceder al móvil o a otras pantallas, nos hace dar cuenta de que se ha perdido el control en el uso , que hemos entrado en el abuso , y que estamos ante una señal de alarma. Los gritos y las reacciones agresivas son otro Señal de alarma. |
| Últimamente, siempre tiene el móvil en la mesa, al lado del plato, y cuando acaba de comer se va con el móvil hacia la habitación. | Tener el móvil siempre al lado, sobre todo en los momentos de socialización familiar indica que no se puede prescindir de él. Probablemente se hayan pactado unos límites y unas normas como la de no utilizar el móvil en mesa y, en este caso, parecería que hay una dificultad para cumplir límites y normas . Es una señal de alarma. Utilizar el móvil en la habitación es normal, es un espacio personal. Pero si normalmente no cerraba la puerta y todo de una empieza a cerrarla cada vez que hay. entra con el móvil, es necesario que prestemos atención. En sí mismo no es una señal de alarma, pero lo puede llegar a ser en caso de reiteración. |
| Algún día, lo han encontrado hablando por el móvil desde la cama a medianoche. | Dejar de dormir las horas necesarias de sueño debido a la utilización del móvil es un claro factor de alarma. Cambiar los hábitos para poder utilizar las pantallas cuando la familia no poco ejercer el control, también. |
| Ya no participa de las conversaciones en familia y cada vez habla menos con la Jana que, a su vez, todavía insiste más en que ella también tiene derecho a tener móvil. | Los cambios de actitud que conllevan el distanciamiento respecto a otros miembros de la familia y una reclusión también son señales de alarma. |
| Un día inocente explicó a su madre que la Nina su mejor amiga había conocido a un chico por Instagram, del que se ha enamorado, y que han quedado de encontrarse la semana que viene en un bar. | Aquí estamos ante la detección de otro riesgo, el grooming |

Importante: no todas las señales de alarma mencionadas son indicadores de un problema de adicción a internet o a las redes sociales. Señales iguales pueden significar dificultades diferentes. He de evaluar las situaciones en conjunto.

- ¿Cuál ha sido la respuesta de los adultos? ¿Qué opináis? ¿Qué habéis hecho?

| | |
|---|---|
| <p>Jon, de 15 años, y la Jana, de 13, son hermanos. La Jana, desde los 10 años, que pedía un móvil. Insistía en cualquier ocasión: por el cumpleaños, porque había sacado resultados muy buenos durante todo el trimestre, porque venía Navidad, porque venían los reyes. Y no paraba de decir aquello tan conocido de "toda la clase tiene menos yo", cosa que sus padres no se acababan de creer.</p> | |
| <p>Como insistió tanto, al final los padres decidieron que le regalarían un móvil para cuando hiciera 14 años, pero que, como su hermano no tenía, antes comprarían uno para él aunque no se lo había pedido. Así, como empezaba a hacer más actividades con sus amigos, podrían localizarlo si era necesario y él podría llamarlos si le pasaba nada.</p> | <p>Es difícil encontrar el punto entre ser flexibles y dejar de mantenerse firmes. ¿Hay que comprar un móvil si no te lo piden? Es importante distinguir bien si hay una necesidad real y contraponer riesgos y beneficios. ¿Nuestra necesidad de control justifica la compra de móvil? Podemos encontrar otras alternativas para garantizar que los ¿Nuestros hijos e hijas están seguros?</p> |
| <p>Ahora ya hace ocho meses que Jon tiene móvil. Cuando le regalaron, los padres acordaron con él algunas pautas que Jon aparentemente seguía sin capa queja.</p> | <p>Es importante acordar pautas de uso, pero ¿todas deben ser sólo para los adolescentes? ¿Hay pautas de que los adultos también deberían seguir? ¿Se han valorado alternativas como la del móvil familiar colectivo? Hay que instalar controles parentales, pero no es suficiente.</p> |
| <p>Lo cierto es, sin embargo, que cada vez pasa más tiempo con el móvil y ha cambiado mucho su actitud: le cuesta mucho llevarse por la mañana, desde hace unas semanas llega cada día unos minutos tarde al instituto (los padres ya han recibido diferentes avisos de su tutora), no colabora en las tareas de casa, se niega a ir a comprar el pan cada vez que le piden.</p> | <p>Cuando detectamos estas señales de alarma, es importante que pongamos en práctica todo aquello que hemos trabajado en los talleres anteriores para entrar en diálogo. Cuando recibimos un aviso del centro escolar, puede ser que nos sienta muy mal (y lo cierto es que hay centros en los que tienen unos protocolos muy rígidos que nos pueden poner a la defensiva), pero es necesario que no perdamos la ocasión para tener información y mantener un diálogo. Tenemos que construir un entorno seguro para nuestros hijos e hijas.</p> |
| <p>Continuamente está con el móvil y dice que tiene cosas que hacer que no puede dejar para otro momento.</p> | <p>Es necesario que mantengamos nuestra firmeza sin perder nunca de vista el respeto y el aprecio. Y tenemos que ser modelo.</p> |
| <p>Últimamente, siempre tiene el móvil en la mesa, al lado del plato, y cuando acaba de comer se va con el móvil hacia la habitación.</p> | <p>Es necesario que hablemos de todos los riesgos, de cuándo uno se pone en riesgo y de cuáles son las consecuencias de ponerse en riesgo. También podemos ayudar a identificar cuáles son las señales de alarma que nos indican que hemos sobrepasado unos límites.</p> |
| <p>Algún día, lo han encontrado hablando por el móvil desde la cama a medianoche.</p> | <p>Tenemos que hacer ver que lo que planteamos no es para nosotros ("me sabe grave que hagas esto", "me haces sufrir"), sino que estamos hablando de algo que es para ellos.</p> |
| <p>Ya no participa de las conversaciones en familia y cada vez habla menos con la Jana que, a su vez, todavía insiste más en que ella también tiene derecho a tener móvil.</p> | |

| | |
|--|---|
| <p>Un día, inocentemente, explicó a su madre que la Nina, su mejor amiga, había conocido a un chico. por Instagram, del que se ha enamorado, y que han quedado de encontrarse la semana que viene en un bar.</p> | <p>En este caso, habría que contactar en seguida con la madre de la Nina. En casos así, es muy difícil evitar el encuentro con alguien desconocido, pero podemos acordar acompañar la cita manteniéndonos a distancia y sin interferir, pero quedar accesible por si surgiera alguna dificultad. Hay que educar el respeto y la defensa de la privacidad.</p> |
|--|---|

Caso C:

- ¿Cuál es el tipo de riesgo que muestra este caso?
Riesgo de relaciones sexoafectivas nocivas. A menudo se combinan con la violencia de género.
- ¿Qué señales de alarma podemos detectar en este caso?

| | |
|---|---|
| <p>La Mila, una chica que está haciendo un grado profesional de auxiliar de enfermería, sale desde hace unos seis meses con Quim, un chico de la misma edad que conoció en el centro donde ella estudia. Ella es muy sociable y generalmente se la ve contenta, pero últimamente no sale mucho.</p> | <p>El distanciamiento de las amistades habituales y disminución de las relaciones sociales nos debe poner en alerta, son una señal de alarma.</p> |
| <p>A menudo se la ve pegada al móvil hablando con Quim.</p> | <p>La dependencia del móvil siempre es una señal de alarma.</p> |
| <p>Hace unos días, sin embargo, que parece triste y malhumorada, aunque dirías que hace esfuerzos para mostrarse alegre como siempre.</p> | <p>Las muestras de tristeza pueden tener muchas causas, pero no las podemos dejar pasar por alto. Si coinciden con otras manifestaciones como las que se exponen en este caso, serán una señal de alarma de que probablemente hay una relación sexoafectiva que no funciona...</p> |
| <p>Incluso en algún momento se ha mostrado muy bien agresiva.</p> | <p>Las respuestas agresivas y la tensión también son una señal de alarma.</p> |
| <p>Ayer no quiso cenar y hoy apenas ha dinamizado.</p> | <p>Tampoco podemos dejar pasar por alto la somatización del mal estar, como la pérdida de ganas. Son una clara señal de alarma. También pueden darse alteraciones en el sueño y una bajada del rendimiento académico.</p> |
| <p>El abuelo y la abuela, con quien vive, se preguntan si es que estará pasando un mal momento con Quim porque les ha parecido sentir que discutía con él por el móvil.</p> | <p>Cuando observamos que hay malestar en la dependencia del móvil hay que interesarnos por lo que les pasa.</p> |
| <p>La Ilona, la hermana de la Mila, ha explicado a los abuelos que en Quim salió hace unos días con una cuadrilla de amigos y amigas que ya tenía y no dijo a la Mila de ir con ellos. La Mila está convencida de que a Quim le gusta una chica de este grupo y que por eso no le dijo ir. La Ilona piensa que no es verdad y ha intentado convencer a su hermana, pero la Mila parece que no la quiera escuchar.</p> | <p>Los cambios y las rupturas en las relaciones familiares también son señales a tener en cuenta.</p> |
| <p><i>Unas semanas más tarde:</i> A la Mila le ha cambiado el carácter: sigue estando malhumorada e irritable en muchos momentos del día.</p> | <p>Aquí podemos ver nuevas muestras de tensión y cambios en la manera habitual de comportarse. Parecen haberse intensificado. Siempre que estas señales vayan a más debemos considerarlas una alarma.</p> |
| <p>Continuamente está discutiendo con Quim por teléfono. El chico ya no pasa nunca por casa de la Mila.</p> | <p>La discusión reiterada con la pareja también es una señal de alarma. Nos podemos preguntar si detrás hay una relación de violencia de género. Ya vimos que la violencia de género se suele expresar de manera gradual y puede pasar inadvertida. Pero todo a menudo las relaciones sexoafectivas nocivas,</p> |

| | |
|--|---|
| | tóxicas o que son vividas de manera absorbente se solapan con la violencia de género. |
| Los abuelos están preocupados, pero no logran pedir nada a la Mila, tienen miedo de que la chica se enfade con ellos. También les da miedo de empeorar las cosas porque cada vez ven que está más tensa. | |
| Se doy cuenta de que a la chica le pasa algo, pero no saben cómo ayudarla. | |

- ¿Cuál ha sido la respuesta de los adultos? ¿Qué opináis? ¿Qué hubieseis hecho?

| | |
|--|---|
| La Mila, una chica que está haciendo un grado profesional de auxiliar de enfermería, sale desde hace unos seis meses con Quim, un chico de la misma edad que conoció en el centro donde ella estudia. Ella es muy sociable y generalmente se la ve contenta. A menudo se la ve pegada al móvil hablando con Quim. | |
| Hace unos días, sin embargo, que parece triste y malhumorada, aunque dirías que hace esfuerzos para mostrarse alegre como siempre. | |
| Incluso en algún momento se ha mostrado muy agresiva. | |
| Ayer no quiso cenar y hoy apenas ha comido. | |
| El abuelo y la abuela, con quien vive, se preguntan si es que estará pasando un mal momento con Quim porque les ha parecido sentir que discutía con él por el móvil. | Parece que los abuelos han detectado señales que les preocupan, pero que no indaguen más y que no se interesen por constatar si lo que intuyen es cierto. Tampoco ofrecen apoyo a la chica. |
| La Ilona, la hermana de la Mila, ha explicado a los abuelos que en Quim salió hace unos días con una cuadrilla de amigos y amigas que ya tenía y no dijo a la Mila de ir con ellos. La Mila está convencida de que a Quim le gusta una chica de este grupo y que por eso no le dijo ir. La Ilona piensa que no es verdad y ha intentado convencer a su hermana, pero la Mila parece que no la quiera escuchar. | La hermana se interesa por la Mila, detecta algo que no va e intenta ayudarla. Hace bien en haberlo explicado a los abuelos. Deberían haberse interesado, tenían un buen apoyo. |
| <i>Unas semanas más tarde:</i> | |
| A la Mila le ha cambiado el carácter: sigue estando malhumorada e irritable en muchos momentos del día. | |
| Continuamente está discutiendo con Quim por teléfono. El chico ya no pasa nunca por casa de la Mila. | |

| | |
|---|--|
| <p>Los abuelos están preocupados, pero no logran pedir nada a la Mila, tienen miedo de que la chica se enfade con ellos. También les da miedo de empeorar las cosas porque cada vez ven que está más tensa.</p> | <p>El miedo a que se enfaden con nosotros no nos debe frenar a la hora de interesarnos por los adolescentes que tengamos a cargo. Si no nos acercamos nosotros, estamos facilitando que se alejen y que se cierren los canales de comunicación. Debemos procurar que siempre haya canales abiertos, aunque no obtuvimos una respuesta inmediata o como la que esperábamos. El miedo a una mala reacción no te puede frenar a la hora de intentar acercarnos.</p> |
| <p>Se doy cuenta de que a la chica le pasa algo, pero no saben cómo ayudarla.</p> | <p>Si no sabemos cómo ayudar, es necesario que consultemos y que pidamos ayuda a una persona de confianza o a los profesionales de la salud. Hay muchos servicios gratuitos. Es importante que consultemos nosotros antes de llevar al adolescente a ningún servicio. https://ajuntament.cornella.cat/directori/Default.aspx?idfill=37</p> |

Otros riesgos relacionados con las relaciones sexoafectivas:

- Los embarazos no deseados
- La transmisión de enfermedades (MTS)
- Violencia psicológica (dominio y sumisión) y física (agresión, violación)
- Prácticas compulsivas influidas por la pornografía que aportan descarga, pero no satisfacción

Causas de estos riesgos:

- Ha bajado la edad de las primeras relaciones sexuales y los adolescentes las afrontan con menos madurez emocional
- Socialmente hay unos modelos de comportamiento muy marcados que dificultan experimentar la construcción de la propia identidad.
- Socialmente predomina un modelo marcadamente machista en las relaciones Y hay tanta proliferación de imágenes que se integra este modelo sin que seamos conscientes de ello y resulta difícil distanciarse (aún hoy las mujeres son un claro objetivo de sumisión: económica, estética, sexual, profesional, etc.)
- A menudo se combinan las dificultades psicológicas personales, las dificultades familiares, las carencias educativas y la influencia social

¿Qué podemos hacer los adultos con adolescentes a cargo?

- En el contexto familiar es muy necesario que educamos desde el respeto y en el respeto. Si acostumbramos a nuestros hijos e hijas en la obediencia y no podemos tolerar que nos cuestionen, los estamos avocando al riesgo de la sumisión o al riesgo del abuso hacia los demás. A la hora de desarrollar sus relaciones de amistad tenderán a aceptar las propuestas de los demás sin cuestionarlas o a buscar el dominio a toda costa. Todo ello puede facilitar relaciones de dependencia-dominio.
- También es necesario que evitemos la sobreprotección. Debemos ayudar a desarrollar el espíritu crítico y que enseñamos a decir lo que no nos gusta de una relación.
- Es necesario que les hablemos de las relaciones afectivas saludables y de cómo éstas pueden conducir a relaciones sexoafectivas sanas y satisfactorias. Pero también de los riesgos.
- Cuando sea necesario, los adultos podemos explicar qué es la pornografía y la relación que ésta puede tener con un modelo de sexualidad agresiva y de dominio del uno sobre el otro. Hay que explicar que las imágenes, los vídeos y las películas pornográficas son una ficción que no tiene nada que ver con la sexualidad satisfactoria de largo recorrido. También hay que explicar el riesgo que conlleva la pornografía de caer en la búsqueda incesante de un placer inmediato que a la larga ya no puede ser satisfecho.
- Es necesario que ayudemos a diferenciar entre placer y felicidad y a romper la asociación entre violencia y placer sexual y a identificar la barrera de las conductas delictivas.

Todo esto es hacer prevención y no podemos negligirlo.

Algunos recursos

Addicciones:

| | | |
|--|---|--|
| Línia Verda | Servicio de información y orientación en drogodependencias (consumo de drogas, fármacos, pantallas, o juego patológico). Ofrece atención gratuita y confidencial. | 900 900 540 (24 horas, 365 días del año) |
| Centres d'atenció i seguiment a les drogodependències a Catalunya (CAS) | Tratamiento de las adicciones. Son servicios públicos de acceso directo. Centros más próximos a Cornellà: 1. AEC GRIS: C. Vigo, 30, 1er 1ª, l'Hospitalet del Llobregat • SPAI El Prat: Pl. Antonio Martín Sánchez, 1, El Prat de Llobregat | https://drogues.gencat.cat/ca/ciutadania/busqueu_ajuda/on_os_podeu_tractar/ Tel: 93 319 27 36 Tel: 93 478 28 92 |
| Campaign for Tobacco-Free Kids | Web informativa sobre los riesgos del tabaco. Dirigida a adolescentes y jóvenes. En inglés. | https://www.tobaccofreekids.org/ |
| ElPep.info | Web informativa sobre adicciones (alcohol, tabaco, cannabis). Dirigida a adolescentes y jóvenes de entre 14 y 17 años. Es un proyecto de la Agencia de Salud Pública de Cataluña de la Generalitat, coordinado por la Subdirección General de Drogodependencias, para potenciar la difusión de los mensajes preventivos relacionados con las drogas y reducir comportamientos de riesgo de los jóvenes. En catalán y en castellano. | https://www.elpep.info/ drogues.salut@gencat.cat https://drogues.gencat.cat/ca/inici |
| LaClara.info | Web informativa sobre adicciones (alcohol, porros, psicofármacos, speed, MDMA, bolets, cocaína, pantalles, drogas + sexo, etc.). Dirigida a jóvenes a partir de 18 años. Es un proyecto de la Agencia de Salud Pública de Cataluña de la Generalitat, coordinado por la Subdirección General de Adicciones, VIH, Infecciones de Transmisión Sexual y Hepatitis Víricas, para potenciar la difusión de los mensajes preventivos relacionados con las drogas y reducir comportamientos de riesgo de los jóvenes. En catalán y en castellano. | https://laclara.info/ |

Móvil y pantallas:

| | | |
|--------------------------------------|--|---|
| Adolescencia libre de móviles | Movimiento que promueve una adolescencia libre de móviles y que no accedan hasta los 16 años | https://www.youtube.com/watch?v=TUWgCRWb8-w |
| | | |

Centros de información sobre salud sexual y reproductiva:..

| | | |
|-------------------|---|--|
| Tarda Jove | <ul style="list-style-type: none"> • CAP Castelldefels • CAP Bòbila / Esplugues de Llobregat • CAP Rambla / Sant Feliu de Llobregat • CAP Montclar / Sant Boi de Llobregat • CAP Vinyets / Sant Boi de Llobregat • CAP Sant Vicenç dels Horts | Telèfon: 93 664 50 61 Telèfon: 93 473 31 02 Telèfon: 93 666 23 13 Telèfon: 93 652 91 16 Telèfon: 93 652 50 13 Telèfon: 93 656 53 11 |
| | | |

Centros de apoyo a la salud mental:

| | | |
|--|--|--|
| CESMIJ de Cornellà de Llobregat | | |
| | | |

Centros donde se hacen actividades para preadolescentes, adolescentes y jóvenes:

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| Esplai la Gavina | | |
| Esplai Sanfeliu | | |
| Centrops excursionistas | | |
| Espai Jove Riera-CEntre | Actividades lúdicas, culturales, deportivas, de ocio, hábitos de estudio, talleres dirigidos, excursiones, centros de verano, etc. Para jóvenes de entre 12 y 21 años de Cornellà de Llobregat | 657.042.814 Jovesrieracentre@gmail.com |
| Espai Jove Sant Ildefons | | 619.637.521 jovesantildefons@grup-ip.cat |
| Oficina Jove | | |
| Colla de bastoners | | |
| | | |