

nota de premsa

## Conviure amb l'adolescència en temps difícils

**Sant Cugat del Vallès, 18 de juny.** El binomi adolescència i confinament ha estat una prova per a les famílies que tenen joves a casa. L'adolescència és sempre una edat molt complexa tant pels pares com pels joves. A més, si s'afegeix la situació actual, els conflictes poden augmentar.

De ben segur les pautes de Rocio Rosés, psicòloga de l'Hospital Universitari General de Catalunya, ens ajuden a aquesta convivència.

Per tal de gestionar correctament aquesta situació cal, en primer lloc, establir determinat temps "especial" per estar amb els fills de manera diària. Aquest temps "especial" pot ser de 30 min a una hora, on és important que es pugui fer alguna activitat que sigui motivadora per l'adolescent i que durant aquest període no es donin ordres constantment, ni retrets. Si no es pot fer de manera diària, es farà quan sigui possible però és més important un temps de qualitat que no pas la quantitat.

També, és molt important tenir molta cura del control de les tabletas i del temps que se li dedica. Són un instruments molt útils per estudiar i relacionar-se, però el seu ús en excés pot resultar molt perjudicial per l'adolescent i pot tenir conseqüències en les seves rutines de son, menjar, fer exercici físic, etc... i pot convertir-se en una addicció comportamental.

### Sobre Quirónsalud

Quirónsalud és el grup hospitalari líder a Espanya i, juntament amb la seva matriu Fresenius-Helios, també a Europa. Compta amb més de 40.000 professionals en més de 125 centres sanitaris, entre els quals es troben 50 hospitals que ofereixen prop de 7.000 llits hospitalaris. Disposa de la tecnologia més avançada i d'un gran equip de professionals altament especialitzats i de prestigi internacional. Entre els seus centres, es troben a l'Hospital Universitari Fundació Jiménez Díaz, Centre Mèdic Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitari Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica de Guipúscoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrat Cor, etc.

El Grup treballa en la promoció de la docència (vuit dels seus hospitals són universitaris) i la investigació mèdic-científica (compta amb l'Institut d'Investigació Sanitària de la FJD, acreditat per la Secretaria d'Estat d'Investigació, Desenvolupament i Innovació).

Així mateix, el seu servei assistencial està organitzat en unitats i xarxes transversals que permeten optimitzar l'experiència acumulada en els diferents centres i la translació clínica de les seves investigacions. Actualment, Quirónsalud està desenvolupant multitud de projectes d'investigació a tot Espanya i molts dels seus centres realitzen en aquest àmbit una feina puntera, sent pioners en diferents especialitats com oncologia, cardiologia, endocrinologia, ginecologia i neurologia, entre d'altres.

Per més informació:  
Comunicació  
Pilar Rosas  
93 587 93 93  
65 681 16 45