

samowar

Oficina de prevención y asesoramiento
juvenil del distrito de Horgen

Orientación para padres

A young man and woman are looking at a smartphone together. The man is on the left, wearing a grey t-shirt, and the woman is on the right, wearing a purple jacket. They are standing in front of a wall with graffiti. The woman is holding the phone, and both are looking at the screen.

**Los jóvenes y su camino –
¡Acompañémoslos!**



Estimados padres, educadores y personas de referencia en este ámbito:

A menudo, los adolescentes se comportan de una forma «anormal» o extrema, sondean los límites y buscan la provocación. Este comportamiento forma parte del sano desarrollo de la propia identidad. En el camino hacia la vida adulta, además de la madurez corporal y sexual también se deben superar diversas cuestiones de desarrollo, una de las cuales es la emancipación de la casa familiar. Estos desafíos pueden conducir a crisis y comportamientos problemáticos. Lo que los jóvenes necesitan de los padres es mucho tiempo, atención y respeto.

El presente folleto de orientación pretende ser una ayuda a la hora de definir, junto a su hijo, el marco necesario para un buen desarrollo, una personalidad responsable y consciencia de sí mismo.

La educación significa:

establecer límites

expresar desacuerdos

ofrecer cariño

ser comprensivo

infundir valentía

otorgar libertad de acción

aprender a escuchar

demonstrar sentimientos

dar ejemplo

(Fuente: Schweizerischer Bund für Elternbildung, SBE)

Derechos y deberes

Fundamentos jurídicos

En el artículo 296 del Código Civil suizo (Schweizerische Zivilgesetzbuch, ZGB) se establece que hasta su mayoría de edad (a partir de los 18 años), los niños se hallan bajo la potestad de sus padres. La patria potestad comprende el deber y el derecho legal de cuidar del hijo menor de edad y de su sustento, de tomar las decisiones necesarias para educarlo y representarlo, de administrar sus finanzas y de determinar su lugar de residencia.

Derechos y deberes de padres e hijos en Internet:

www.tschau.ch/rechte-pflichten

www.147.ch/Gesetze-sinnvoll-einsetzen.958.0.html

www.elternclubschweiz.ch

La convivencia



paga, el orden de la habitación, las salidas y las obligaciones semanales. Pida ayuda para las actividades cotidianas; de esta forma, los jóvenes aprenden a asumir responsabilidades.

Respeto

Tómese en serio tanto a usted mismo como padre o madre como a los jóvenes. Cuide sus propias necesidades y compártalas, y haga lo mismo con sus sentimientos. El respeto pleno por sí

mismo y por sus semejantes es la base para una buena convivencia.

Tiempo para el diálogo

Trate de establecer siempre un diálogo con su hijo. Hablar abiertamente también sobre temas delicados, como el consumo de alcohol y de otras sustancias que causan adicción, es muy importante. Muestre su interés por la opinión de su hijo y no le quite importancia ni dramatice con ese tema.

Acuerdos claros

Normalmente, los niños y jóvenes cumplen con mayor facilidad aquellos acuerdos que se han negociado en común. Si son varias las ocasiones en las que estos acuerdos no se cumplen, aplique las consecuencias que previamente se hubieran establecido. Regule asuntos como la





Sueño

Los niños necesitan dormir lo suficiente para conseguir un desarrollo sano. Hasta los 10 años se recomienda que duerman unas 10 horas diarias, mientras que a partir de los 14 años basta con, al menos, 8.

Alimentación

Una buena nutrición es solo una parte de la alimentación. Para ello, debe procurar una buena cultura culinaria:

- » Ein ausgewogenes Frühstück ist die Basis für optimale Leistungsfähigkeit.
- » La comida debe ser variada y aportar a su hijo la energía necesaria para la escuela, el ejercicio físico y el tiempo libre.
- » Las horas de comida fijas y regulares le ofrecen a su hijo una estructura diaria y evitan que se reduzcan sus niveles de concentración.
- » Si es posible, compartan al menos una comida juntos al día. Utilice esta ocasión para hablar con su hijo.



Más información en Internet:

www.sge-ssn.ch/de

Sexualidad, enfermedades y prevención

Hable con su hijo de forma abierta sobre la sexualidad. Es necesario tratar tanto la parte placentera de la sexualidad como también la contracepción, los riesgos y los peligros que conlleva.

www.lustundfrust.ch

www.feel-ok.ch



Horas de salida/vuelta a casa

Cuando su hijo desee quedar con sus amigos, salir o ir a una fiesta, será necesario aclarar las siguientes cuestiones:

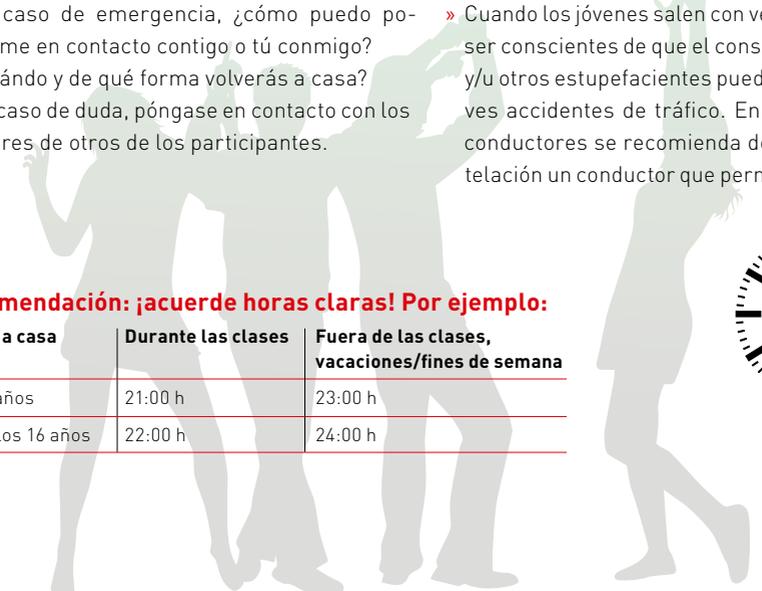
- » ¿Con quién has quedado y qué vais a hacer?
- » ¿A dónde vas? ¿Quién organiza la salida y para qué edades es adecuada?
- » En caso de emergencia, ¿cómo puedo ponermme en contacto contigo o tú conmigo?
- » ¿Cuándo y de qué forma volverás a casa?
- » En caso de duda, póngase en contacto con los padres de otros de los participantes.

Recomendaciones:

- » Si va a haber música alta, llevar protección auditiva.
- » No dejar nunca desatendidas las bebidas una vez abiertas (cuidado, por ejemplo, con las drogas que anulan la voluntad).
- » Cuando los jóvenes salen con vehículos, deben ser conscientes de que el consumo de alcohol y/u otros estupefacientes puede provocar graves accidentes de tráfico. En los grupos de conductores se recomienda designar con antelación un conductor que permanezca sobrio.

Recomendación: ¡acuerde horas claras! Por ejemplo:

Vuelta a casa	Durante las clases	Fuera de las clases, vacaciones/fines de semana
12-14 años	21:00 h	23:00 h
Hasta los 16 años	22:00 h	24:00 h



Paga

Casi el 40 % de los jóvenes de hoy en día tiene deudas. Resulta útil que los niños y los jóvenes aprendan pronto a desarrollar un trato autónomo y responsable en temas de dinero. Así, dependen de la ayuda y el consejo de los padres. Los jóvenes deben aprender lo que cuesta la vida en su día a día, cómo manejan los adultos el dinero y a distribuir por sí mismos los ahorros.

La entrega regular (semanal o mensual) de una paga depende de las posibilidades financieras de la familia. La oficina de asesoramiento presupuestario suizo (Fachstelle Budgetberatung Schweiz) recomienda las siguientes cantidades mensuales:

Paga	CHF al mes
5° y 6° año escolar	25-30
7° y 8° año escolar	30-40
9° y 10° año escolar	40-50

Recomendaciones:

- » Determine junto con su hijo para qué será necesario el dinero.
- » Abone la paga de forma regular y voluntaria.
- » No pida cuentas de cada abono.
- » No utilice el dinero como medio de presión.

www.budgetberatung.ch

www.schulden.ch

Teléfono móvil

Lo que los padres deben saber:

- » Los niños y los jóvenes utilizan los smartphones de forma distinta a como lo hacen los adultos: menos como teléfono y más para la comunicación a través de redes sociales (como Facebook o WhatsApp), para jugar, navegar por Internet, hacer fotos, intercambiarlas, etc.
- » A menudo, los niños y los jóvenes no tienen del todo claro el uso correcto e incorrecto de su móvil.

Los niños y los jóvenes precisan información y límites para poder aprender a comportarse de forma responsable.

En lo relativo a la necesidad y el uso de un teléfono móvil, plantee las siguientes cuestiones:

- » ¿Necesita realmente su hijo un teléfono propio? ¿Serviría disponer de un móvil familiar que poder dejar a su hijo en situaciones especiales?
- » ¿Quién pagará los gastos? Eche un vistazo a las ofertas de prepago.

Recomendaciones:

- » Llegue a acuerdos claros y procure que el uso sea razonable y adecuado a la edad.
- » Hable con su hijo sobre consecuencias legales y posibles peligros.
- » Advértale sobre los números de tarificación especial y otros casos que puedan suponer un coste elevado.
- » Hable sobre un posible uso excesivo o dependencia del teléfono móvil y acuerde un tiempo libre de medios de comunicación («tiempo off-line»).

Fundamentos jurídicos

La posesión y transmisión de contenidos violentos (art. 135 del Código Penal, StGB) y pornografía (art. 197 StGB) es sancionable. El personal docente tiene derecho a denunciar a alumnos y alumnas que sean culpables de ello y a requisar un teléfono móvil para el aseguramiento de una prueba.

www.jugendundmedien.ch

Sustancias estimulantes y adictivas

Los jóvenes sienten curiosidad y experimentan con todo, incluidos el alcohol, el tabaco y otras sustancias adictivas. Dado que en esta etapa todavía no han completado su desarrollo físico ni mental, el consumo de estas sustancias es mucho más arriesgado tanto para ellos como para su salud. En el caso de la nicotina, esta resulta especialmente adictiva. Cualquier consumo conlleva riesgos cuando este se realiza en demasiada cantidad, en el momento inadecuado (antes del colegio o de un desplazamiento en bicicleta), con demasiada frecuencia (peligro de habituación y dependencia) o por los motivos equivocados (por ejemplo, para olvidar un problema).

Enseñe a su hijo a practicar un consumo adecuado a su edad, moderado, sin riesgos, crítico y responsable. Como padres, se espera de ustedes una influencia positiva en los hábitos de consumo de sus hijos, que mantengan una postura clara y que sean un ejemplo para ellos. No pierda los nervios si descubre que su hijo ya ha tenido alguna experiencia con sustancias adictivas; en lugar de eso, busque el diálogo.

Recomendaciones:

- » Infórmese usted mismo o con su hijo sobre las sustancias estimulantes y adictivas.

- » Hable con su hijo sobre los riesgos y los efectos del consumo.
- » Llegue a una serie de acuerdos con él sobre el consumo de alcohol y de otras sustancias estimulantes y adictivas.
- » Advierta a su hijo que no se suba a vehículos con conductores bajo los efectos del alcohol.

Alcohol y tabaco

La ley prohíbe la venta y la entrega gratuita de bebidas alcohólicas y cigarrillos/tabaco a niños y jóvenes menores de 16 años.

La cerveza y el vino solamente se pueden vender o despachar a mayores de 16 años. La edad a partir de la cual se puede tener acceso a bebidas de mayor graduación, vermouth y «alcopops» (refrescos con alcohol) son los 18 años. En cuanto a la conducción, desde 2014 existe una prohibición alcohólica para conductores novales.

Cannabis (marihuana, hachís)

El cannabis se halla sujeto a la ley de estupefacientes (Betäubungsmittelgesetz). Su posesión, consumo, cultivo, comercio y transferencia está prohibida para todas las personas. En cuanto a la conducción, existe una tolerancia cero al cannabis.

Riesgos, dependencia y adicción

Cualquiera puede convertirse en adicto. Los jóvenes pueden valorar peor los límites y tener más dificultades a la hora de controlar su comportamiento que los adultos. Por ello, están más expuestos a una dependencia. El consumo simultáneo de varias sustancias es especialmente peligroso e imprevisible.

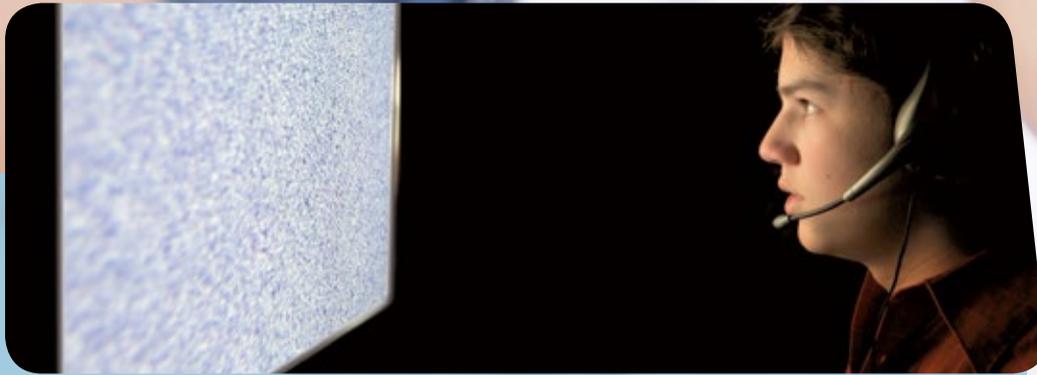
En Internet encontrará las 10 reglas de oro de la prevención:

www.samowar.ch/web/horgen/content/die-10-goldenen-regeln-der-suchtpraevention

Encontrará más información en el folleto «Alcohol, tabaco y porros entre los jóvenes. Qué puede hacer usted como padre, educador o formador».

www.suchtpraevention-zh.ch/publikationen/informationmaterial (incluye algunos tests sobre alcohol, tabaco, cannabis y medicamentos)

www.suchtschweiz.ch/



Televisión, ordenador, consolas

Experiencias electrónicas moderadas

Internet, los chats, los juegos, el móvil, Facebook, la televisión... Su hijo está expuesto a una gran variedad de ofertas e influencias que no deberían dominar su día a día. Cuide el consumo que este haga de los medios de comunicación y acuerde con él unos horarios de uso acordes a su edad.

Reglas para tratar este tema

- » Sensibilice a su hijo sobre los peligros derivados de los chats y las redes sociales (manejo de datos personales, fotos, etc.).
- » Tenga en cuenta que la mayoría de móviles, consolas y reproductores MP3 actuales disponen de funciones de Internet.
- » Ubique dispositivos electrónicos como la televisión o el ordenador en las salas de uso común y no en las habitaciones de los niños. No controle en secreto los dispositivos de sus hijos.
- » Establezca junto con su hijo una serie de reglas para el uso de los distintos medios.
- » Acuerden juntos las películas, juegos, páginas web, canales de medios sociales, etc., que su hijo podrá ver o utilizar.

Reglas generales para el uso de medios de comunicación

Edad	Al día	A la semana
6 a 9 años	máx. 0,5 h	máx. 3,5 h
10 a 12 años	máx. 1 h	máx. 7 h
Edad superior (13 a 16)	máx. 2 h	máx. 14 h

Ofrezca alternativas y realicen actividades juntos.

Más información en

- » www.jugendundmedien.ch
- » www.cybersmart.ch
- » www.pegi.info/de/ (recomendaciones por edades)
- » www.zischtig.ch
- » www.security4kids.ch



Señales de alarma

Los fuertes altibajos emocionales, los nervios o los cambios en el comportamiento, en su grupo de amigos, en la forma de pasar el tiempo libre o en el rendimiento escolar pueden ser indicaciones o signos de un consumo peligroso de sustancias. Sin embargo, todo ello también puede estar relacionado con la pubertad, problemas sentimentales, cansancio excesivo, enfermedad o problemas personales. Tómese en serio las señales y procure establecer un diálogo con su hijo. De comprobarse que este consume sustancias adictivas o que invierte demasiado tiempo y atención en los medios electrónicos, no reaccione con reproches: muestre interés e intente hablar con él. Comparta con él sus reflexiones y su postura y haga hincapié en su apoyo. Solicite ayuda a un profesional.

Puede llevar una conversación utilizando las siguientes frases/preguntas:

- » He observado algo que me preocupa, porque...
- » ¿Cómo te va?
- » ¿Qué dirías que va bien? ¿Qué te agobia?
- » En tu caso, ¿cuál es el objetivo que persigues con el consumo de sustancias estimulantes y adictivas?
- » ¿Cómo puedes evitar situaciones de riesgo (por ejemplo, un abuso del alcohol)?

Consultorios e información

Para jóvenes y padres:

Escuela Superior de Trabajo Social de Horgen

043 244 12 10, ssa.os.horgen@gmx.ch

Schulsozialarbeit der Primarschule Wädenswil

Schuleinheit Untermosen 079 863 58 32

Schuleinheit Glärnisch 079 863 58 31

079 863 58 35

Schuleinheit Gerberacher-Berg

- Gerberacher 079 863 58 35

- Berg 079 863 58 32

Schuleinheit Eidmatt 079 863 58 34

Schuleinheit Au | Steinacher 079 193 25 87

Schuleinheit Au | Ort 044 782 06 67

samowar

Oficina de asistencia juvenil del distrito de Horgen

044 723 18 18, info@samowar.ch

» www.samowar.ch/web/horgen

Servicio psicológico del distrito de Horgen

044 727 77 44, » www.spdhorgen.ch

Centro de ayuda infantil y juvenil

043 259 92 00, kjz.horgen@ajb.zh.ch

biz Horgen (Centro de información laboral)

043 259 92 60, » www.bizhorgen.zh.ch

Ofreciendo la mano

Teléfono 143,

Correo electrónico y chat » www.143.ch

Teléfono de emergencia para padres (24h)

0848 35 45 55, 24@elternotruf.ch

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Consultorios e información

Dienst Jugendintervention der Kantonspolizei Zürich Bezirk Horgen

044 727 37 85

KESB Bezirk Horgen (Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde)

044 718 40 40, contact@kesb-horgen.ch,

 www.kesb-horgen.ch

Para jóvenes:

Asesoramiento para niños y jóvenes (24 ore):

Teléfono 147 (también SMS) o chat

 www.147.ch

Información y direcciones para jóvenes sobre diversos temas de importancia

 www.feel-ok.ch

Información para jóvenes y asesoramiento electrónico

 www.tschau.ch

Tests, consejos y juegos para jóvenes

 www.meinselbstwertgefuehl.ch

Mädchenhaus – Wohnraum, Schutz und Beratung für gewaltbetroffene Mädchen und junge Frauen

044 341 49 45, info@maedchenhaus.ch

 www.maedchenhaus.ch

Schlupfhuus (24 h)

043 268 22 66, beratung@schlupfhuus.ch

 www.schlupfhuus.ch

Offene Jugendarbeit der Stadt Wädenswil Jugendarbeit Wädenswil

JugendKulturHaus Sust

Seestrasse 90

8820 Wädenswil

044 780 72 71

jugendarbeit@waedenswil.ch

 www.jugendarbeit-waedenswil.ch

Editor | Contacto:

samowar

Oficina de prevención y asesoramiento
juvenil del distrito de Horgen

Bahnhofstrasse 24 | 8800 Thalwil | Tel. 044 723 18 18
www.samowar.ch | info@samowar.ch

Partner:

stadt  wädenswil

stadt  wädenswil
Primarschule
lernen begreifen erfahren


jugendarbeit wädenswil

OSW | oberstufenschule
wädenswil
schönenberg | hütten