

Español > Convivencia > Familias > Jóvenes

Jóvenes

Para los adolescentes y adultos jóvenes, hay muchas maneras de pasar su tiempo libre.

Los jóvenes buscan entretenimiento y actividades, y el trabajo en el ámbito de la juventud ofrece una amplia gama de actividades de ocio, proyectos e información. Es muy importante intercambiar ideas con amigos mientras juegas, haces deporte y te diviertes.

Puede preguntar en la oficina municipal, la escuela o la iglesia qué servicios están disponibles en las cercanías.

Además, busque en Internet oportunidades adicionales.

Jugendtreffs: Lugares de encuentro para jóvenes

La mayoría de los municipios ofrecen un lugar de encuentro para los jóvenes. Los jóvenes tienen su propia habitación a su disposición para reunirse y divertirse juntos. El club juvenil está dirigido por supervisores.

Los clubes juveniles están abiertos a todo el mundo, independientemente de su origen, grupo o camarilla.

Ejemplos de lugares de encuentro para jóvenes en los municipios/regiones:

Wil	Región "Valle del Rin Medio"	Eschenbach
Ciudad de St. Gallen	Mojuga para Degersheim, Neckertal	Wattwil
Rorschach / Rorschacherberg	Mojas para Mels, Sargans y Flums	Uznach
Wittenbach	Región Werdenberg	Uzwil
Rapperswil-Jona	Región del Alto Valle del Rin	Schmerikon
Walenstadt	Waldkirch	Kaltbrunn-Benken

Contactos del trabajo infantil y juvenil

- [Directorio de trabajo infanto-juvenil: municipal](#)
- [Directorio de Trabajo Infantil y Juvenil: Parroquias](#)
- [Directorio de Trabajo Infantil y Juvenil: Asociaciones Infantiles y Juveniles](#)
- [Directorio de trabajo infantil y juvenil: organismos regionales, cantonales y nacionales](#)

Asesoramiento Juvenil

Los jóvenes tienen muchas preguntas y deberían poder discutir las fuera de sus propias familias. Con este fin, existen centros de asesoramiento en todas partes sobre temas como:

- Estrés en casa
- Problemas en la escuela / en el entrenamiento
- Mal de amores
- Bullying
- Sustancias Adictivas / Drogas
- Temores sobre el futuro
- Medio
- Violencia

Directorio de Orientación Juvenil

El **trabajo social escolar** también es siempre un buen lugar al que acudir en caso de problemas, preguntas o crisis. La oficina de trabajo social de la escuela generalmente se encuentra en el edificio de la escuela. La consulta es gratuita.

Jugendvereine: Experimenten algo juntos

Los clubes juveniles ofrecen actividades de ocio y campamentos de vacaciones para los jóvenes.

- Grupos Scouts: "**Scouts St.Gallen y Appenzell**"
- Asociación Cristiana de Jóvenes Cevi: "**Cevi Suiza Oriental**"
- Jungwacht Blauring: **Jubla Ost**
- Sommecamps / Campamentos de vacaciones para niños y adolescentes: **Kovive Holiday Camps**

Practica deportes

Para casi todos los deportes encontrará la infraestructura adecuada en la región:

- Piscinas cubiertas y al aire libre
- Campos de fútbol y canchas de tenis
- Gimnasios e instalaciones de atletismo
- Instalaciones de escalada
- Numerosas instalaciones para deportes de invierno
- Rutas de senderismo y ciclismo
- Bolos y boleras
- y mucho más

Algunas de estas instalaciones deportivas tienen un coste de entrada.

 [Deportes en grupo - Clubes y Clubes Deportivos](#)

 [Campamentos Deportivos Juveniles](#)

Folleto para adolescentes - Salud mental

 [Jugendliche: psychische Gesundheit mit Selbsttest](#)  DE  PDF, 1505 kB

¿Preocupaciones o problemas? Aquí es donde puedes ayudar:



Asesoramiento JÓVENES

Asesoramiento y apoyo en las intermediaciones



Consejos PADRES

Asesoramiento y apoyo en las mediaciones



Bullying y Cyberbullying

Asistencia personal en las mediaciones



Trastornos alimentarios

Asistencia personal en las mediaciones



Problemas de adicción

Asistencia personal en las mediaciones



E-Counseling Sexualidad lilli.ch

Sexualidad, Anticoncepción, Relación, Cuerpo



Tel. 147 o 147.ch - asistencia 24/7

Número de emergencia 147 de Pro Juventute



Consulta electrónica sobre tschau.ch

Asesoramiento en línea para todos los problemas

Oficinas de contacto

Encuentre el punto de contacto, el consejo o la autoridad adecuados en su área: [Oficinas de contacto](#)