



# DUELEN

GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA  
EJERCIDA POR JÓVENES EN SUS FAMILIAS  
Y ENTRE IGUALES

Actuaciones de prevención primaria

JUNTA DE EXTREMADURA

**Edita:** Fundación Márgenes y Vínculos. [www.fmyv.org](http://www.fmyv.org)

**Dirección:**

José Ángel Ponce Lara. Sociólogo. Director de campaña.

**Revisión:**

Celia Nevado Fernández. Psicóloga. Directora de los programas de tratamiento de menores que ejercen violencia física, psicológica y/o sexual y programas de evaluación y tratamiento de menores víctima de violencia sexual.

**Redacción:**

Inmaculada Ruíz Caballero. Psicóloga. Coordinadora del programa de intervención social y terapéutica de menores que ejercen violencia física, psicológica y/o sexual en Extremadura.

Juan Miguel León Moriche. Periodista.

**Diseño:**

Esther Gálvez Campos. José Ángel Ponce Lara.

**Fotografía de portada:**

Antonio Mejias Flores.

**Banco de fotografías:**

[www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

[www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com)

**Impresión:**

Cromátical.

**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Sanidad y Servicios Sociales

# DU ELEN

Campaña de prevención de la violencia ejercida por jóvenes en sus familias y entre iguales

# DUELEN

## Campaña de prevención de la violencia ejercida por jóvenes en sus familias y entre iguales

La conducta violenta ejercida por jóvenes en el seno familiar y/o social preocupa cada vez más a las familias y al conjunto de la sociedad. Las familias se ven inmersas en un desconcierto generalizado ante este tipo de acontecimientos que se caracterizan por un desbordamiento que les impide mantener un clima adecuado de convivencia y un desarrollo armónico de cada uno de sus miembros. Las distintas formas de violencia interpersonal que ejercen los y las jóvenes suponen para éstas y éstos y para sus familias una elevada fuente de continuo estrés y conflictividad, sin mencionar lo que supone para las víctimas directas o la alarma social que producen estos comportamientos.

Los datos indican, claramente, que la violencia que ejercen es un problema habitual y de una índole preocupante, que requiere tanto de actuaciones tempranas específicas como de intervenciones, una vez que el problema ha colonizado a los y las jóvenes y sus familias, así como a los distintos sistemas donde estas personas menores de edad se desarrollan. Es frecuente ver de qué modo las relaciones con las personas que les guardan se van deteriorando, produciéndose un distanciamiento afectivo traducido en el poder que cobra la persona menor ante sus figuras adultas, apareciendo así en éstas toda la sintomatología de las víctimas de maltrato.

Es precisamente en este marco de necesaria intervención precoz donde se ubica esta campaña de prevención de la violencia ejercida por jóvenes, cuyo objetivo principal es contribuir a reducir el número de casos de violencia ejercida por menores de edad, aportando a madres, padres y otras personas guardadoras un conocimiento más real del problema y herramientas para detectar los primeros signos de estos comportamientos violentos para actuar sobre ellos.

Con el lema de la campaña DUELEN pretendemos llamar la atención sobre el sufrimiento que toda la familia, incluida la persona menor de edad que ejerce la violencia, experimenta cuando está inmersa en esta espiral destructiva, de dolor emocional y a veces también físico por las lesiones que esta violencia puede llegar a ocasionar. Cuando esto ocurre, es necesario romper con el tabú del silencio, de la vergüenza y pedir ayuda; es el primer paso para eliminar la violencia en la familia.

Aún cuando no exista esta violencia en casa, conviene que las familias estén capacitadas en su cometido educativo para el ejercicio de una parentalidad positiva y que sus hijos e hijas crezcan con actitudes y comportamientos constructivos y alejados de esta violencia. Y éste es el objeto de esta guía: disponer de una herramienta más para orientar a las familias en su tarea de educar con afecto, respeto, una adecuada comunicación y un necesario establecimiento de límites.

Violencia intrafamiliar ascendente, violencia sexual, violencia de género, violencia en el ámbito escolar, violencia a través de tecnologías de la información... Son tipos emergentes de violencia ejercida por jóvenes al amparo, en unos casos, de una total impunidad por el silencio tácito que demasiadas veces impera en la vida de las víctimas; y otros tantos, ocultos tras un oscuro telón para disfrazar la sensación de fracaso que pueden tener algunas madres y algunos padres respecto de su experiencia de crianza.

La violencia ejercida por jóvenes tiene un claro componente educacional y es en esta faceta del problema en la que esta campaña pretende centrarse, concienciando y sensibilizando a jóvenes, familias y sociedad en general sobre la gravedad y consecuencias de estos comportamientos; y aportando herramientas a los propios jóvenes y sus familias para gestionar un estilo relacional adecuado. Pero no debemos obviar que en otras muchas ocasiones, detrás de un comportamiento violento protagonizado por una persona joven, subyacen problemas graves de salud mental u otras disfunciones personales, familiares o sociales, que requieren de tratamientos específicos y complementarios que procuren la normal interacción y competencia social de los jóvenes y de sus familias.

José María Vergeles Blanca  
Vicepresidente segundo y consejero de Sanidad  
y Servicios Sociales de la Junta de Extremadura

# DUELEN

● Violencia ejercida por adolescentes y jóvenes.  
**PÁG. 8**

● Por qué las hijas e hijos llegan a ser violentas/os.  
**PÁG. 9**

**1**

**2**

**3**

**4**

Un problema que sufren muchas familias.  
**PÁG. 9**

Tipos de violencia ejercida por adolescentes y jóvenes. **PÁG. 11**

# Campaña de prevención de la violencia ejercida por jóvenes en sus familias y entre iguales

Cuando los padres y las madres somos las víctimas directas. **PÁG. 13**

Qué hacer si vemos señales de alarma. **PÁG. 16**

Recursos educativos **PÁG. 24**

5

6

7

8

9

Cómo sabemos que está ocurriendo en mi familia. **PÁG. 15**

Cómo prevenir la violencia filio parental. **PÁG. 19**



# 1 VIOLENCIA EJERCIDA POR ADOLESCENTES Y JÓVENES

.....

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la violencia como el uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones.

En los últimos años, los comportamientos violentos y agresiones protagonizadas por adolescentes y jóvenes, tanto en su seno familiar como fuera de él, se han convertido en un motivo de alarma social. Esto hace que las familias necesitemos de herramientas para prevenir este tipo de violencia y, si ya la estamos sufriendo, saber cómo erradicarla.

## 2

### UN PROBLEMA QUE SUFREN MUCHAS FAMILIAS

---

En España, en el año 2017, se registraron 4.665 casos de violencia filio parental. Y en el año 2018 se detectaron 4.833. Son cifras realmente preocupantes. La tendencia parece que es al aumento, por lo que es necesario conocer cuáles son los orígenes de esta violencia.

En Extremadura, en el año 2018, sesenta y siete menores ejercieron este tipo de violencia. Este número, sin embargo, no es el exacto, ya que existen más casos que no se conocen por diversos motivos. Es el fenómeno Iceberg: sólo una pequeña parte de situaciones de violencia queda visible mientras que el resto sigue en secreto y sin ser detectado.

Esta gran cantidad de casos que no se conocen puede deberse a diversos motivos: la

vergüenza, la incredulidad de los familiares, el no ser conscientes de lo que está pasando realmente, el miedo a dañar a nuestro hijo/a si contamos lo que sucede, el temor a la reacción que puede tener él/ella si sabe que la situación sale a la luz, los sentimientos de culpa, o de querer proteger a la familia, o pretender que el problema desaparecerá con el paso del tiempo.

Es fundamental hablar sobre esta realidad. Además de ser un delito, las consecuencias de esa violencia en quien la sufre y en quien la ejerce pueden ser muy graves y tener efectos a largo plazo sobre ellas/os.

## 3

### POR QUÉ LAS HIJAS E HIJOS LLEGAN A SER VIOLENTAS/OS

---

Ésta es una pregunta que las familias, los profesionales y la sociedad en general se hacen. También nos preguntamos si hoy en día hay más violencia en la población adolescente y juvenil, o siempre ha sido así.

El empleo de la violencia siempre tiene muchas **causas o condicionantes**. A veces se dan juntas, a veces es una sola... Aquí mostramos algunos factores que la favorecen:

### EN LA CHICA O CHICO

- Carácter inquieto con dificultad para controlar impulsos.
- Estar en la etapa adolescente.
- Dificultades psicológicas o médicas.
- Consumo de alcohol, drogas u otras adicciones.
- Situaciones complicadas que haya podido vivir (bullying, pérdida de un ser querido...).

### EN EL ENTORNO

- Grupo de amigos o amigas violentos.
- Entorno escolar y social violento.
- Influencia de mensajes violentos a través de las redes, la televisión...

### EN LA FAMILIA (MADRES, PADRES, ABUELAS, ABUELOS...)

- Padres/madres muy permisivos/as. Padres/madres muy rígidos/as.
- Conflictos entre los progenitores.
- Trato inadecuado hacia su hijo/a: no le protegen, no le muestran cariño.
- Padres/madres con dificultades médicas o psicológicas.
- Padres/madres que han vivido situaciones complicadas (maltrato, pérdida de un ser querido, pérdida del trabajo...).

### OTROS...

- Creencias erróneas y mitos sobre la violencia.
- Normalización de la violencia.
- Consumo de alcohol u otras drogas.

## ¿SON AHORA NUESTRAS/OS HIJAS/OS MÁS VIOLENTOS?

Hay expertos que dicen que los cambios de la sociedad han hecho que la infancia se acorte, la adolescencia se adelante, las niñas y niños pasen menos tiempo con sus padres/madres, reciben muchos mensajes inadecuados a través de las nuevas tecnologías... Y las madres y padres de hoy, en nuestro deseo de hacerles felices sin pensar mucho en cómo, les hemos enseñado a creerse el centro del mundo y que tienen todos los derechos, pero sin deberes...

# 4 TIPOS DE VIOLENCIA EJERCIDA POR ADOLESCENTES Y JÓVENES

---

A veces, cuando pensamos en adolescentes y jóvenes violentos nos vienen a la cabeza sólo situaciones en las que pegan o insultan a otros iguales. Sin embargo, la realidad nos señala que en la adolescencia se pueden manifestar comportamientos violentos diversos y es importante conocer todas sus formas para poder identificar el problema cuanto antes y buscar soluciones.

Atendiendo a cómo se produzca esta violencia nos enfrentamos a:



### **V**IOLENCIA FÍSICA:

Cualquier acto, no accidental, que ejerce una persona y provoca o puede producir enfermedad o daño en el cuerpo de otra. Estamos hablando de bofetadas, golpes, palizas, quemaduras, etc.



### **V**IOLENCIA PSICOLÓGICA:

Son conductas de una persona que pretende la descalificación o el sufrimiento psicológico de la víctima. Estamos hablando de insultos, amenazas, coacciones, intimidación, control, etc.



## **VIOLENCIA SEXUAL:**

Cualquier tipo de actividad de carácter sexual, ya sea con contacto o sin contacto, en la que hay un desequilibrio de poder. Esto puede ser porque el agresor utilice la fuerza, amenazas, o intimidación, o porque se aproveche de una situación de superioridad física o mental respecto a la víctima. Se suele considerar una situación de desequilibrio de poder cuando hay un contacto sexual entre menores con cinco años o más de diferencia.

**Distinguimos estos tipos de violencia, según dónde o hacia quién se produzca:**

### **VIOLENCIA DE GÉNERO**

Cuando el ofensor dirige la violencia hacia su pareja, por ser chica.

### **VIOLENCIA FILIO PARENTAL**

Cuando dirige la violencia hacia sus padres o cuidadores.

### **VIOLENCIA CON LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS**

Cuando la ejerce utilizando el entorno digital.

### **BULLYING, ACOSO, O VIOLENCIA ENTRE IGUALES**

Cuando un menor de edad dirige la violencia hacia otro.

**Es importante reconocer cualquier tipo de violencia que realice nuestra/o hija/o y buscar soluciones. Así no sólo ayudamos a la víctima, sino que ayudamos a nuestras/os hijas/os a crecer sin violencia.**

# 5

## CUANDO LOS PADRES Y MADRES SOMOS LAS VÍCTIMAS DIRECTAS

---



Normalmente, cuando nuestros hijos e hijas son violentos, nosotros sufrimos, pero hay veces en las que sufrimos especialmente porque la violencia física y/o psicológica se dirige hacia nosotros. Este tipo de violencia se llama violencia filio parental y en los últimos años se ha investigado mucho sobre ella por la cantidad de casos que existen.

La Sociedad Española para el Estudio de la Violencia Filio Parental la define así: "Conductas reiteradas de violencia física, psicológica (verbal o no verbal) o económica, dirigida a los/las progenitoras, o a aquellos adultos que ocupan su lugar".

Esta violencia no aparece de un día para otro, sino que se produce, generalmente, en esca-

lada: comienza habitualmente con insultos y descalificaciones, pasa a amenazas y ruptura de objetos, y finaliza con agresiones de índole cada vez más severa. Es un proceso que puede durar años. A pesar de lo que se puede creer, la violencia no para, más bien al contrario, la violencia crece progresivamente y no se detiene ni siquiera cuando el agresor consigue una sumisión absoluta, un pleno dominio y control por el terror.

Este tipo de violencia suele ser invisible debido a que muchos casos quedan dentro del hogar familiar y no llegan a ser denunciados. Tan solo llegan a ser visibles los casos de mayor gravedad y cuando la situación es insostenible.

## SENTIMIENTOS QUE PUEDEN APARECER ANTE LA SITUACIÓN DE VIOLENCIA

### Negación

No querer ver que la convivencia está siendo una amenaza constante. Confiar en que las cosas pueden cambiar, que solo es cuestión de darle al ofensor tiempo o concederle lo que pide... "Está en una edad complicada..."

### Miedo

Vivir con miedo, tener sensación de inseguridad en la propia vivienda. Las víctimas pueden llegar a sentir ansiedad, a no querer regresar a casa tras el trabajo, a no querer salir de la habitación para evitar el encuentro.

### Vergüenza y humillación

Fracaso y vergüenza que sienten el padre o la madre al sentir que se cuestiona su forma de educar, al creer que ese comportamiento abusivo/violento es fruto de haber educado mal a sus hijas/os.

### Tristeza

Sensación de pérdida al no reconocer a tu hijo/a, tristeza porque tu familia se ha roto, preocupación porque tu hijo/a se marcha de casa y no vuelves a verlo.

### Estrés

Aumento de discusiones, situaciones que no somos capaces de controlar y reacciones descontroladas o desproporcionadas a lo que está sucediendo en casa.

Por eso es muy importante saber que...

## !!!NO SOLO TE OCURRE A TI!!!

- La violencia filio parental puede afectar a cualquier familia, independientemente de la región o lugar de residencia, la procedencia, el nivel de estudios o los ingresos económicos.
- Las víctimas, quienes la sufren, no tienen un perfil concreto, aunque pueden ser más frecuentes los casos de personas mayores y familias monoparentales, especialmente las madres.

# 6

## CÓMO SABEMOS QUE ESTÁ OCURRIENDO EN MI FAMILIA

---

A veces es complicado distinguir una rabieta, una mala contestación propia de la adolescencia, o una expresión de no estar de acuerdo con un tono más alto, de otras conductas que sí son ya señales de alarma.

Debemos prestar atención a las señales que nos puedan hacer sentir mal y que nos indican que nuestra hija o hijo tiene la intención de causarnos daño. Estas son algunas señales:

- Hay muchas peleas en casa para conseguir el "poder" en el hogar.
- Las discusiones, los enfados, los gritos se producen muy a menudo.
- Ruptura continua de las normas de la convivencia.
- Mi hija o hijo se encuentra irritable, no controla sus impulsos ni sus emociones.
- No tienen empatía emocional, no son capaces de ponerse en el lugar de la otra persona.
- No tiene remordimientos ni se arrepiente.
- Mi hija o hijo hace comentarios violentos, radicales, etc. Presenta conductas desafiantes continuamente.
- Escupe, golpea, tira cosas, rompe cosas, etc.
- Amenaza con escaparse de casa o con hacerse daño.
- Utiliza el chantaje emocional para conseguir ropa nueva o para llegar más tarde a casa.
- Desaparecen el dinero u objetos de valor para la familia.
- Tenemos miedo de sus reacciones y evitamos "enfadarle".

# 7 QUÉ HACER SI VEMOS SEÑALES DE ALARMA

Darnos cuenta de que algo así sucede es complicado y puede hacernos sentir desbordados/as. Ante cualquier sospecha debemos hablar con una/un profesional.

## NO HAY QUE BUSCAR CULPABLES

Cuando la violencia sale a la luz, especialmente en la familia, las madres y padres podemos convertirnos en el objetivo de todas las miradas y, en algunas ocasiones, escucharemos frases de este tipo:

"El niño se ha criado en la calle".

"Eso es que lo verá en la casa".

"Si es que trabajaban mucho, por la mañana y por la tarde. El niño pasaba mucho tiempo sin nadie en casa".

"No se imponen, siempre ha salido ganando la niña".

"Siempre le dejan que haga lo que quiera".

Quienes así hablan no tienen en cuenta que hay muchas circunstancias que pueden estar detrás de estas situaciones y facilitar que se mantengan en el tiempo, a pesar de los intentos por solucionarla.

**Debemos tener presente que, a pesar de todo lo sucedido... ¡No existen culpables! Esa palabra debe desaparecer de nuestro diccionario.**

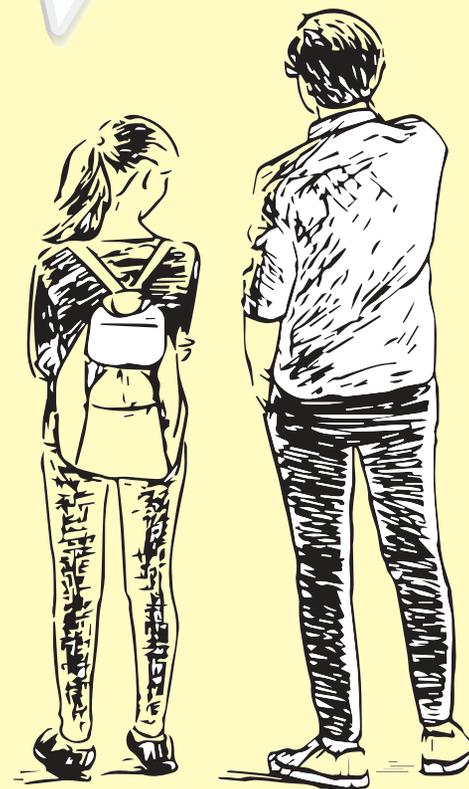


## CONSEJOS PARA ACTUAR CORRECTAMENTE

- No etiquetes al adolescente o joven como alguien violento/a.
- Empieza preguntándote por qué está pasando.
- Piensa si hay otros problemas que puedan ser la causa de estos comportamientos.
- Cuida la reacción emocional. No debemos responder a la violencia con violencia. Respira dos veces despacio antes de contestar, o imponer una medida que no cumplirás...
- Señala a las/os ofensores lo inadecuado de su conducta y el daño que causan al resto de la familia y a ellas/os mismas/os.
- Crea un clima de confianza para poder hablar de lo que está pasando y que tanto tú como él/ella expreséis cómo os sentís.
- Busca un espacio familiar para reflexionar, pensar en la responsabilidad de cada miembro, sin culpabilizar, sin buscar excusas... No busques culpables, hazte responsable de hacer cambios para evitar que pueda seguir ocurriendo. Es decir, buscar alternativas a la violencia.
- Muestra rechazo ante cualquier manifestación, actitud o comentario violento.
- Ser ejemplo de comportamientos alternativos a la violencia.
- Busca motivación para iniciar un proceso de cambio familiar y demostrar el apoyo y la confianza que tenemos en nuestra hija o hijo para conseguirlo.

Bueno hija, yo intentaré darte mi opinión sobre tu ropa de otra manera, y tú si te pones muy enfadada, sal al patio con el balón.

Papá es que cuando te metes con cómo me visto me da mucha rabia y me entran ganas de golpear cosas...



## DÓNDE ACUDIR Y QUÉ HACER LEGALMENTE

Deberemos actuar según la gravedad de la violencia y lo normalizada que esté:

- Si estamos ante las primeras conductas violentas y/o éstas no son de gravedad, **podemos solicitar asesoramiento y apoyo de los servicios sociales**. Allí nos podrán orientar y podrán derivarnos a recursos especializados (programas de familia, programas preventivos, salud mental, programas especializados en violencia filio-parental, etc).
- Si la violencia no disminuye, si va a más, si tememos por nuestra integridad física y psicológica y sobre todo si pone en riesgo a otros niños o niñas, hay que **acudir a la policía, la Guardia Civil o la fiscalía de menores**. Puede que la solución tenga que venir inicialmente de una respuesta policial o judicial.

En todo momento intentaremos mantener el derecho a la privacidad de nuestra/o hija/o y más ante la presión mediática si el hecho sale a la luz pública.

Extremadura tiene un programa público y especializado, **Intervención social y terapéutica con menores que ejercen violencia física, psicológica y/o sexual**, que proporciona el

asesoramiento y la intervención que necesiten la niña, el niño o el/la adolescente. Como familia también podemos sentirnos muy afectados y perdidos. Es normal, pero técnicas/os de este programa especializado nos ayudarán y acompañarán en todo el proceso, tanto judicial como de recuperación.

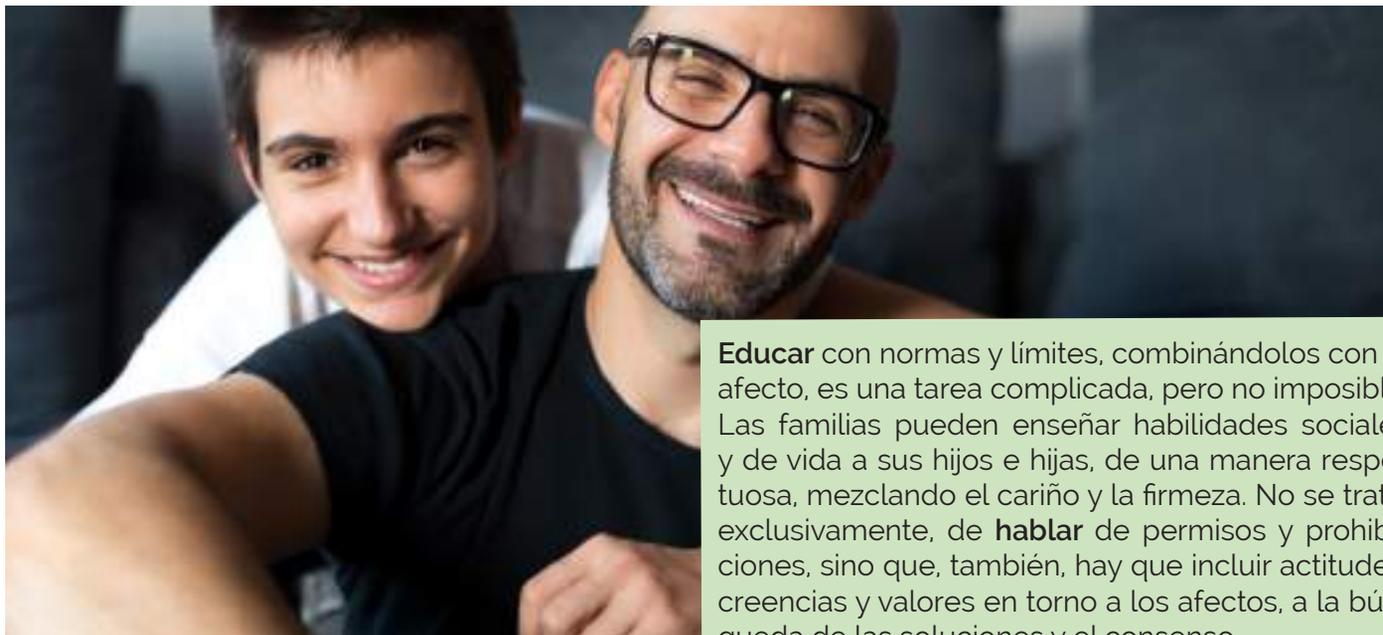
**Recuerda que en nuestra sociedad la adolescencia es una etapa compleja, llena de continuos cambios, pero también con muchas posibilidades de aprendizaje y/o crecimiento.**

Por eso, estaremos en el camino adecuado si actuamos de forma temprana y entendemos que nosotros como padres y madres también debemos participar del proceso de intervención sobre las conductas violentas de nuestros adolescentes y jóvenes.

# 8

## CÓMO PREVENIR LA VIOLENCIA FILIO PARENTAL

---



**Educar** con normas y límites, combinándolos con el afecto, es una tarea complicada, pero no imposible. Las familias pueden enseñar habilidades sociales y de vida a sus hijos e hijas, de una manera respetuosa, mezclando el cariño y la firmeza. No se trata, exclusivamente, de **hablar** de permisos y prohibiciones, sino que, también, hay que incluir actitudes, creencias y valores en torno a los afectos, a la búsqueda de las soluciones y el consenso.

**Crear** un clima de confianza en la familia es fundamental para que nuestros hijas e hijos sientan que se encuentran en un entorno seguro en el que podrán hablar de sus miedos, inseguridades o desacuerdos. Las personas adultas, a su vez, debemos **hacerles sentir** que son una prioridad en nuestra vida y que estamos disponibles para hablar con ellas/os de todo aquello que les pueda preocupar.

El objetivo es que adolescentes y jóvenes se **descubran** como personas con multitud de fortalezas que podrán desarrollar a lo largo de su vida y que serán felices respetándose a sí mismos y a los demás, y que hay formas alternativas a la violencia para expresarse y conseguir sus objetivos.

## ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS

Nuestra labor como madres y padres es un equilibrio entre dar apoyo y afecto y también establecer unos límites y exigencias. Les ayudamos así a ser más felices, a respetar a los demás y a poder enfrentarse a las dificultades y retos que la vida les irá planteando.

### ESTABLECE LÍMITES CLAROS Y RAZONABLES

Nuestras hijas e hijos tienen que aprender a vivir con límites. Decir **no** ayuda a que aprendan a respetar unas normas que inicialmente estableceremos nosotros pero que están en la vida diaria (normas de convivencia, normas de tráfico, leyes).

Podemos establecer límites y decir **no** explicando por qué les damos esa negativa o mostrándoles alternativas. Es importante establecer normas flexibles y justificadas.



## LAS CONSECUENCIAS DEBEN SER AJUSTADAS A LO QUE HAYA PODIDO SUCEDER Y NO SE PUEDEN EXTENDER POR UN TIEMPO ILIMITADO

Podemos hacerles participar a la hora de fijar en común las normas y las consecuencias de cumplirlas o no cumplirlas. Que entiendan por qué, que las consideren proporcionales y puedan opinar, según la edad.

**MUY IMPORTANTE:** Debemos cumplir aquello que hayamos establecido.



## NO RESPONDAS A SUS ENFADOS O CONDUCTAS VIOLENTAS CEDIENDO, APRENDERÁN QUE ÉSA ES LA FORMA DE CONSEGUIR LO QUE DESEAN

Tenemos que demostrar que somos los adultos y que aunque sintamos cansancio y frustración, seguimos manteniéndonos en la norma que hayamos establecido.





Tenemos que valorar el esfuerzo que hacen, que sientan que estamos orgullosos de ellos y hacerles ver sus cualidades.

DEJA QUE  
HAGAN COSAS  
SOLOS/AS, QUE SEAN  
RESPONSABLES

Esto mejorará su autoestima porque saben que estamos ahí si nos necesitan pero que ellas/os son capaces de hacerlas. Que vayan adquiriendo responsabilidades y comprueben que valoramos el esfuerzo, no que lo consiguen a la primera.

HAZ QUE VEAN LOS  
ERRORES COMO  
OPORTUNIDADES PARA  
APRENDER

Es importante que ellos/as se enfrenten a las consecuencias de sus actos y vayan aprendiendo a afrontar sus equivocaciones sin echarle la culpa a los demás, sino pensando que ha ido mal y que pueden hacerlo bien. Para ello es muy útil que seamos un ejemplo, reconozcamos cuando hemos cometido un error y lo afrontemos con serenidad y como un aprendizaje.

## ESTAD A SU LADO COMO MADRES Y PADRES, NO SÓLO FÍSICAMENTE SINO TAMBIÉN EMOCIONALMENTE

Es muy conveniente que mostréis interés por su mundo. Por las cosas que le gustan, que le preocupan, sus amistades... Escucha de forma activa y comparte tiempo de calidad.



## DA EJEMPLO DE EMPATÍA Y RESPETO

En el día a día nuestras hijas e hijos aprenderán por nuestros comentarios y actitudes cómo respetar a los demás y ponerse en el lugar del otro.



## DEMUÉSTRALES QUE LES QUIERES. NUESTRAS HIJAS E HIJOS NECESITAN SABER QUE LOS RESPETAMOS Y QUEREMOS

Puede ser con abrazos, besos, o gestos cariñosos y cómplices, como hacer bromas, deporte u otras actividades juntos (cocinar, bailar, leer, cantar...). Eso les hará sentirse mejor con ellos/as mismos/as, menos angustiados, más cercanos a nosotros y también nos ayudará a disfrutar de la paternidad y la maternidad.



# 9

## RECURSOS EDUCATIVOS

### PARENTALIDAD Y DISCIPLINA POSITIVAS Y EDUCACIÓN EMOCIONAL

#### WEBS

<https://familiasenpositivo.org/>

<https://disciplinapositivaespana.com/>

<https://faros.hsjdbcn.org/es/>

<https://www.gestionandohijos.com/>

<https://www.anar.org/>

<https://observatoriofex.es/> Observatorio de las Familias y la Infancia de Extremadura.

<https://saludextremadura.ses.es/ventanafamilia/>

<https://thefamilywatch.org/tag/violencia-bullying/> The Family Watch -Instituto Internacional de Estudios sobre la Familia

## GUÍAS



*Trato bien. Guía para la puesta de límites no violentos en el ámbito familiar, dirigida a madres, padres y adultos al cuidado de niños, niñas y adolescentes.* 2019. [https://bibliotecaunicef.uy/doc\\_num.php?explnum\\_id=199](https://bibliotecaunicef.uy/doc_num.php?explnum_id=199)

*Guía de orientación para familias con adolescentes.* 2012. <https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/052a5b1a-8502-44a3-91fc-c930b29ee9f6>

*Tu hijo está cambiando. Guía para padres de hijos adolescentes.* 2002. <https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=707&tipo=documento>

*Cómo vivir con adolescentes. Una guía para que padres e hijos se entiendan en el día a día durante la adolescencia.* 2016. <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM007175.pdf>

*¿Quién te quiere a ti? Guía para padres y madres: Como educar en positivo,* 2012. [https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/guia\\_quien\\_te\\_quiere\\_a\\_ti\\_vok.pdf](https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/guia_quien_te_quiere_a_ti_vok.pdf)

*Guía para padres y madres en situación de separación y/o divorcio,* 2015. <https://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/http/contenidosEstaticos/adjuntos/es/58/00/5800.pdf>

*Enseñando a expresar la ira. ¿Es una emoción positiva en la evolución de nuestros hijos?* M<sup>a</sup> del Pilar Álvarez Sandonís. Ed. PIRÁMIDE. 2010.

*Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y escuchar para que sus hijos hablen.* Adele Faber & Elaine Mazlish. Ed. Medici. 2013.

*Educar en el asombro.* Catherine L'Ecuyer. Ed. PLATAFORMA ACTUAL. 2012.

*Qué puedo hacer cuando estallo por cualquier cosa.* Dawn Huebner. Ed. TEA. 2011.

*Tranquilos como una rana.* Eline Stel. Ed. KAIROS. 2013.

## EL USO ADECUADO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

### WEBS

<https://www.pantallasamigas.net/>

<https://www.is4k.es/> Herramientas para ayudar a madres y padres en una uso seguro de las nuevas tecnologías por parte de sus hijas e hijos.

<https://pegi.info/es/> Ayuda a las familias a tomar decisiones informadas al comprar videojuegos. PEGI proporciona clasificaciones por edad para videojuegos.

<https://kidsandteensonline.com/> Información sobre adolescentes y redes sociales.

<http://tudecideseninternet.es/aepd/> Protección de datos.

<https://empantallados.com/> Plataforma para padres y madres para explorar el mundo de las nuevas tecnologías y sacar el lado positivo.



### GUÍAS

*Los menores y las tecnologías de la información, la comunicación y el ocio. Una guía para padres. 2015.* <http://www.infocoponline.es/pdf/2015NT.pdf>

*Guía para padres sobre sitios web de redes sociales. Cinco lecciones para mantener la seguridad de sus hijos cuando socializan en Internet, 2009.* [https://www.movistar.es/estaticos/pdfs/seguridad/guia\\_para\\_padres\\_sobre\\_sitios\\_web\\_redes\\_sociales.pdf](https://www.movistar.es/estaticos/pdfs/seguridad/guia_para_padres_sobre_sitios_web_redes_sociales.pdf)

## PREVENCIÓN DE CONDUCTAS VIOLENTAS EN NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES



*El jardín de los abrazos. Cuento para prevenir el acoso escolar, promover el buen trato en las relaciones y desarrollar la inteligencia emocional. Autor: José Antonio Luengo, 2018.*

*Guía sobre bullying o acoso escolar para padres, 2017. <https://www.anar.org/acoso-escolar-padres/>*

*Tenemos que hablar de porno. Guía para familias: el consumo de pornografía por parte de los y las adolescentes, 2020. <https://www.savethechildren.es/actualidad/guia-tenemos-que-hablar-de-porno>*

## GUÍAS

*Guía sobre los comportamientos sexuales en niños y adolescentes. Pautas a seguir por padres y tutores, 2014. <https://www.ipinfa.com/wp-content/uploads/2014/07/Gu%C3%ADa-de-conducta-sexualizada-.pdf>*

*Guía básica de actuación en situaciones de violencia filio-parental. 2012. <http://www.caib.es/sacmicrofront/archivopub.do?ctrl=MCRST263Zl130297&id=130297>*

*Trastornos del comportamiento de niños y adolescentes Guía práctica para padres. 2019. <http://fibhnjs.org/wp-content/uploads/2020/01/Guia-Trastornos-del-Comportamiento-1.pdf>*

# DUELEN

Campaña de prevención de la violencia ejercida por jóvenes en sus familias  
y entre iguales

**TELEFONO JUNTA DE EXTREMADURA  
620 008 652**

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN SOCIAL Y TERAPÉUTICA CON MENORES  
QUE EJERCEN VIOLENCIA FISICA, PSICOLOGICA Y/O SEXUAL

Fundación Márgenes y Vínculos

[www.fmyv.org](http://www.fmyv.org)

C/ Pintor Luis de Morales, nº 8. 06800 Mérida (Badajoz).

Tel.: 924 331 054 Fax: 924 302 990

Correo-e: [csmerida@fmyv.org](mailto:csmerida@fmyv.org)

C/ Ceres, nº 14. 10004 Cáceres

Tel.: 927 244 789 Fax: 927 467 438

Correo-e: [cscaceres@fmyv.org](mailto:cscaceres@fmyv.org)

Colabora



[www.duelen.es](http://www.duelen.es)  
[duelen@salud-juntaex.es](mailto:duelen@salud-juntaex.es)

**JUNTA DE EXTREMADURA**  
Consejería de Sanidad y Servicios Sociales