

# GUÍA DE RECURSOS DE APOYO A LAS FAMILIAS EN SU LABOR EDUCATIVA

Comisión de Parentalidad Positiva del Consejo Local de  
Derechos de la Infancia y la Adolescencia (CLDIA) del  
municipio de Collado Villalba (Madrid)

Toda la  
información  
aquí

Síguenos en  
WhatsApp



EL VIAJE  
ÚNICO  
DE SER  
PADRES

¡FÓRMATE, APRENDE  
Y DISFRUTA EL CAMINO!

Campaña de sensibilización sobre la Parentalidad Positiva

# ÍNDICE

## GUÍA DE RECURSOS DE APOYO A LAS FAMILIAS EN SU LABOR EDUCATIVA

Comisión de Parentalidad Positiva del Consejo Local de Derechos de la Infancia y la Adolescencia (CLDIA) del municipio de Collado Villalba (Madrid)

Toda la información en <https://www.colladovillalba.es/parentalidad-positiva>

### Introducción

**1** Parentalidad positiva en general y educación emocional

**2** Sexualidad - Educación afectivo-sexual - Pornografía

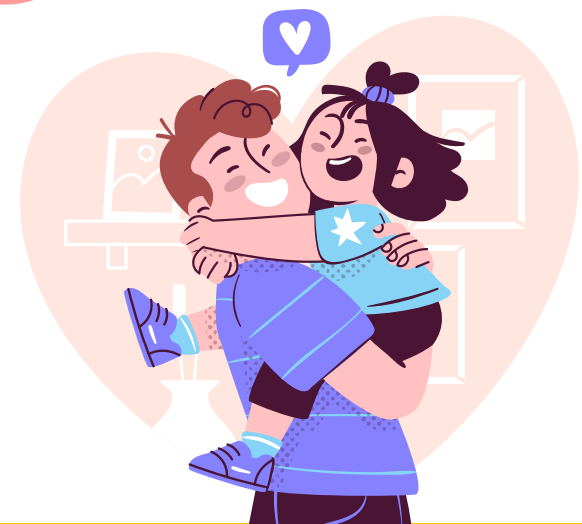
**3** Uso adecuado de la tecnología

**4** Adolescencia en general

**5** Teléfonos para solicitar ayuda u orientación

Toda la información aquí

Síguenos en WhatsApp





## Introducción

El cuidado y acompañamiento de los niños, niñas y adolescentes dentro de la familia está lleno de retos para sus cuidadores directos (padres, madres u otros cuidadores).

Cada vez existen más evidencias de la enorme influencia que tienen, para el futuro de los menores, las relaciones humanas con sus cuidadores principales en los primeros años de vida (sin excluir la importancia de las vivencias en otros ámbitos como el centro educativo o las relaciones con grupos de amigos o iguales, ni los múltiples factores socioeconómicos que suponen una mayor o menor vulnerabilidad y dificultad para llevar a cabo la tarea de la crianza).

A pesar de que todos somos distintos e irrepetibles debido a aspectos genéticos heredados, buena parte de nuestro futuro está influenciado por nuestras vivencias en el ambiente familiar. Estas influyen en aspectos como: la imagen que tenemos y la valoración que hacemos de nosotros mismos (autoconcepto), la capacidad de relacionarnos con los demás y de comunicarnos de manera asertiva, la capacidad de sobreponernos y encontrar soluciones a los problemas y eventos negativos que conlleva la vida, un mayor o menor riesgo de problemas de salud mental en el presente y futuro, la mayor o menor probabilidad de caer en conductas adictivas (sustancias, uso de tecnología, apuestas...), el mayor o menor desarrollo del potencial intelectual, la adquisición de hábitos saludables y otros muchos aspectos más. Nuestro papel como cuidadores es, por tanto, fundamental para el presente y futuro de nuestros niños, niñas y adolescentes.

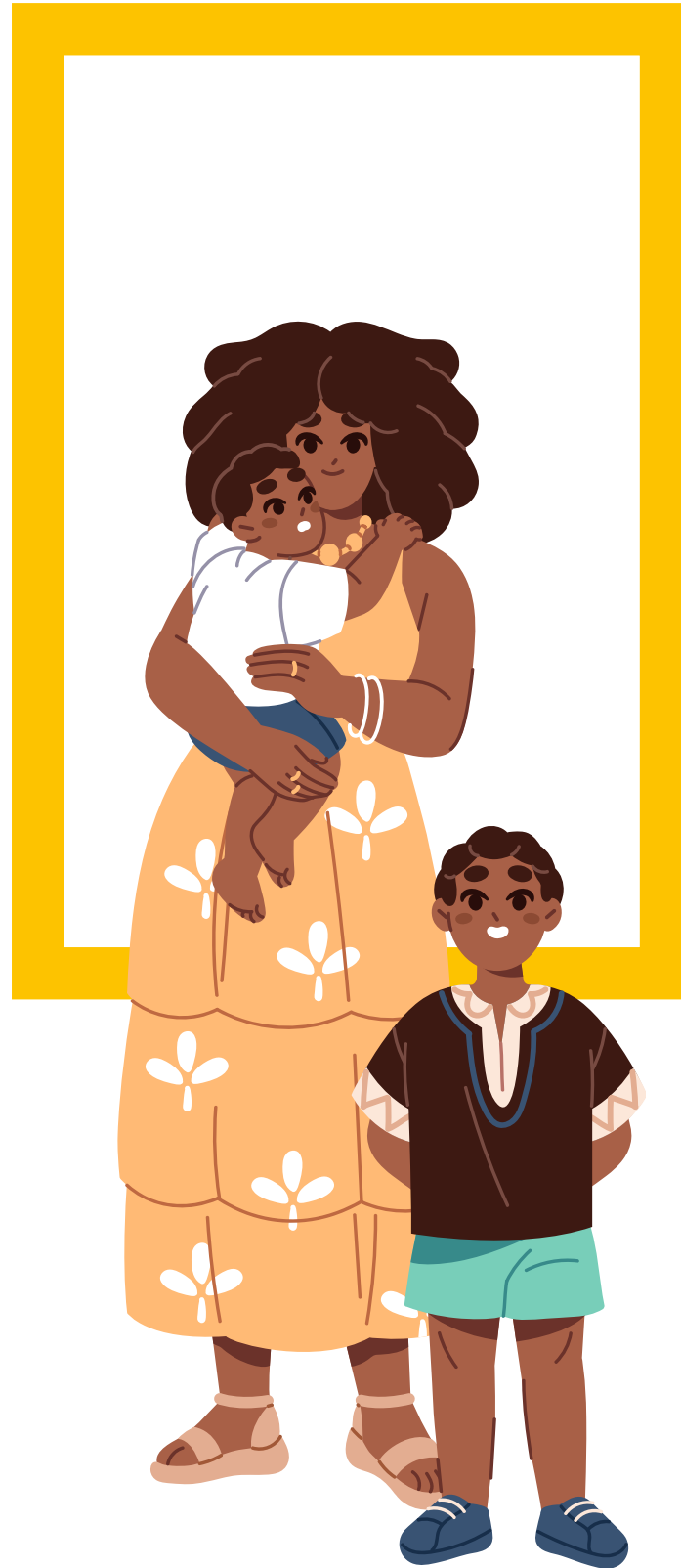
A pesar del amor incondicional que sentimos hacia los menores a nuestro cargo, no siempre logramos que a ellos les llegue el mensaje. El ritmo de vida de la actualidad hace difícil compaginar todas las responsabilidades derivadas del trabajo, la casa, la alimentación, etc. con el tiempo de calidad, la presencia y la atención que nuestros niños, niñas y adolescentes precisan compartir con nosotros. La vulnerabilidad social dificulta aún más la labor.

Es imposible hacerlo todo bien y nunca equivocarse. Como humanos que somos, los cuidadores adultos también estamos condicionados por nuestros propios problemas, por nuestras emociones y, en definitiva, por nuestra situación de mayor o menor bienestar. Cuidarnos a nosotros mismos será también, por tanto, fundamental para el adecuado desarrollo de nuestros hijos e hijas. Igualmente, no debemos dejar que nos atenece un sentimiento de culpa al darnos cuenta de los errores que a diario cometemos. Ser conscientes de dichos errores debe impulsarnos al deseo de mejorar, aceptando que, como humanos que somos, seguiremos equivocándonos en ocasiones (ocasiones que cada vez serán menos a medida que aumentemos nuestra formación).

La crianza es un arte, y no existen recetas específicas que sirvan al 100% para todos los casos. Conocernos a nosotros mismos, así como conocer a fondo a nuestros niños, niñas y adolescentes, será imprescindible para poder adaptar las recomendaciones generales a la realidad específica de cada familia.

Algunos de los retos que más vértigo generan en muchos cuidadores incluyen cómo gestionar un uso adecuado de la tecnología o cómo abordar y educar en temas como la sexualidad y el consumo de pornografía. Por otro lado, la adolescencia es un periodo temido por muchos padres y madres, y muchas veces esto está influido por un desconocimiento del proceso biológico y social que viven los y las adolescentes, y del lugar en el que deben situarse sus padres y madres para poder disfrutar plenamente de esta increíble etapa de la vida.





Ante este gran reto de tratar de que nuestros niños, niñas y adolescentes tengan un presente y un futuro lo más saludable y gratificante posible, así como de que nuestra convivencia familiar sea enriquecedora y genere el mayor bienestar posible en todos sus miembros, es más que probable que la mayoría de los adultos necesitemos algo de ayuda.

Las actividades de tipo “Escuela de padres” o “Escuela de familia” son de gran ayuda y animamos a todos los padres y madres a participar en ellas siempre que se tenga oportunidad. En ellas, sobre todo si son en formato presencial, compartimos con otros adultos nuestras dudas y frustraciones, pero también nuestros logros y las herramientas que nos funcionan en la crianza. Gracias a ellas nos damos cuenta de que las preocupaciones y dificultades son similares en el resto de las familias y potenciamos de manera evidente nuestra capacidad de generar bienestar para todos dentro de la familia, para el presente y el futuro. Como complemento a estas escuelas de padres y madres, puede ser deseable también tener a disposición recursos que podamos consultar de manera individual.

Este documento recoge múltiples recursos dirigidos a las familias para avanzar de la mejor manera posible en estos retos que implica la crianza. Se trata principalmente de libros o recursos web. Algunos van más dirigidos a los adultos, otros a los niños y niñas, y otros a los y las adolescentes. Están seleccionados por un grupo de trabajo multidisciplinar formado por profesionales de ámbitos como la pediatría, la educación, los servicios sociales y la protección a la infancia, dentro del Consejo Local de Derechos de la Infancia y la Adolescencia del municipio madrileño de Collado Villalba. En cualquier caso, debemos recordar que ni la Comisión Parentalidad Positiva ni el Ayuntamiento de Collado Villalba se hacen responsables del contenido de todos estos recursos, ya sean libros o recursos online. Simplemente se sugieren los mismos como fuentes probablemente útiles y positivas, pero cada persona que los consulte deberá decidir sobre la idoneidad de estos para su situación concreta. El servicio de biblioteca del municipio de Collado Villalba pone a disposición la práctica totalidad de los libros aquí sugeridos.

Probablemente no estén todos los recursos que podrían ser deseables y es probable que se puedan actualizar los mismos en versiones sucesivas. Si deseas poner en conocimiento del grupo de trabajo recursos interesantes sobre estos temas, puedes hacerlo escribiendo a [cldia@ayto-colladovillalba.org](mailto:cldia@ayto-colladovillalba.org). Igualmente, puedes consultar la página web <https://www.colladovillalba.es/parentalidad-positiva>.

Queda aquí el deseo sincero de que esta recopilación de recursos sirva de ayuda a todas las familias que desean mejorar su convivencia y bienestar.

El núcleo motor de la Comisión de Parentalidad Positiva del CLDIA de Collado Villalba está formado por:

- **Javier Rodríguez Contreras.** *Pediatra. Centro de Salud Collado Villalba Estación.*
- **Cristina López Álvarez.** *Educadora de familia de Servicios Sociales. Ayuntamiento de Collado Villalba.*
- **Julia García-Arévalo Aguilera.** *Técnico del área de Educación. Ayuntamiento de Collado Villalba.*
- **Gema Puertas Tarjuelo.** *Técnico del área de Infancia y Juventud. Ayuntamiento de Collado Villalba.*
- **Cristina Estévez Sánchez.** *Informadora juvenil. Ayuntamiento de Collado Villalba.*
- **Concepción Chao Cabezas.** *Trabajadora social del área de Familia. Ayuntamiento de Collado Villalba.*
- **José Manuel Lucas del Moral.** *Dirección General de la Familia y el Menor. Comunidad de Madrid.*
- **M<sup>a</sup> Sagrario Plaza Martínez.** *Responsable de la Oficina de Atención a las Víctimas del Delito. Partido judicial de Collado Villalba.*





# **1** Parentalidad positiva en general y educación emocional

# 1 Parentalidad positiva en general y educación emocional

En internet

Web **BIENESTAR Y PROTECCIÓN INFANTIL** (<https://bienestaryproteccioninfantil.es/>) de la Federación de Asociaciones para la Prevención del Maltrato Infantil (**FAPMI**). En su apartado “Fuentes documentales” incluye gran variedad de recursos ordenados por temáticas (<https://is.gd/cbfXHy>). Es especialmente útil su “**Decálogo del buen trato a la infancia y adolescencia: 10 claves para la parentalidad positiva**” (<https://is.gd/6qHTZq>). También incluye un apartado de “Hemeroteca” con noticias relevantes, ordenadas por temas.

Proyecto “**APRENDEMOS JUNTOS**” (<https://aprendemosjuntos.bbva.com/>). Incluye múltiples vídeos (disponibles también en plataformas de podcast) en los que expertos de prestigio tratan temas diversos, muchos de ellos relacionados con la parentalidad positiva y la educación emocional. Incluye un curso gratuito sobre educación emocional infantil (<https://is.gd/iTlavA>) y otro sobre resolución de conflictos en la adolescencia (<https://is.gd/ee9ggr>) para los que sólo es preciso registrarse.

Escuela de padres de “**Save the Children**”: <https://www.savethechildren.es/escuela>. Con múltiples recursos formativos para las familias, y la garantía y experiencia de la organización sin ánimo de lucro Save the Children.





Web **FAMILIAS EN POSITIVO** (<https://familiasenpositivo.org/>), de la Federación Española de Municipios y Provincias. Con múltiples guías y recursos para las familias sobre parentalidad positiva. Incluye acceso a la guía de competencias parentales de la Fundación Recurra-GINSO (<https://is.gd/L5kbOG>), útil y de lectura fácil.

**UNAF** (Unión de Asociaciones Familiares: <https://unaf.org/>). ONG que trabaja por los derechos y bienestar de las familias. En su web ofrece guías, vídeos, talleres y otros recursos sobre parentalidad positiva, uso de tecnología, comunicación sobre sexualidad en familia, prevención de riesgos en familias con adolescentes y preadolescentes... Ejemplos de ello son la “Guía para familias” (<https://unaf.org/publicaciones/guia-para-familias/>) o la “Guía de parentalidad positiva” (<https://unaf.org/publicaciones/guia-parentalidad-positiva/>). Incluye también muchos recursos sobre diversidad familiar y otros específicos para familias separadas y reconstituidas.

**ACCIÓN FAMILIAR**. ONG de apoyo a las familias, con iniciativas para ayudar en su labor educativa. Guías sobre diversos temas (<https://accionfamiliar.org/formacion/>), talleres en vídeo (<https://accionfamiliar.org/formacion-2/>) y cursos en su Aula Virtual (requiere registro, pero son gratuitos) (<https://www.accionfamiliar.org/aulavirtual/>).

**FAD EnFamilia** (<https://is.gd/2HQLaq>). Incluye conferencias interesantes, de calidad y de libre acceso, sobre temas relevantes relativos a la crianza, adolescencia, uso de tecnologías, sexualidad, salud mental...

**EDITORIAL SENTIR** (<https://editorialsentir.com/>). Editorial centrada en la divulgación sobre aspectos relacionados con la educación emocional y la parentalidad positiva. Además de publicaciones, tiene un canal de Youtube que incluye conversaciones con expertos con mensajes interesantes sobre distintas temáticas (<https://is.gd/n5l54p>).

“**THE CONVERSATION**”, plataforma editorial sin ánimo de lucro. Artículos escritos por investigadores y científicos, con un lenguaje sencillo. Tiene un apartado referido a la salud mental infantil (<https://is.gd/iZsGth>).

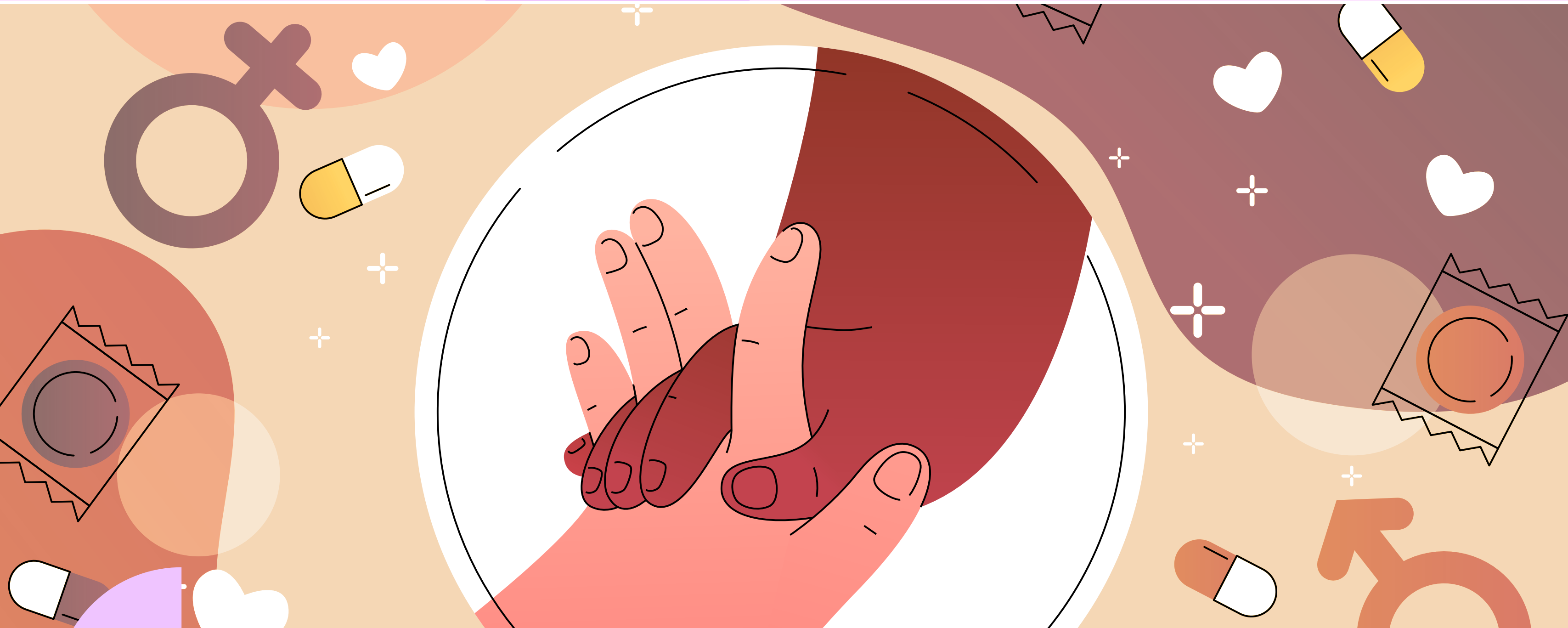
*Decálogo de parentalidad positiva* del Colegio Profesional de la Psicología de Aragón (<https://is.gd/lb9uyF>).

Videoconferencia “*Prevención de los problemas de salud mental en la infancia y adolescencia. Familias inteligentes*”, de la **Escuela Madrileña de Salud** (<https://escueladesalud.comunidad.madrid/course/view.php?id=1038>).

### Libros

- “**Criar con salud mental**”, de María Velasco.
- “**El cerebro del niño explicado a los padres**”, de Álvaro Bilbao.
- “**Crianza asertiva**”, de Milena González.
- “**Mi hijo me cae mal**”, de Sara Tarrés.
- “**Infancia en positivo**”, de Diana Jiménez Carretero.





**2** **Sexualidad - Educación afectivo-sexual - Pornografía**

## 2

## Sexualidad - Educación afectivo-sexual - Pornografía

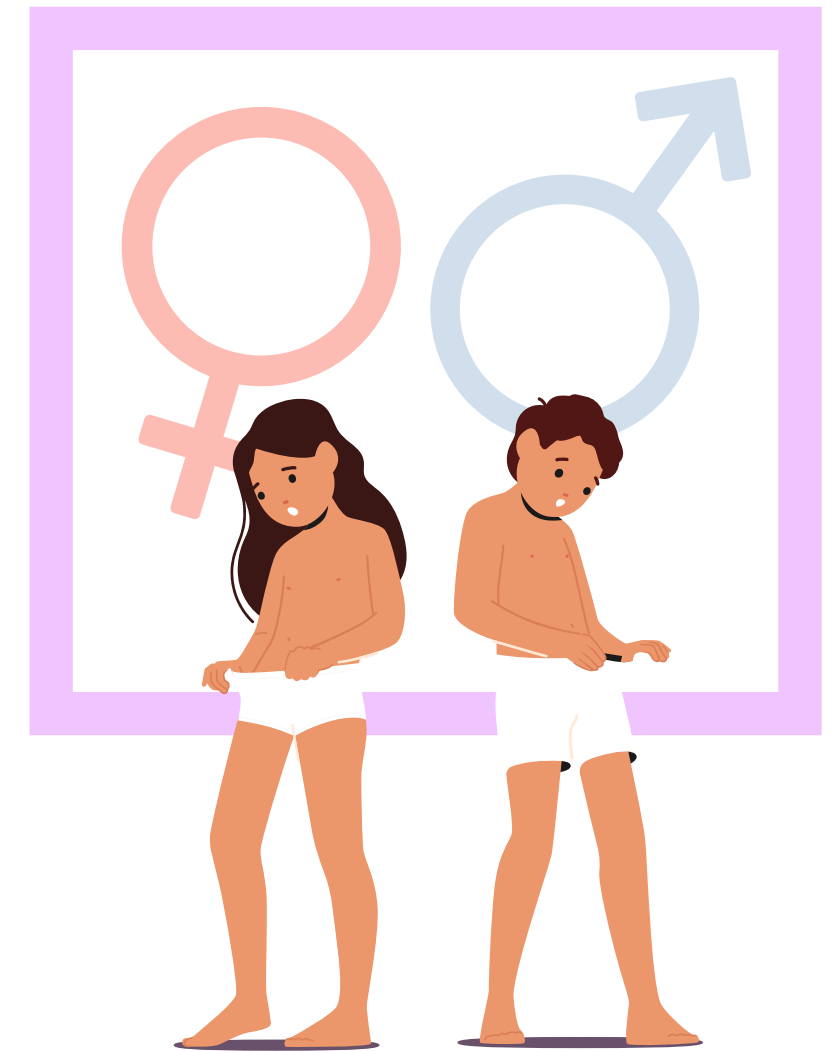
### RECURSOS PARA NIÑOS Y NIÑAS

#### Libros

- **“¡Se llama vulva! Mi primer libro de educación sexual”**, de Anna Salvia Ribera (a partir de 4 años).
- **“¡Se llama pene! Mi primer libro de educación sexual”**, de Anna Salvia Ribera (a partir de 4 años).
- **“¡Así se hace un bebé! Mi primer libro de educación sexual”**, de Anna Salvia Ribera (a partir de 4 años).
- **“Tu cuerpo es tuyo”**, de Lucía Serrano (3-8 años).
- **“El consentimiento (para niños)”**, de Rachel Brian (7-9 años).
- **“¡Hola, consentimiento!”**, de Yumi Stines (a partir de 10 años).
- **“Imágenes buenas, imágenes malas”**, de Kristen A. Jenson. Orientado a enseñar a los niños y niñas de 7-12 años a reconocer la pornografía y a generar estrategias de prevención de su consumo. Existe una versión para edades de 3-6 años, llamada **“Imágenes buenas, imágenes malas Jr.”**

Otros cuentos centrados en dar herramientas a niños y niñas para la prevención y detección de la violencia sexual contra la infancia:

- **“Kikoy la mano”**. Iniciativa del Consejo de Europa. Incluye un cuento (disponible en <https://is.gd/DObSPv>), una guía para familiares (disponible en <https://is.gd/BRIhuq>) y otra para maestros (<https://is.gd/aG5BQK>).
- **“¡Estela, grita muy fuerte!”**, de Bel Olid.
- **“El monstruo de los abrazos”**, de Mar López.
- **“Marta no da besos”**, de Pablo Macías y Belén Gaudes.
- **“Clara y su sombra”**, de Elisenda Pascual.



## RECURSOS PARA ADOLESCENTES

### Libros

“**La regla mola**”, de Marta Torrón. Dirigido principalmente a chicas preadolescentes. A partir de 9 años. Centrado en entender el desarrollo sexual en la pubertad, pero con una visión global de ese desarrollo, y tratado con un lenguaje sensible y respetuoso.

“**El semen mola**”, de Marta Torrón. Dirigido principalmente a chicos preadolescentes. A partir de 9 años. Centrado en entender el desarrollo sexual en la pubertad, pero con una visión global de ese desarrollo, y tratado con un lenguaje sensible y respetuoso.

“**Tu cuerpo mola: aprende a descubrirlo**”, de Marta Torrón. Libro que profundiza en los temas tratados en “*La regla mola*”, dirigido a chicas adolescentes algo más mayores (e incluso también útil para mujeres adultas) y escrito con gran sensibilidad. Resalta la importancia de conocerse bien para prevenir problemas futuros de salud física y emocional.

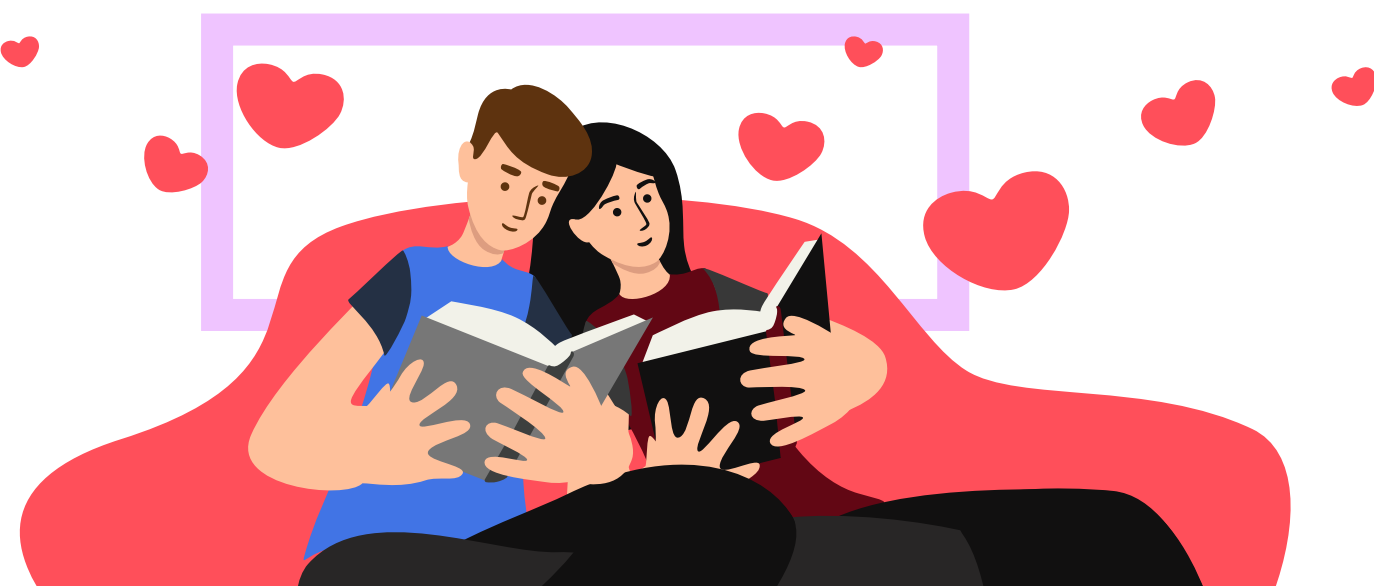
“**El porno no mola**”, de Anna Salvia Ribera. A partir de 11 años. Libro de gran interés y muy bien enfocado para entender las consecuencias del consumo de pornografía, con herramientas para que los propios preadolescentes y adolescentes sean capaces de tomar las riendas de su sexualidad sin que esta sea controlada por el porno.

“**Eso no es sexo**”, de Marina Marroquí. Dirigido a chicos y chicas adolescentes, centrado en educación afectivo-sexual, con especial foco en la problemática específica de la normalización del consumo de pornografía entre los menores (desgraciadamente, principal fuente de educación sexual para la mayoría de ellos) y sus consecuencias.

“**Eso no es amor**”, de Marina Marroquí. De la misma autora de “Eso no es sexo”. Dirigido a chicos y chicas adolescentes, con el objetivo principal de prevenir el desarrollo de actitudes de desigualdad y violencia de género.

“**¡Hola, consentimiento!**”, de Yumi Stines. Para preadolescentes y adolescentes. Trabaja el concepto del consentimiento para todos los ámbitos de la vida.

“**Hablemos de adolescencia. Y de sexo, y de amor, y de respeto, y de mucho más**”, de Miriam Al Adib Mendiri. Dirigido a adolescentes y adultos jóvenes (a partir de unos 14 años).



## En internet

- Guía de educación afectivo sexual “**Atrévete a sentir, atrévete a cuidar y cuidarte**”, desarrollada por el Ayuntamiento de Burgos. Disponible en: <https://is.gd/o2tUJ6>
- Sección sobre sexualidad de la web “**Salud Joven**”, de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (<https://www.familiaysalud.es/salud-joven/sexualidad/>).
- “**100 preguntas sobre sexualidad adolescente**”. Guía elaborada en Chile, disponible gratuitamente en internet en pdf. [www.codajic.org/node/2118](http://www.codajic.org/node/2118)
- Iniciativa “**Centro Joven de Atención a la Sexualidad**” (CJAS): <https://www.centrojoven.org/>. Incluye la posibilidad de realizar consultas por diversas vías (WhatsApp, teléfono, videollamada, email...) sobre dudas o cuestiones relacionadas con la sexualidad, que son respondidas por profesionales expertos en el tema.
- Iniciativa “**FIGHT THE NEW DRUG**”, que incluye una guía para saber cómo preguntar o hablar con los padres sobre pornografía (<https://is.gd/DZJOJp>).
- Web de la Comunidad de Madrid sobre VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS): <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/vih-virus-inmunodeficiencia-humana-its-infecciones-transmision-sexual>
- Guía de la Comunidad de Madrid sobre métodos anticonceptivos: [https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/img/anatomia/metodos\\_anticonceptivos.pdf](https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/img/anatomia/metodos_anticonceptivos.pdf)
- Proyecto “**POR PURO PLACER**” ([www.porpuroplacer.es/](http://www.porpuroplacer.es/)), de la Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid. Dirigido a adolescentes mayores y adultos jóvenes.



## RECURSOS PARA MADRES Y PADRES

### Libros

- “**Crecer desde la conexión interna**”, de Pepa Horno e Itziar Fernández.
- “**De los Reyes Magos al porno**”, de Beatriz Izquierdo.
- “**¿Por qué no?**”, de Alejandro Villena.
- “**Respetar mi sexualidad**”, de Anna Plans Colomé.
- “**La trampa del sexo digital**”, de Jorge Gutiérrez Berlinches.

Para aprender a hablar con niños pequeños sobre sexualidad:

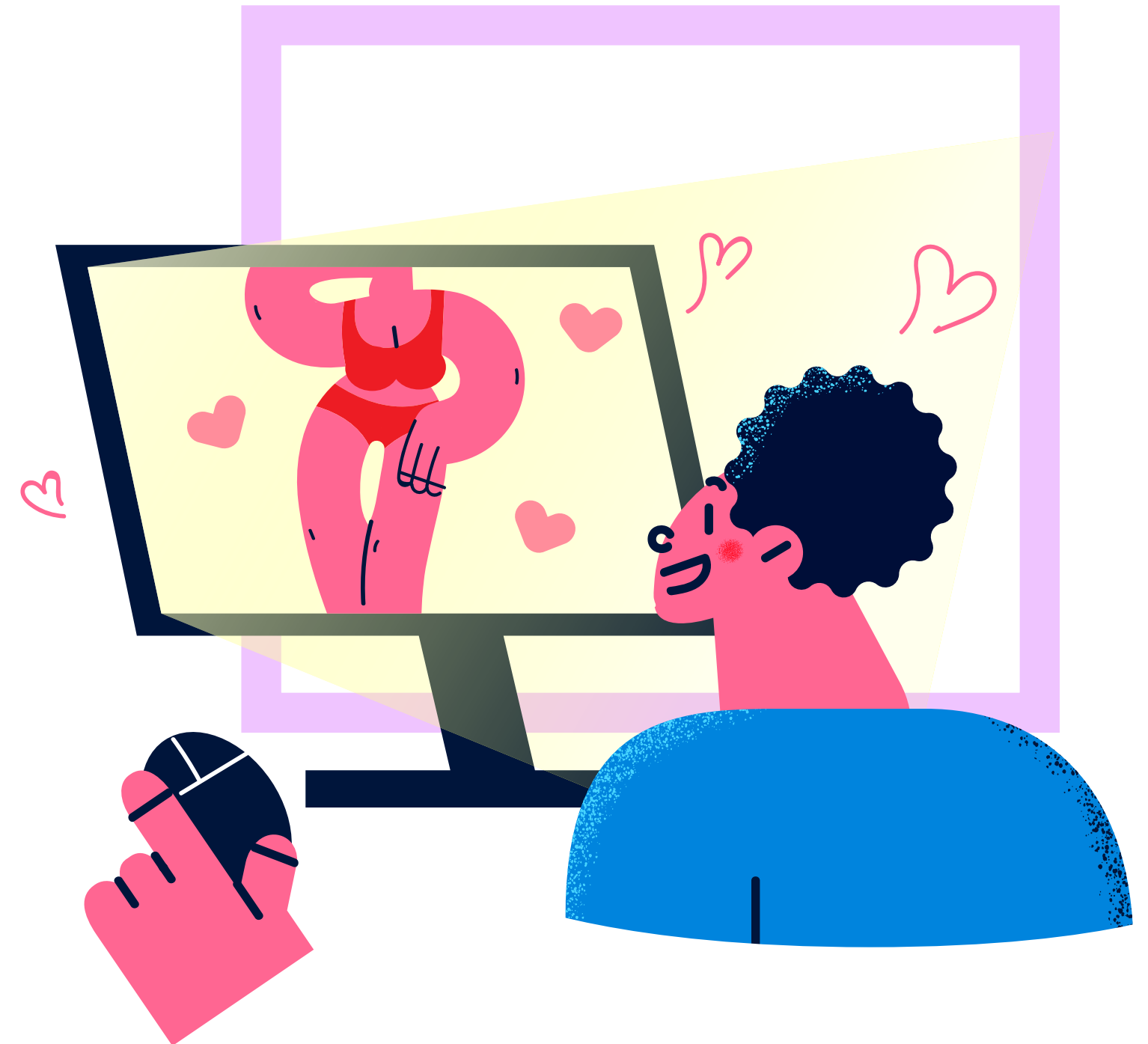
- “**Sexo es una palabra divertida**”, de Fiona Smith y Cory Silverberg.
- “**¡Cuéntamelo todo! 101 preguntas realizadas por niños y niñas sobre un tema apasionante**” y “**Cuéntame más cosas: Más preguntas realizadas para niñas y niños sobre un tema apasionante**”, de Katharina von der Gathen.

### En internet

- Guía “**Respuestas fáciles a preguntas difíciles**” de Save the Children. Disponible gratuitamente en internet dentro del curso online “**CÓMO HABLAR DE SEXO CON TUS HIJOS**” de Save the Children, también gratuito y constituido por unos pocos vídeos sencillos y cortos. Disponible en: <https://is.gd/S8wz1M>
- Sección sobre sexualidad (con información sobre toda la etapa de infancia y adolescencia) de la web **Familia y Salud**, de la **Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria** (AEPAP). (<https://www.familiaysalud.es/sexualidad-en-el-adolescente>).



- Programa “**Educación sexual en familia**”, de Astursalud. Incluye vídeos en los que se trabaja cómo educar en sexualidad dentro de las familias en función de la edad de los hijos e hijas (<https://is.gd/qBlYU4>).
- Serie documental “**GENERACIÓN PORNO**”. Repaso global a la realidad actual sobre la normalización de la pornografía en la infancia, y a las consecuencias dramáticas de la misma. Especialmente importante su visualización para padres, madres y educadores (aunque se aconseja una mirada crítica cuando se da voz a la industria del porno, especialmente en el cuarto capítulo). A disposición de manera gratuita en varias plataformas y webs de televisiones como Telemadrid o EITB (<https://is.gd/B2vHXm>). Consta de 4 capítulos de unos 50 min cada uno: Porno a 2 clics; Víctimas de su época; La mala educación; La buena educación.
- Iniciativa “**FIGHT THE NEW DRUG**” ([es.fightthenewdrug.org/](https://es.fightthenewdrug.org/)). Incluye una guía para aprender a hablar sobre pornografía con los hijos, los padres o con la pareja, además de una serie documental sobre el problema de la pornografía, y otros recursos.
- Guía para familias “**Tenemos que hablar del porno**”, de Save the Children. Guía corta y de muy fácil lectura con ideas básicas para hablar con los niños y adolescentes sobre la pornografía (<https://is.gd/ULelF9>).





- Guía para familias “**Adolescentes y uso de pornografía**” (disponible gratis en <https://is.gd/UocJ5a>), desarrollada por la Universidad Internacional de la Rioja, el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid y la asociación Dale Una Vuelta.
- Guía “**75 Libros para hacer Educación Sexual con peques desde la familia**”, disponible en <https://bit.ly/guia75librosASEXOVI>. Con enlaces de acceso gratuito y legal a todos los cuentos y guías incluidos en el listado. Desde cuentos para trabajar con la primera infancia, hasta guías sobre aspectos relevantes sobre sexualidad.
- **SEXDUCACIÓN** (<https://is.gd/FUDArQ>). Ofrece acceso a múltiples guías y listados de libros para trabajar la educación sexual en las distintas edades.
- Iniciativa “**DALE UNA VUELTA**”, destinada a sensibilizar sobre los problemas asociados al consumo de pornografía, especialmente entre los menores. Ofrece mucha información y recursos para las familias (<https://www.daleunavuelta.org/>). Ha participado en una reciente guía útil para las familias, para saber cómo manejar el consumo de porno en los hijos e hijas (disponible en <https://is.gd/UocJ5a>). Incluye la campaña “**GENERACIÓN XXX**” (<https://www.daleunavuelta.org/generacionxxx/>), que busca proteger a la infancia del efecto perjudicial de la pornografía mainstream. Con materiales para padres y educadores.
- **POR PURO PLACER**, proyecto de intervención comunitaria de la Comunidad de Madrid para la promoción de la salud afectivo-sexual, con contenidos especialmente dirigidos a jóvenes de 18 a 25 años. Incluye recursos para las familias con hijos, para ayudar en la educación afectivo-sexual desde edades tempranas (<https://www.porpuroplacer.es/familias/>).
- Conferencias y vídeos de MARINA MARROQUÍ: <https://is.gd/ZqwpHi>



**3**

# Uso adecuado de la tecnología

## 3 Uso adecuado de la tecnología



### RECURSOS PARA MADRES Y PADRES

#### Libros

- **“Empantallados: Cómo educar con éxito a tus hijos en un mundo lleno de pantallas”**, de M<sup>a</sup> José Abad.
- **“RESET Digital: Para retomar tu vida, tu salud y la de tus hijos”**, de M<sup>a</sup> Angustias Salmerón Ruiz.
- **“Habla con ellos de pantallas y redes sociales”**, de Alicia Banderas. Incluye una parte destinada a padres y madres, y otra para los propios hijos e hijas, desde la preadolescencia.
- **“Ser padres en la era digital”**, de María Zabala.
- **“Cerebro y pantallas”**, de María Couso.
- **“Salmones, hormonas y pantallas”**, de Miguel Ángel Martínez González.
- **“La generación ansiosa”**, de Jonathan Haidt.
- **“La fábrica de cretinos digitales”**, de Michel Desmurget.

### En internet

#### - Recursos de la **Agencia Española de Protección de Datos (AEPD)**:

- Programa “**TÚ DECIDES EN INTERNET**” (<https://www.tudecideseninternet.es/es>). Incluye muchos recursos para familias, educadores, niños, niñas y adolescentes. Muy útil y completo. Vídeos dirigidos a la infancia muy atractivos.
- Programa “**MÁS QUE UN MÓVIL**” (<https://www.aepd.es/mas-que-un-movil>) en colaboración con **UNICEF**, y su guía-decálogo en pdf “*La guía que no viene con el móvil*” (<https://is.gd/8pKLlg>).
- **Canal Prioritario** de la AEPD: canal institucional para solicitar la retirada inmediata de contenido publicado en Internet (fotografías, vídeos o audios) de tipo sexual o violento y cuya difusión poner en riesgo los derechos y libertades de las personas afectadas: <https://www.aepd.es/canalprioritario>
- Canal de vídeos de la **AEPD**. Incluye varios vídeos para aprender a configurar la privacidad en las distintas plataformas y redes sociales: [https://www.youtube.com/@AEPD\\_es](https://www.youtube.com/@AEPD_es)

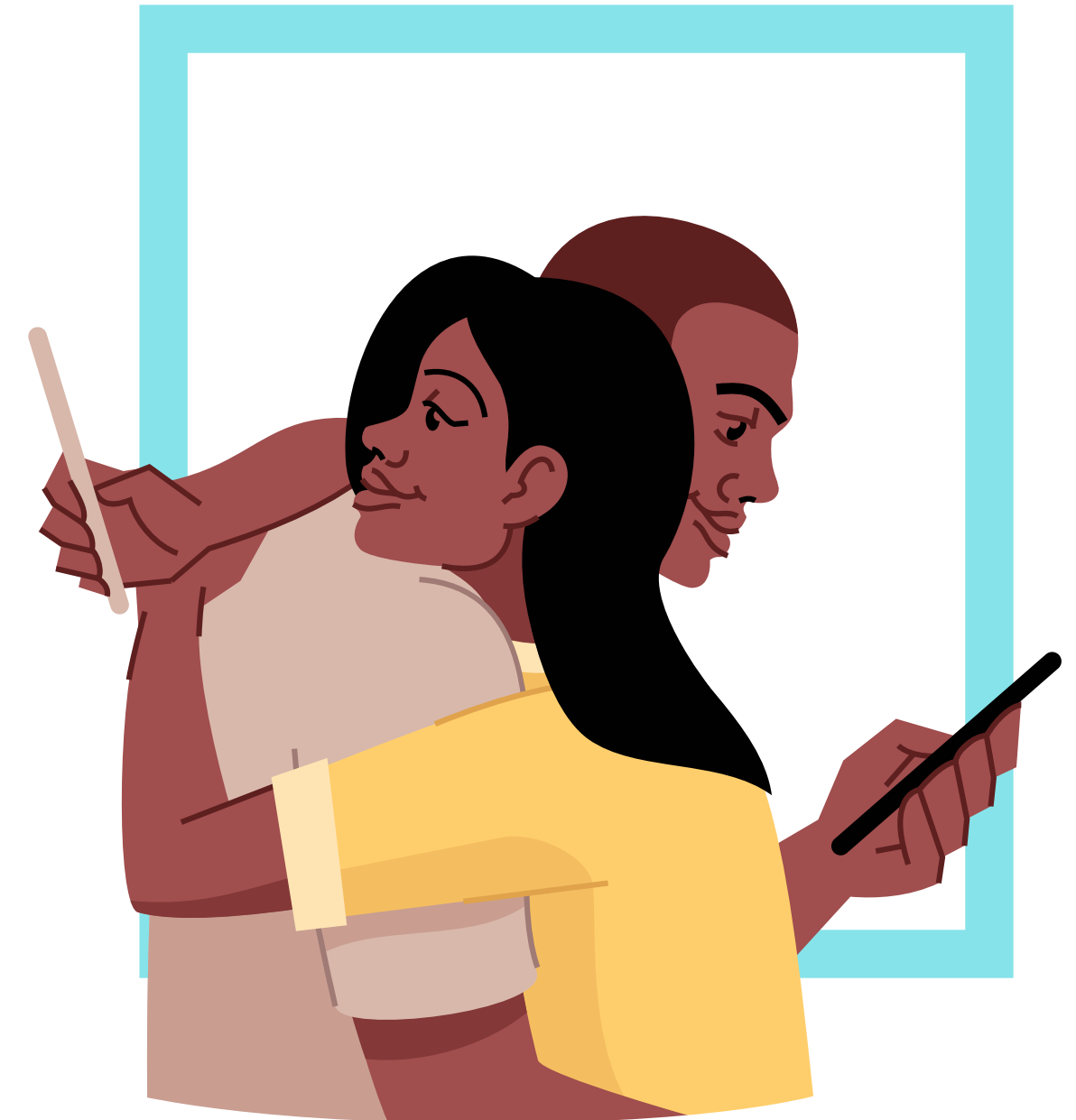
#### - **INCIBE** (Instituto Nacional de Ciberseguridad): dentro del proyecto **IS4K (Internet segura for kids)** ofrece excelentes recursos para las familias (<https://www.incibe.es/menores/familias>). Incluye cursos gratuitos (<https://www.incibe.es/menores/familias/formacion>).

#### - Curso de **Save the Children “Antivirus contra la violencia”** (<https://is.gd/8slldT>), sencillo, gratuito, en formato de vídeos cortos y con una excelente y muy recomendable guía en pdf. Requiere registrarse y se envía al email el acceso al curso y a la descarga de la guía.

#### - Plataforma “**EMPANTALLADOS.COM**” ([www.empantallados.com](http://www.empantallados.com)), iniciativa de la Fundación Fomento de Centros de Enseñanza. Incluye multitud de recursos y artículos para familias y docentes.



- Guía “**Alfabetización digital crítica**” (<https://bit.ly/2INw9IA>) elaborada por Ondula. Explica de manera sencilla cómo funcionan internet, las aplicaciones y las redes sociales, desde la curiosidad, el sentido común y para crear un criterio propio sobre el uso de la tecnología.
- “**Guía de padres NUEVAS TECNOLOGÍAS**” de la **Comunidad de Madrid** (<https://is.gd/p8lntyA>).
- “**Plan Digital Familiar**”, excelente recurso de la **Asociación Española de Pediatría**, con recomendaciones por edades, con rigor científico, para que padres e hijos avancen en el uso adecuado de pantallas (<https://plandigitalfamiliar.aeped.es/>).
- Recomendaciones para familias de la **Asociación Americana de Pediatría**: <https://is.gd/GAQpin>.
- **FAD Juventud**: <https://fad.es/colabora/adolescencia-y-juventud/>. Incluye gran cantidad de recursos (como el Programa educativo “Surfear la red” <https://www.campusfad.org/surfear-la-red/>), muchos de ellos destinados específicamente a las familias (**FAD EnFamilia**: <https://is.gd/2HQLaq>), con conferencias, cursos e iniciativas de gran interés. Incluye una página sobre conflictos intergeneracionales en relación con el uso de tecnología: <https://www.campusfad.org/familias-digitales-conflictos-familiares-intergeneracionales/>
- Sección sobre uso seguro de la tecnología de la web **Familia y Salud**, de la **Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria** (AEPAP) (<https://www.familiaysalud.es/disfrutemos-de-una-internet-segura>).
- Movimiento ciudadano de familias “**Adolescencia libre de móviles**”. Su web incluye información de expertos, argumentos en favor del retraso de la edad de uso de móviles y múltiples recursos para la sensibilización y manejo del uso adecuado de tecnología (<https://www.adolescencialibredemoviles.es/>).





- “**Guía de buenas prácticas de buenas prácticas sobre el uso de redes sociales**” de la **UNAF**, con apartados específicos para padres, educadores y los propios niños y adolescentes (<https://is.gd/P5M3K1>).
- Guías “**La familia cuenta**”, elaboradas por la **Fundación Aprender a Mirar** para la Comunidad de Madrid, sobre el uso de pantallas, el móvil, videojuegos y ciberbullying. (<https://is.gd/MdTI6G>).
- Videoconferencia “Adicción, ciberacoso, acceso a contenidos en Internet. Riesgos y retos para la salud” de la **Escuela Madrileña de Salud**: <https://escueladesalud.comunidad.madrid/landing-page/1039.html>.
- Conferencias “**¿Cómo afecta la exposición a las pantallas al desarrollo cerebral?**” (<https://is.gd/kyqo9M>) y “**Pantallas: ¿uno más de la familia?. Normas y límites para no perdernos en las redes**” (<https://is.gd/hsMGkW>) del ciclo *Respondiendo preguntas sobre...* de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid. Ambas muy recomendables, con herramientas para las familias.
- Recursos centrados en CIBERACOSO:
  - Monográficos sobre ciberbullying de la plataforma **SALUD MENTAL 360** (<https://www.som360.org/es/monografico/ciberbullying>) y la Campaña específica **#NOalCiberbullying** <https://www.noalciberbullying.org/campana/>.
  - Plataforma **PDA BULLYING** (<https://pdabullying.com/es/inicio>). Red de instituciones que promueven buenas prácticas para la prevención, detección y actuación del acoso y el ciberacoso entre iguales, así como otras violencias presentes en la infancia y la adolescencia. Incluye múltiples recursos.
  - **INJUVE**. “**Guía de actuación contra el ciberacoso**”, para padres y educadores, del Ministerio de Juventud e Infancia (<https://is.gd/zhup75>).

- **“The Conversation”**, plataforma editorial sin ánimo de lucro, pone a disposición artículos escritos por investigadores y científicos, con un lenguaje sencillo. Tiene un apartado referido a la crianza digital (<https://is.gd/lyMnKi>).
- **PANTALLAS AMIGAS:** <https://www.pantallasamigas.net>

#### Algunas aplicaciones de control parental

- **Qustodio, Google Family Link, Secure Kids, Kaspersky Safe Kids, Our Pact.**

Estas aplicaciones permiten a los padres realizar una serie de funciones destinadas a controlar el uso de los dispositivos electrónicos de sus hijos e hijas. Entre otras cosas, permiten filtrar contenidos inapropiados, limitar el acceso a webs no deseadas, limitar el tiempo de uso, alertar de actividades sospechosas mediante notificaciones, en algunos casos permiten la geolocalización... Suponen una ayuda o apoyo, pero no sustituyen la necesidad de trabajar en familia cuestiones principales como la comunicación, la confianza, las normas y límites, el respeto y el acompañamiento sincero.

#### Otros recursos

- **Servicio de Atención a Adicciones Tecnológicas (SAAT)** de la Comunidad de Madrid. Servicio público pionero de asesoramiento especializado en prevención e intervención psicopedagógica, a niños y adolescentes de 12 a 17 años con conductas de uso inadecuado, abuso y/o dependencia de las nuevas tecnologías, así como a sus familias y a profesionales que trabajan con niños y adolescentes en la Comunidad de Madrid (<https://is.gd/eASKLD>).



## RECURSOS PARA NIÑOS Y NIÑAS

### Libros

- **“El diario de Lola”**, de José Antonio Luengo (para niños de 4-8 años), para prevenir el uso inadecuado de las TIC. Para leer con los niños.
- **“Cuentos de ciberseguridad”**, de Francisco Pérez Bes.
- **“El submarino y la red”**, de Manuel Clavero. En formato cómic, dirigido a niños a partir de 11 años.
- **“Las aventuras del equipo ciber”**, de Cristina Serret.

### En internet

- Cómic **“LOS GUARDIANES DE LA RED”**, resultado de una colaboración entre la Policía Nacional y la editorial Edelvives, dirigido a preadolescentes de 11-13 años. Disponible gratuitamente en: <https://grupoedelvives.ac-page.com/guardianes-de-la-red>.
- **Juegos y actividades para hacer en familia** sobre uso adecuado y seguro de tecnología, del **INCIBE**: <https://www.incibe.es/menores/blog/juegos-actividades-familias>.

## RECURSOS PARA ADOLESCENTES

### Libros

- **“Habla con ellos de pantallas y redes sociales”**, de Alicia Banderas. Incluye una parte destinada a los preadolescentes y adolescentes, y otra para los padres y madres.
- **“Conectados sin apagar el cerebro”**, de Mónica Díaz-Ponte.
- **“El submarino y la red”**, de Manuel Clavero.



## En internet

- “**Guía para el alumnado para una navegación segura**”, del Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid. Disponible en: <https://gestiona3.madrid.org/bvirtual/BVCM050703.pdf>
- Programa “**TÚ DECIDES EN INTERNET**”, de la **AEPD**: <https://www.tudecideseninternet.es/es>. Incluye un apartado específico para los jóvenes.
- Cómic “**LOS GUARDIANES DE LA RED**”, resultado de una colaboración entre la Policía Nacional y la editorial Edelvives, dirigido a preadolescentes de 11-13 años. Disponible gratuitamente en: <https://grupoedelvives.ac-page.com/guardianes-de-la-red>.
- “**¡DESENRÉDATE! Guía para jóvenes y adolescentes sobre buen uso de las tecnologías**”. Gobierno de Canarias. Disponible en: <https://is.gd/D8s1EL>
- Proyecto “**NETIQUÉTATE**” (<https://www.netiquetate.com/>) para favorecer un código de buenas maneras y de respeto que favorezca la ciberconvivencia y el disfrute de la Red.
- RED **CIBERCORRESPONSALES**. Espacio de reflexión e información sobre uso de tecnología: <https://www.cibercorresponsales.org/pages/seccion-de-recursos>
- Canal de vídeos de la **AEPD**. Incluye varios vídeos para aprender a configurar la privacidad en las distintas plataformas y redes sociales: [https://www.youtube.com/@AEPD\\_es](https://www.youtube.com/@AEPD_es)





4

**Adolescencia en general**

## 4 Adolescencia en general

### RECURSOS PARA ADOLESCENTES

#### En internet

- Web “**SALUD JOVEN**” (<https://www.familiaysalud.es/salud-joven>) de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPAP).
- Sección “**SI ERES ADOLESCENTE, ESTE ES TU SITIO**” de la web de la Sociedad Española de Medicina del Adolescente (SEMA) (<https://is.gd/GnpHD6>).
- “**PREPÁRATE PARA LA VIDA**”: <https://www.preparateparalavida.com/>. Programa de formación para adolescentes, coordinado por Álvaro Bilbao. Con artículos y vídeos dirigidos a los adolescentes que tratan diversas temáticas de interés en esta etapa.
- Programa “**A MI YO ADOLESCENTE**” dentro del proyecto “Aprendemos Juntos”: <https://aprendemosjuntos.bbva.com/a-mi-yo-adolescente/>. Serie de vídeos en los que un grupo de adolescentes reflexiona con un personaje conocido sobre los diversos temas que preocupan a la adolescencia.
- Vídeo “*Tu mente es el lugar donde pasarás el resto de tu vida. Claves para prepararte para la vida*”, de Álvaro Bilbao. <https://youtu.be/nR02TDcKZOM>
- Curso sobre resolución de conflictos en la adolescencia (<https://is.gd/ee9ggr>), de la plataforma “**APRENDEMOS JUNTOS**”, en forma de vídeos cortos.
- Plataforma “**BRÓDERS**”, (<https://www.broders.es>), dirigida especialmente a varones adolescentes. Tiene como objetivo principal crear un entorno seguro en el que los chicos puedan expresarse sin miedo a ser juzgados y buscar información adecuada



sobre sus inquietudes. Con múltiples vídeos amenos, artículos y la posibilidad de charlar con profesionales que les orienten y otros chavales con inquietudes similares. Impulsada por la Fundación Iniciativa Social (<https://fundacioniniciativasocial.es/>), con especial implicación en el desarrollo de igualdad.



### Libros

- **“Prepárate para la vida”**, de Álvaro Bilbao. Para adolescentes de 14 a 20 años.
- **“Guía genial para una chica como tú”**, de Nora Rodríguez. Dirigido a chicas preadolescentes.
- **“Qué buen rollo el desarrollo”**, de Matías Néspolo. Dirigido a chicos preadolescentes.
- **“A mí también: si la adolescencia te ataca, lee este libro”**, de Karina M. Soto. Dirigido principalmente a chicas adolescentes.
- **“Hablemos de adolescencia. Y de sexo, y de amor, y de respeto, y de mucho más”**, de Miriam Al Adib Mendiri. Dirigido a adolescentes y jóvenes (a partir de unos 14 años).
- **“Eso no es amor”**, de Marina Marroquí. Dirigido a chicos y chicas adolescentes, con el objetivo principal de prevenir el desarrollo de actitudes de desigualdad y violencia de género.
- **“Eso no es sexo”**, de Marina Marroquí. De la misma autora de “Eso no es amor”, también dirigido a chicos y chicas adolescentes, centrado en educación afectivo-sexual, con especial foco en la problemática específica de la normalización y universalización actuales del consumo de pornografía entre los menores (desgraciadamente, principal fuente en la actualidad de educación sexual para la mayoría de ellos), y sus consecuencias.

## RECURSOS PARA MADRES Y PADRES

### En internet

- Proyecto “**APRENDEMOS JUNTOS**” (<https://aprendemosjuntos.bbva.com/>). Incluye un programa de vídeos llamado “A mi yo adolescente” que, aunque dirigido a los propios adolescentes, es recomendable para los padres (<https://aprendemosjuntos.bbva.com/a-mi-yo-adolescente/>). También un curso gratuito sobre resolución de conflictos en la adolescencia (<https://www.bbvaaprendemosjuntos.com/resolucion-de-conflictos/>). Y múltiples vídeos, algunos específicamente orientados a madres y padres de adolescentes, en los que intervienen expertos de reconocido prestigio, como, por ejemplo:
  - Vídeo “Tu mente es el lugar donde pasarás el resto de tu vida. Claves para prepararte para la vida”, de Álvaro Bilbao. <https://youtu.be/nR02TDcKZOM>
  - Vídeo “Ayuda, ¡tengo un hijo adolescente!”, de Antonio Ríos. <https://www.youtube.com/watch?v=mmFlsSrcxP8>
  - Vídeo “Una mirada a la salud mental de los adolescentes”, de Monserrat Dolz. <https://www.youtube.com/watch?v=2eQGcYotnp0>
  - Vídeo “Por qué la adolescencia es una etapa maravillosa de la vida”, de Daniel J. Siegel. <https://www.youtube.com/watch?v=6anw1uCBHuU>
  - Vídeo “Herramientas para una adolescencia positiva”, de Diana Al Azem. <https://www.youtube.com/watch?v=dP45mtABbKA>
  - Vídeo “Herramientas para comprender a tu hijo adolescente”, de Alejandro Rodrigo. <https://www.youtube.com/watch?v=AtXAUKnzwq>
- Contenidos sobre adolescencia de la web **Familia y Salud**, de la **Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPAP)**: <https://www.familiaysalud.es/palabras-clave/adolescencia>





- Sección para padres de la web de la **Sociedad Española de Medicina del Adolescente (SEMA)** (<https://is.gd/wJ5MtS>).
- Sección sobre adolescencia de la web **ENFAMILIA**, de la **Asociación Española de Pediatría (AEP)**: <https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/adolescente>
- **PANTALLAS AMIGAS**: <https://www.pantallasamigas.net>
- Videoconferencia “Cambios psicológicos durante la adolescencia” de la **Escuela Madrileña de Salud**: <https://escueladesalud.comunidad.madrid/course/view.php?id=274>.
- **Guía de prevención del suicidio en adolescentes para familiares y educadores** (<https://is.gd/ZMxyUK>), incluida en la web “Ayuda frente al suicidio. No estás solo” de la Comunidad de Madrid (<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/ayuda-frente-suicidio-no-solo>).

### Libros

“**Cómo interpretar a los adolescentes**”, de Terri Apter.

“**Te necesita aunque no lo parezca**” y “**El día que mi hija me llamó zorra**” de Sara Desirée Ruiz.

“**Adolescentes**”, de Alba Castellvi.

“**Acercarse a la generación Z. Una guía práctica para entender a la juventud sin prejuicios**”, de Isa Duque.

“**El privilegio de vivir con un adolescente**”, de Sonia López Iglesias.

“**¡La adolescencia se termina!**”, de Antonio Ríos.

“**Bienvenida adolesc(i)encia. Cambia tu forma de ver las cosas, y las cosas cambiarán de forma**”, de Carmen Esteban Hernández.



**5**

**Teléfonos para solicitar ayuda u orientación**

## 5 Teléfonos para solicitar ayuda u orientación

**Fundación ANAR:** Líneas atendidas 24 horas, los 365 días.

- Teléfono **para familias** o centros escolares: **600 50 51 52**. Excelente recurso gratuito dirigido a aquellos adultos que necesitan ser orientados en temas relacionados con niños, niñas y adolescentes ([www.anar.org](http://www.anar.org)).
- Teléfono **para niños o adolescentes** **900 20 20 10** o **116111**. Consulta por cualquier problema.

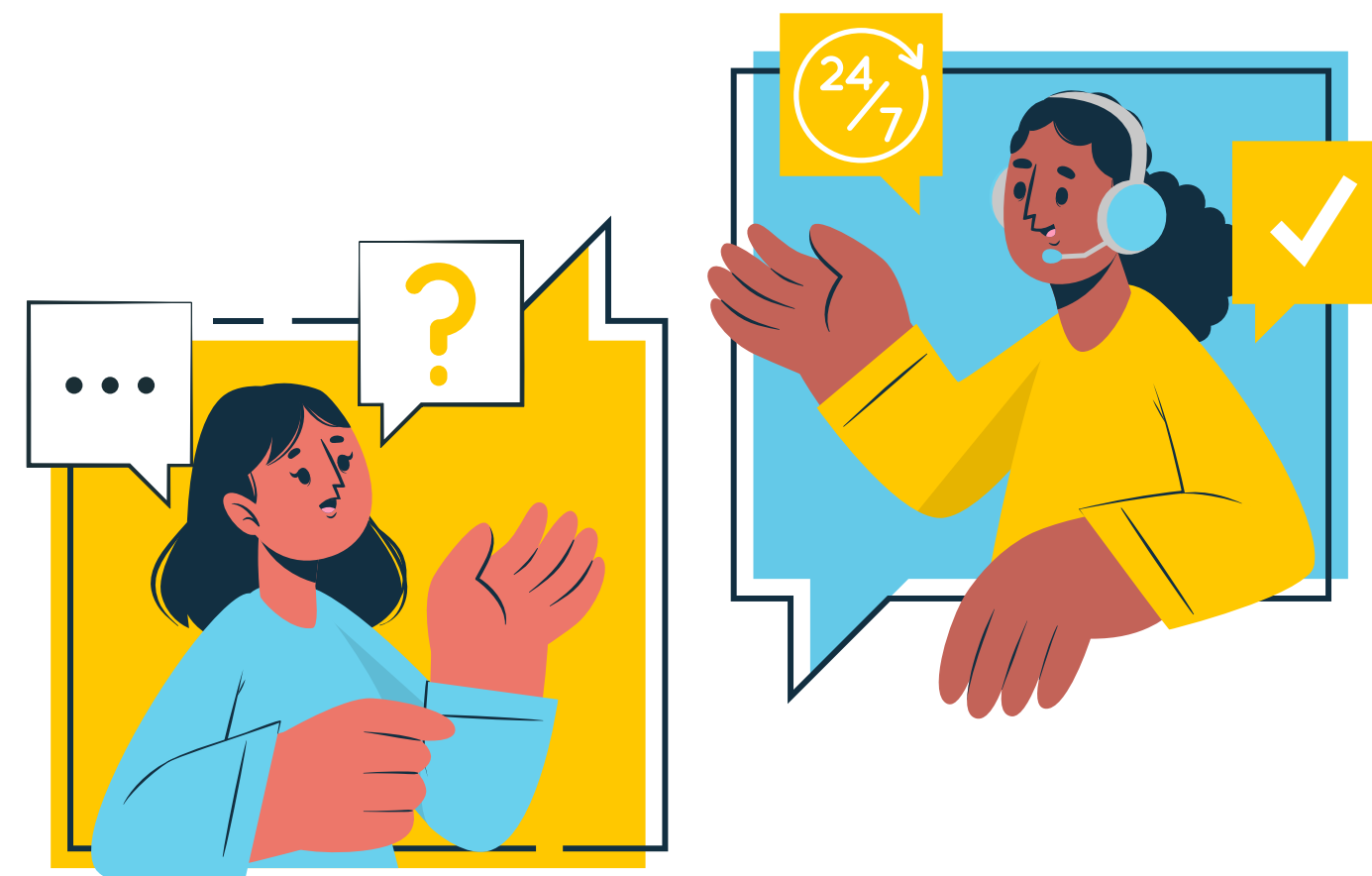
Teléfono específico sobre **maltrato y acoso escolar**: 24 horas, los 365 días.

- **900 018 018**.

Línea de **atención a la conducta suicida**. 24 horas, los 365 días.

- **024**

No esperes a que el problema sea demasiado grande. **¡Pide ayuda!**





Servicio de atención psicológica para jóvenes de la **Comunidad de Madrid**:

- **900 143 000** (Llamadas y WhatsApp). Horario de 13:00 a 22:00.
- [saludmental1430@madrid.org](mailto:saludmental1430@madrid.org)
- <https://www.comunidad.madrid/servicios/juventud/servicio-asistencia-psicologica>

“**Cruz Roja te escucha**”: Apoyo psicosocial. Gratuito y confidencial.

- **900 107 917**. De lunes a viernes de 10h a 14h. De lunes a jueves de 16.00h a 20.00h.

Y recuerda que, ante las dificultades, siempre puedes solicitar atención y ayuda en los Servicios Sociales de tu municipio. En Collado Villalba, los datos de contacto son:

- Teléfono: 91 850 69 11
- Email: [serviciosociales@ayto-colladovillalba.org](mailto:serviciosociales@ayto-colladovillalba.org)
- Horario: de lunes a jueves de 8:30 a 17:30 h. y viernes de 8:30 a 14:00 h.
- Horarios especiales \* : de lunes a viernes de 8:30 a 14:00 h.
- \* Del 15 de junio al 15 de septiembre, Semana Santa y Navidad (del 15 al 31 de diciembre)

Toda la información está disponible en <https://www.colladovillalba.es/salud-y-bienestar-social>



Toda la información aquí

Síguenos en WhatsApp

