



¿Cómo comunicarse con hijos e hijas adolescentes?

Joana Bou Suàrez, Anna Espadalé Garbulosa, Fil a l'agulla sccl.



¿Cómo comunicarse con hijos e hijas adolescentes?

La adolescencia es un momento vital que implica reto y transformación tanto para los padres y madres como para los hijos e hijas. Por eso, una buena comunicación es clave para poder expresar “qué me pasa a mí”, escuchar “qué te pasa a ti”, y hablar de lo que “nos pasa a nosotros”.

Popularmente, la idea de convivir con un adolescente es sinónimo de discusiones e incomunicación, pero no se explica tanto que la adolescencia de los hijos e hijas puede ser un período muy enriquecedor, hasta divertido, y de gran aprendizaje para todos y todas. La relación que se establece en la adolescencia dependerá, en buena parte, de cómo nos posicionemos frente a los desafíos que nos plantean.

Por lo tanto os queremos animar a afrontar la convivencia con adolescentes con:

- Curiosidad y sentido del humor
- Aceptando y dando la bienvenida a los retos (no siempre agradables)
- Dejándonos tocar un poco por la pasión, la locura y la fuerza de la rebelión adolescente
- Aceptando que hay que mirar hacia dentro y replantearnos cosas que hasta ahora parecían inamovibles

Todo esto nos ayudará a vivir este momento con menos sufrimiento, a encontrar un espacio desde el cual acompañar a nuestro hijo o hija que nos permita comunicarnos mejor.

Aún así, como sabemos que la comunicación no es siempre fácil, os proporcionamos algunas ideas (que no recetas) al final de esta cápsula.

¿Conocemos a los /las adolescentes?

Se ha escrito e investigado muchísimo sobre la adolescencia como etapa fundamental de transformación de la persona: durante los primeros años se producen cambios en el aspecto físico, cambios hormonales que afectan al estado de ánimo, iniciación a la sexualidad adulta, cambios en el cerebro, que comportan mayor inconsciencia del riesgo, mucho interés por las relaciones sociales más allá de la familia, creatividad irrefrenable de día acompañada de mucho sueño por las mañanas...

Es importante informarnos de todos estos cambios fisiológicos y psicológicos que se dan en la adolescencia. A su vez, queremos destacar algunos rasgos de la adolescencia como hecho sociocultural, ya que también pueden ayudar a tener presente con quién nos estamos comunicando.

Los rituales de paso

La adolescencia se define en occidente desde principios del siglo XX como un **momento de transición** que se inicia con los primeros cambios de la pubertad y finaliza **cuando el o la joven siente que ha encontrado su lugar en el mundo de las personas adultas.**

Sin embargo, en algunas sociedades **la adolescencia no dura más que unos cuantos días** en los cuales el/la joven pasa por un ritual de iniciación que “hace morir” al niño/niña y del que vuelve una persona nueva, marcada por la experiencia vivida. Habitualmente esta marca es alguna cicatriz, objeto o pieza de vestir que recuerda a todo el mundo que se trata de un/a joven iniciado/a y que ha adquirido un nuevo estatus en la sociedad. ¡En estos pueblos, el/la adolescente no se percibe ni como conflictivo/a ni como rebelde!

Aún con la brutalidad que acompaña los rituales de paso en algunas sociedades tradicionales, un elemento que nos parece inspirador es que después de este paso **la comunidad entera da la bienvenida y celebra el retorno de esta persona nueva**, de este/a joven que ahora tendrá la bienvenida y celebra el retorno de esta.

¿Estamos preparados para hacerlo con nuestros hijos e hijas? ¿Estamos preparados para dejarlos ir y después recibirlos como personas nuevas? Como sociedad, damos el doble mensaje: tienes que crecer y hacer tu camino y a la vez les decimos que no se alejen demasiado del camino conocido. Y no tenemos una manera establecida colectivamente para dar la bienvenida al adolescente que se va haciendo adulto, pero los adolescentes de cualquier parte del mundo siguen teniendo la necesidad de vivir algún tipo de ritual de paso para encontrarse en su nueva piel.

Algunos momentos iniciáticos que vive un chico o una chica adolescente se dan entrando en contacto con la sexualidad adulta, involucrándose en situaciones de riesgo o de violencia, o en contacto con las drogas. Pero como muchas de estas conductas generan **conflictos con la familia y la sociedad** no es tan frecuente que, después de vivir ciertas experiencias, los adolescentes encuentren quien los acoja en el viaje de vuelta y les pregunte con curiosidad: ¿qué has aprendido de todo esto?

Nos parece fundamental que, como familias, establezcamos un vínculo fuerte y una actitud de apertura mental y de curiosidad hacia nuestros hijos e hijas, para dar apoyo a la persona adulta que está por nacer y vive experiencias no siempre fáciles de compartir.

Conflictos generacionales

“A nosotros se nos pasó rápido la tontería. Enseguida nos poníamos a trabajar y nos casábamos”

Hoy en día, encontrar “nuestro lugar en el mundo” es algo extremadamente complejo, incluso para las personas adultas. Los cambios sociales y tecnológicos son tan rápidos que nos obligan –a jóvenes y adultos- a adaptarnos constantemente a situaciones nuevas.

Además, vivimos en una sociedad en la que conviven valores familiares, religiosos y culturales muy diversos (¡afortunadamente!) pero a veces contradictorios, y el momento económico actual dificulta la emancipación, momento de entrada al mundo adulto por excelencia.

Frente a la crisis, la diversidad de expectativas, y también el desprestigio del mundo de las personas adultas, **muchos adolescentes y jóvenes preferirían no entrar en este mundo.** Y muchos de ellos se sienten perdidos y desorientados, y acaban alargando su paso por la adolescencia acomodándose a tener mucha libertad e independencia y poca responsabilidad. Ésta es una de las fuentes de conflictos en muchísimas familias.

Recomendamos afrontar los conflictos tomando en cuenta cómo los adolescentes ven el futuro y toman decisiones, y teniendo muy presente que las cosas no están tan claras y definidas como en nuestros tiempos, pero sin pecar de sobreprotección. Se trata de aprender a pactar y poner límites entre todos.

Al mismo tiempo no hay que olvidar que a los y las adolescentes les costará siempre más que a nosotros decidir con coherencia y organizarse bien. Hay que cargarse de paciencia... ¡están aprendiendo!

Adolescencia y consumismo

La adolescencia urbana, con sus gustos, valores y comportamientos, se ha estereotipado y ha pasado a ser idealizada y a ser incluso el patrón por el cual se mide la belleza y el prestigio en toda nuestra sociedad, como si siempre tuviéramos que ser jóvenes. Esto también hace que los niños y niñas se apresuren a querer ser adolescentes, y a los/las jóvenes les cueste dejarla atrás.

A la presión social que ya existe en relación al aspecto físico, la economía de mercado ha visto en el/la adolescente una mina de oro, y se ha apresurado a co-crear su imagen, proporcionándole una cultura a su medida, al abasto para ser consumida: ropa, complementos, música, dispositivos de última generación...

Está estudiado que la capacidad que tienen los chicos y chicas adolescentes para decidir racionalmente es menor que la de las personas adultas, y que por lo tanto son el perfecto consumidor impulsivo...

Una fuente de conflictos en muchas familias, pues, será la discusión sobre los bienes de consumo que el/la adolescente considera imprescindibles, y que para nosotros son un gasto innecesario.

Cuando tengamos que negociar sobre estos temas, tenemos que tener presente la fuerte presión social y del mercado que les rodea, moldea sus gustos y condiciona sus necesidades.

Comunicarse... ¿a través de una pantalla?

Primero internet, después las redes sociales, y ahora los teléfonos inteligentes han multiplicado infinitamente nuestra capacidad de enviar y recibir información, y sobretodo han dado a todos los que los posean, una herramienta muy poderosa para proporcionar información sobre uno mismo y relacionarse con los demás en función de esta imagen construida virtualmente.

Que nuestros adolescentes a veces se muestren cerrados, o recelosos, o poco comunicativos, no es sólo culpa del teléfono o del ordenador, sino que tiene mucho que ver con la capacidad que tenemos de escucharlos o de hacerles preguntas con **auténtica curiosidad**, sin juzgar. ¡Frente a la incomodidad de una conversación, la pantalla es un buen refugio!

Todos estos cambios tecnológicos son oportunidades para plantearse nuevas preguntas, y cómo socialmente estamos sumergidos en un debate sobre la ética y las posibilidades del mundo 2.0. ¡Tener adolescentes en casa es una buena ocasión para debatirlo y preguntar con curiosidad!:

¿Qué quieres transmitir de ti mismo? ¿Por qué cuelgas una foto tuya? ¿Estás esperando los comentarios de tus amigos? ¿Qué pasa cuando alguien no comenta o no contesta? ¿Tienes algún rato sin móvil durante el día? ¿Sabes cómo funciona el apartado de privacidad de Facebook? ¿Cómo quedabas con alguien cuando no había Facebook? ¿Te sabe mal no tener fotos de cuando eras pequeño? ¿Te da miedo quedarte desfasado y no entender nada?

Sobre aquello que nos preocupe en cuanto a la seguridad y privacidad de nuestro hijo o hija, en la red encontraremos muchos recursos y consejos útiles de los cuales os hemos hecho una pincelada en el apartado de recursos.

Recomendamos pactar entre todos unos límites horarios y espacios sin pantallas, o con una presencia supervisada por personas adultas, ya que esto contribuirá a comunicarnos mejor, pero siempre teniendo presente que el exceso de pantallas no es el problema, sino el síntoma de que la comunicación con nuestros hijos e hijas adolescentes tiene que cambiar.



¿Y a los padres y madres qué nos pasa?

A la edad en la que nuestros hijos e hijas entran en la adolescencia, los padres y madres entramos también, en general, en una etapa de fuertes cambios tanto fisiológicos como psicológicos. A muchas mujeres les coincide con los síntomas de la menopausia, y con esta, un socavón que nos hace mirar atrás y revisar nuestra vida. Algunos quisiéramos parar el tiempo y vivir una segunda juventud.

Para algunas autoras la menopausia es como una segunda adolescencia: las mujeres nos rebelamos, discutimos las normas y el rol que hasta ahora hemos asumido en el sistema familiar, nos planteamos cosas a nivel laboral, sexual, de pareja, de estilo de vida... Muchos de estos replanteamientos también los viven los hombres cuando llegan a los 50 años.

Por otra parte, el cuerpo también se expresa con fuerza, y tanto en hombres como en mujeres aparecen síntomas de una nueva etapa de la vida: el envejecimiento. Crecen los miedos a la soledad, a la enfermedad, a la dependencia...

Por lo tanto, los padres y madres en general estamos viviendo un cambio en nuestro ciclo vital y esto también puede significar un duelo, no sentirse satisfecho con la pareja o el trabajo, pero también un renacimiento: reprender estudios, disponer de más tiempo con la pareja, nuevas aficiones, reorientación profesional, conexión con los propios deseos, separaciones y roturas con dinámicas ya agotadas...

Es importante, pues, reconocer que nosotros también estamos cambiando, que a veces somos frágiles y que necesitamos apoyo. Con nuestros hijos e hijas adolescentes, tenemos que ir hablando de lo que nos pasa y darles ejemplos explicando también cómo nos sentimos. ¡Aprovechemos la capacidad de comprensión que van adquiriendo y escuchemos sus ideas frescas sobre el mundo que les rodea!

Nace una nueva relación

Como ya hemos visto, los padres y madres e hijos e hijas nos encontramos en un período de extraordinaria transformación física y psíquica, y los adolescentes en particular, entran en un nuevo grupo social con muchas expectativas y estereotipos, pero también privilegios. Frente a esta realidad, las personas adultas que convivimos en ella, estamos invitados también a transformarnos, no nos queda más remedio. La antigua relación con el niño o niña tiene que morir, como en los rituales de paso ancestrales, para permitir el nacimiento de un nuevo vínculo.

Aunque a veces podamos sentir que ya no somos importantes para nuestros hijos e hijas y que todo lo que hemos intentado transmitirles no ha llegado, ¡no os desaniméis! Nos siguen necesitando mucho y continuamos siendo su principal referente desde el cual piensan el mundo. Nosotros tenemos poder y responsabilidad para cambiar la relación que teníamos hasta ahora.

¿Y cuál es nuestro papel en ésta nueva relación?

Ser mentores. Los y las adolescentes necesitan guía, orientación, personas que sepan ver en ellos y ellas la chispa de aquello que serán. Nosotros somos personas adultas de referencia que les pueden dar apoyo, responder a sus preguntas, hablarles de sí mismos, darles información. Ellos mismos escogerán en quién confiar para hacer éste papel.

Confiar en los aliados/as. Lo más probable es que este papel de mentor no corresponda a los padres y madres, sino a otra persona de la familia, una profesora, una monitora, un educador, etc. que "conecta mejor con ellos y sabe escucharlos"... Sin embargo, padres y madres no tenemos que renunciar nunca a estar a su lado en éste difícil y apasionante proceso, aunque recolocarnos en la nueva situación no es sencillo.

Buscar apoyo. Podemos pedir ayuda a otras personas o profesionales para encontrar nuestro sitio y, sobretodo, no perder la confianza en todo lo que ya sabemos como padres o madres y como personas.

¡Recordar que ya lo hemos hecho! Quizás nos puede dar fuerza el recordar que, cuando nuestras hijas o hijos nacieron, también tuvimos que encontrar un sitio dentro del sistema familiar y de nuestro entorno, - y seguro que no fue sencillo- ¡así que es un proceso que todos los padres y madres ya hemos pasado al menos una vez!

Relacionarnos a pesar de todo. Cuando estemos en medio de un conflicto que parezca intratable con vuestro adolescente, intentad recordar vuestra relación durante todos estos años, la conexión profunda que tenéis, a pesar de todo. ¿Qué podéis aprender de esto que os está pasando? ¿Qué os intenta decir vuestro hijo/hija? ¡Confiad en que estos momentos de confusión tienen sentido, y que los frutos de no darse por vencido y seguir relacionándose, los recogeréis más adelante!

¿Qué nos puede ayudar a comunicarnos con nuestro adolescente?

Las y los adolescentes no nos lo ponen fácil; humor cambiante, respuestas secas, necesidad de autoafirmación, mentiras, silencios...

A pesar de todo, hay algunos **puntos clave para mejorar la comunicación cotidiana con un chico o una chica adolescente** que podemos ir probando, teniendo presente que el conflicto siempre formará parte de la comunicación. Se trata de ir aprendiendo a relacionarnos de una nueva manera.

1. Renunciar a poder decidir cuándo y cómo hablar con ellos

- No forcéis ni alarguéis situaciones que no invitan al diálogo, ya que saldréis agotados y sin haber sacado nada claro de ello.
- Aprovechad momentos casuales y espontáneos para hablar, y escuchad bien.
- Haced cosas juntos, estad abiertos a que se den espacios de diálogo en el momento más inesperado. A veces necesitan un momento a solas con vosotros, pero no os lo saben pedir.
- Cuando callan, tened curiosidad por el silencio. ¿Por qué no dicen nada? A lo mejor creen que los juzgaremos, no saben qué les pasa y necesitan un poco de espacio para tener criterio propio, a lo mejor no están acostumbrados a que los escuchan y tienen que coger confianza, a lo mejor piensan que no los entenderemos... dad espacio y explicad cómo os sentís vosotros con el silencio, por ejemplo.
- Incluso en la familia más comunicativa, un/una adolescente se guardará cosas para sí mismo. Forma parte del proceso creativo y único de cada persona de emanciparse.

2. Ser un modelo de aquello que esperáis que hagan

Mostrar los sentimientos

En cualquier situación de conflicto, podemos ir un momento más allá del contenido y expresar honestamente y sin expectativas cómo nos hemos sentido: dolidos, decepcionados, tristes, enfadados... esto nos acerca a la otra persona y nos hace más humanos a sus ojos.

Cuando se mencionan las emociones, normalmente se da un cambio de ambiente momentáneo, y la discusión queda durante unos momentos en segundo término. **Desde ésta nueva sensación, acostumbra a ser más fácil resolver los conflictos.**

Aceptar parte de las acusaciones, hacer autocrítica y pedir disculpas

Frente a la acusación “¡Mamá, es que no me escuchas nunca!”, si tenemos la intuición que hay una pequeña parte de verdad en esta acusación, aunque sea pequeña, es interesante poder reconocerla. Le estamos enseñando también a hacerlo en otras ocasiones con nosotros y con los demás.

Nos podemos preguntar: ¿Qué es esto que no estamos escuchando? Si no lo tenemos claro, podemos preguntar: “Hija, probablemente tienes razón: ¿qué es lo que no he escuchado que estás intentando decirme?”. **Creemos que pedir disculpas es muy transformador. Nos libera de ser perfectos y nos humaniza.**

3. Apreciar

- Estamos acostumbrados a criticar y a juzgar a los otros y a nosotros mismos. La crítica suele poner a la defensiva, por lo tanto es posible que se termine la conversación de golpe.
- Cultivemos también el aprecio, valoremos las pequeñas cosas que por su parte van bien o que van mejorando cada día.
- Puede ser útil apreciar los momentos en los que está apareciendo la persona adulta que llevan dentro: están tomando decisiones de forma coherente, son responsables, o han puesto límites sin que nadie les tuviera que perseguir...

4. Leer entre líneas

No centrarse solo en la conducta (porque entonces solo hablamos de esto): Las emociones intensas y descontroladas forman parte de la expresión típica de esta edad. Por esto, dejar de lado un grito o un portazo, y rebobinar la conversación hasta aquel momento en que nos hemos dicho una cosa “interesante”, puede ser más útil que empezar castigando por haber faltado al respeto. En todo caso podemos tratar las faltas de respeto después de haber aclarado el contenido de la discusión.

Curiosidad para captar el proceso que está emergiendo: Cuando notamos que un chico o una chica adolescente nos está expresando una opinión provocadora o nos está mintiendo... es el momento de no engancharse con el contenido y preguntarnos qué está diciendo entre líneas: ¿Qué sentimientos oculta? ¿Por qué quiere ver nuestra reacción? ¿Qué necesita que es tan importante para él o para ella?

En vez de discutir directamente podemos decir sinceramente: “¡Ostras, parece que tienes facilidad para dar opiniones fuertes, me alegro de ver emerger tu carácter!”. O al contrario, en caso de una mentira; “Parece que hay algo difícil de decir, y sospecho que es por miedo a la reacción que podría tener yo. Voy a respirar hondo, porque realmente me importa lo que vas a decirme, y quiero escucharlo, aunque no me guste”.

5. Cultivar el sentido del humor y el desapego.

No tomárnoslo personalmente

Esta habilidad es clave para mantener el buen humor a pesar de todo. Si un adolescente no puede parar de reírse cuando nos mira, no necesariamente es una burla. A lo mejor se trata de que está al límite de aquello que puede soportar en aquel momento. Si calla, no necesariamente es porque “sabe que nos molesta”. Si está de mal humor, no necesariamente tiene un problema con nosotros, etc.

Sentido del humor no significa reírse de ellos

Quién conviva con adolescentes ya sabrá que esto es lo peor que podemos hacer. Respetar los sentimientos y valorar aquello que están sintiendo, por ridículo que nos parezca en aquel momento, es muy importante para mantener una buena comunicación.

Aprovechar sus ataques de risa

Pues esto, ¡apasionémonos y aloquémonos juntos un rato! Compensará aquellos otros momentos que desearíamos que tuvieran 20 años de golpe.

Conclusión

Os dejamos con una cita sobre la comunicación con nuestros hijos e hijas adolescentes, del estudio de la Fundació Bofill sobre adolescencia y entorno familiar y escolar, que nos parece inspiradora.

*La comunicación con los adolescentes se basa en dos interlocutores próximos y, a la vez, contrarios en relación inevitable, que necesitan conocer cosas el uno del otro, que no siempre están dispuestos a hablar pero se quejan de los silencios, que necesitan a la vez, vivir separados y estar juntos, saberlo todo y tener secretos. Como tantas otras cosas en la adolescencia, la comunicación parece **apasionadamente compleja**.*

Páginas web de interés

- familiaforum.net - Fundació Claret. Web de apoyo a las familias. Enlace de preguntas y respuestas sobre comunicación con adolescentes. <http://www.familiaforum.net/tema.php?id=27>
- KONTUZDATOS – Campaña de la agencia de protección de datos de Euskadi. Contiene tutoriales de ayuda a la regulación de datos en internet. <http://www.avpd.euskadi.net/s04-kontuzdt/es/>
- Asociación Pantallas amigas. Acceso a diferentes blogs de ayuda a padres y madres con el uso de internet y redes sociales <http://www.pantallasamigas.net/ayuda-para-madres-y-padres.shtm>

Lecturas recomendadas

- *Arguments adolescents. El món dels adolescents explicat per ells mateixos.* Jaume Funes, Núria Casas et. al. (2004), Fundació Jaume Bofill. 237 páginas <http://www.fbofill.cat/intra/fbofill/documents/monadolescents.pdf>
- *La comunicació i el diàleg amb els fills adolescents.* Del blog Educació Emocional: una filosofia de vida de M. Teresa Abellán. <http://blocs.xtec.cat/emocionat/2008/09/02/la-comunicacio-i-el-dialeg-amb-els-fills-i-filles/>
- *Cómo ayudar a los adolescentes a romper la incomunicación.* Ponencia de Carme Timoneda al XXVI seminario interdisciplinar "Romper la incomunicación" del Àmbito Maria Corral. (2007) <http://www.ambitmariacorral.org/wp-content/uploads/2013/12/09-Adolescencia-Timoneda.pdf>
- *Connectar i comunicar-se amb els adolescents. Un camí entre l'afecte i la negociació.* Resumen de la ponencia de Adela Camí. EDUVIC.coop (2011) <http://www.ampaipse.com/EscolaPares/conectarcomunicarseadolescents.pdf>
- Blog de Ana Lía López Brizolará. (2005) <http://analialopezbrizolará.wordpress.com/2010/01/27/ritualidades-contemporaneas-en-la-adolescencia/>
- Menopausia, crisis y oportunidad. Entrevista a Deborah Legorreta. (11/08/2010) <http://www.mimenopausia.com/opinion-experta/menopausia-crisis-y-oportunidad>

LIBROS

- *Adolescentes, qué maravilla.* Eva Bach Cobacho. Plataforma Editorial. (2008). 165 páginas.
- *La aventura de relacionarse, guía práctica para padres e hijos de todas las edades.* Pilar Arlándiz Rubio y Gemma Baulies Romero. Crianza Transversal (2013). 86 páginas.
- *Cómo tenemos que hablar para que los hijos escuchen, y cómo tenemos que escuchar para que los hijos hablen.* Adele Faber y Elaine Mazlish. (2002). Diversas ediciones.
- *Un extraño en casa: comunicación con el adolescente.* Victoria Cardona i Romeu. Viceversa Editorial (2011). 192 páginas.
- *Raising Parents, Raising Kids. Hands-on wisdom for the next generation.* Dawn Menken. Belly Song Press. (2013). 229 páginas.

Multimedia

- Entrevista breve a Roser Sellés sobre Comunicación con adolescentes. Entrevista al programa La Terrassa del 23/11/12 a El9TV.
<https://www.youtube.com/watch?v=VlieWp993-o>
- Entrevista a Victòria Cardona, autora del libro *la comunicació con el adolescent*. RTVE 2. 16/09/2011.
https://www.youtube.com/watch?v=Hco0AF_gC-4
- *Entendre els adolescents*. Entrevista con Victòria Cardona, autora del libro "un estrany a casa". L'ofici de viure, Catalunya Ràdio. 05/11/2011
<http://www.catradio.cat/audio/545644/Ladolescencia-amb-Victoria-Cardona-autora-del-llibre-Un-estrany-a-casa>
- Presentación del libro: *Els Rebels del Benestar* de Jordi Royo. Dixit, Centre de Recursos de Serveis Socials (Generalitat de Catalunya) 26/01/2010.
<https://www.youtube.com/watch?v=HU3DGUdpcJU>
- Ponencia de Carme Timoneda: *Entendre els adolescents. Recursos d'actuació*. 1ª sesión general del Curso de formación para profesorado de las Aules obertes. (2007)
http://www.edu3.cat/Edu3tv/Fitxa?p_id=19288&p_num=3
- *Què passa a l'adolescència i què ens passa als pares davant l'adolescència?* Programa de radio "L' hora dels pares" en Ràdio Cornellà. 05/09/2013.
<http://lhoradels pares.wordpress.com/2013/09/05/ja-no-es-un-nen-els-pares-davant-ladolescencia/>
- Monográfico sobre adolescencia. Programa Tres14, RTVE.
<http://www.rtve.es/television/20101220/adolescencia-tres14/388422.shtml>
- *Adolescents del segle XXI. Vides exemplars*. Documental de CIIMU. Institut d'infància i món urbà. 2014
<http://vimeo.com/88868004>
- TED Conferencia de la neurocientífica Sarah Jayne Blakemore sobre el cerebro del adolescente. 2012
http://www.ted.com/talks/sarah_jayne_blakemore_the_mysterious_workings_of_the_adolescent_brain
- Padres y madres que trabajan en Google hablan sobre seguridad de los hijos e hijas en internet
https://www.youtube.com/watch?v=PQL2_USclY#t=28

Este artículo ha sido elaborado en el marco del proyecto "Educación para la paz: proyecto de sensibilización y concienciación dirigido a las AMPAS de Catalunya" cofinanciado por la ACCD en la convocatoria 2011 y realizado en coordinación con la FAPAC y Fil a l'Agulla.