



Spanisch
español

Tiempo frente a una pantalla

Hay que incluir los aparatos siguientes: Gameboy, móvil, iPod, Playstation, ordenador, televisión, etc. Infórmese sobre los aparatos, los contenidos, las utilizaciones y examínelos con su hija o hijo. El ordenador o la televisión no deberían estar en la habitación de los jóvenes para poder echar un vistazo a lo que hacen con los aparatos. Limite su consumo de medios.

Consumo indicativo al día:

Desde 14 años 2 horas

Protección de los jóvenes y adicciones

Un comportamiento inhabitual puede sugerir algún problema o riesgo. Muestra a su hijo que usted está presente para él y mantenga el diálogo. Consulte también padres amistosos. En caso, póngase en contacto con la escuela o un centro especializado.

Lista de contactos y de enlaces:

Servicio social de la escuela: Kurt Staub 079 374 57 86

kurt.staub@schule-wald.ch

Número de urgencia para los padres ZH: 044 261 88 66 www.elternnotruf.ch

Prevención de adicciones ZO línea directa padres: 043 399 10 99

www.sucht-praevention.ch

Jugendarbeit Wald «Let's talk»: 055 246 40 19 www.jugendarbeit-wald.ch *

Dargebotene Hand (mano tendida): 143 www.143.ch

Pro Juventute: 147 www.147.ch

Jóvenes y medios de comunicación: www.jugendundmedien.ch

*se recomienda ese sitio; ofrece contenido de actualidad: proporciona informaciones para jóvenes y padres y también muchos otros enlaces de interés

Let's talk about ...

RECOMENDACIONES, BASE DE DISCUSIÓN PARA PADRES Y JÓVENES
NEGOCIAR, ESTABLECER, ADAPTAR LAS REGLAS...

Mesada / semanada

Se necesita tener dinero para poder aprender a valorarlo. Por eso, más bien vale darle mesadas o semanadas al joven. Hay que definir el uso de la paga y evitar de emplearla como instrumento de presión o de educación.

Pago aconsejado:

Clase 7 y 8 30.- hasta 40.- al mes

Clase 9 y 10 40.- hasta 50.- al mes

La cantidad de la paga depende de los recursos financieros de la familia. Se puede dar dinero para la ropa, el móvil, etc. encima de la paga. Pero habrá que negociar la cantidad para este propósito y también definir su uso. Para más información:

www.jugendarbeit-wald.ch / Linkliste für Eltern / Budgetberatung / Kinder und Jugendliche / Taschengeld (pdf)

En las clases superiores, ciertos jóvenes ya están listos para asumir la responsabilidad de una cuenta bancaria o postal. ¡Pruébelo y contrólole!

Sueño

La cantidad de horas requeridas para descansar depende de cada individuo. En la pubertad, esa cantidad baja de aproximadamente dos

horas. Algunos jóvenes necesitan menos de seis horas, mientras otros requieran más de nueve horas.

Alimentación

El desayuno proporciona la energía que el joven necesita durante el día (escolar). El que no tiene hambre al levantar, puede llevar consigo un tentempiés para el recreo o comprar algo en el quiosco a la hora del recreo. También se debe beber la cantidad suficiente de agua. Recordádselo mutuamente al largo del día.

Salidas

Muestra interés para lo que se propone de hacer cuando su hija o hijo va de salida. Antes de que salga, se debe aclarar los puntos siguientes:

¿Adónde vas?

¿Con quién?

¿Qué haces allí?

¿Cuándo vuelves?

¿Cómo te puedo contactar?

Procure que la hora de la vuelta sea respetado. En caso de duda, llame los padres de los demás compañeros de salida.

Los jóvenes deberían regresar a casa como máximo a las horas siguientes:

Ciclo superior (edad)	Domingo hasta jueves	Viernes y sábado
1ª/2ª/3ª clase	21/22/22horas	23/23/24horas

Móvil

Se aconseja dar un teléfono móvil con una tarjeta prepaid cargado de un crédito de 25 o 30 francos al mes. Si suscribe un abono, hace falta adaptar la cantidad de paga del joven. Se puede definir horas sin móvil, por ejemplo durante las comidas, la noche y las horas de escuela. Procure que sean respetadas.