

nota de prensa

Convivir con la adolescencia en tiempos difíciles

Sant Cugat del Vallès 18 de junio. El binomio adolescencia y confinamiento ha sido una prueba para las familias que tienen jóvenes en casa. La adolescencia es siempre una edad muy compleja tanto por los padres como por los jóvenes. Además, si se añade la situación actual, los conflictos pueden aumentar.

Seguro las pautas de Rocio Rosés, psicóloga del Hospital Universitari General de Catalunya, nos ayudan a esta convivencia.

Para gestionar correctamente esta situación es necesario, en primer lugar, establecer determinado tiempo "especial" para estar con los hijos de manera diaria. Este tiempo "especial" puede ser de 30 min a una hora, donde es importante que se pueda hacer alguna actividad que sea motivadora para el adolescente y que durante este periodo no se den órdenes constantemente, ni reproches. Si no se puede hacer de manera diaria, se hará cuando sea posible, pero es más importante un tiempo de calidad que no la cantidad.

También, es muy importante tener mucho cuidado del control de las tabletas y del tiempo que se le dedica. Son unos instrumentos muy útiles para estudiar y relacionarse, pero su uso en exceso puede resultar muy perjudicial para el adolescente y puede tener consecuencias en sus rutinas de sueño, comida, hacer ejercicio físico, etc... y puede convertirse en una adicción comportamental.

Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:
Comunicación
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45