



# CÓMO HACER UN USO RESPONSABLE DE LAS TECNOLOGÍAS DURANTE LA CUARENTENA

1

## ADAPTAR RUTINAS

Nos ayudarán a generar una sensación de control y calma. Esforzarnos por mantener aquellas rutinas que ya están establecidas y aprovechar la oportunidad para establecer otras. Hacer ejercicio físico desde casa, ayudar con las tareas domésticas son sólo algunas de ellas.


2

## DEFINIR TIEMPOS Y ESPACIOS PARA LAS ACTIVIDADES

Nos facilitará concentrarnos más fácilmente en lo que estemos llevando a cabo. Para ello, es recomendable disponer de un espacio físico donde hacer las tareas académicas separado del que empleemos para nuestra diversión y ocio.


3

## MANTENER HÁBITOS TECNOLÓGICOS SALUDABLES

Para alterar lo mínimo posible las pautas de uso que ya había en casa. Aunque vivamos una situación excepcional, más de dos horas de pantallas diarias seguirán teniendo un impacto negativo en el cerebro. Además, puede ser un buen momento para aprovechar la multitud de actividades de aprendizaje que disponen las tecnologías. Más información en la Página 2. 


4

## CUIDAR LAS RELACIONES FAMILIARES

En estos momentos de aislamiento se hace más necesario que nunca mantener el contacto con nuestros seres queridos. Poder comunicarnos, expresar cómo nos sentimos y qué pensamos, así como escuchar cómo están los demás, son formas de demostrar y buscar cercanía para sentirnos más acompañados/as. Más información en la Página 3. 

5

## APRECIAR LA INACTIVIDAD COMO OPORTUNIDAD

El aburrimiento no es un problema, nos reta a buscar nuevas formas de entretenimiento y nos ayuda a desarrollar habilidades para la creatividad. Probar a dejarnos sentir el aburrimiento para que nos sorprenda la creatividad. Más información en la Página 4 



# ESTRATEGIAS PARA MANTENER HÁBITOS TECNOLÓGICOS SALUDABLES

El tiempo de uso en los y las adolescentes es de 2 horas. Recuerda que el cerebro comienza a sufrir cansancio tecnocerebral.

Es recomendable el uso de pantallas prioritariamente por la mañana o tarde. El uso disfuncional de las tecnologías puede provocar por la noche alteraciones en la conciliación del sueño.

Priorizar las obligaciones y posteriormente, dedicarle el tiempo restante al ocio.

Establecer acuerdos consensuados con los y las adolescentes sobre el uso adecuado de las tecnologías para aumentar la conciencia y responsabilidad en el uso de los dispositivos.

Es fundamental establecer límites para hacer un buen uso de las tecnológicas. Estos límites deberán de aplicarse previamente al uso de los dispositivos. Por ejemplo: durante la comida, recordarle que después de comer os reuniréis en el salón para hablar y negociar las normas sobre las tecnologías

En ocasiones, las tecnologías generan conflictos en las familias, haciendo dificultosa la comunicación asertiva con los y las adolescentes. Sin embargo, es recomendable utilizar un lenguaje verbal y no verbal empático, afectuoso y libre de violencia.

Cuando surja un conflicto en el momento del uso de las tecnologías, es aconsejable dejar a los y las adolescentes terminar su momento de diversión y posteriormente, reflexionar y negociar las consecuencias.

Por ejemplo: "Hoy te ha costado cumplir la norma para apagar los dispositivos tecnológicos. Elige tu penalización: hay un día que no juegas, elígelo."

La comunicación con los y las adolescentes resultará más efectiva si la establecemos cuando se encuentren en un ambiente tranquilo.

Establece con los y las adolescentes horas de cero conexión en el que se comprometa toda la familia. Por ejemplo, apagando y depositando los dispositivos electrónicos en una caja.

Cambiar la contraseña del wifi y si se quieren usar las tecnologías, los y las adolescentes deberán haber cumplido con algunas de sus responsabilidades. Que vean el uso de las nuevas tecnologías como un premio a su actitud.

Por ejemplo: si el adolescente quiere la contraseña del Wifi, tendrá que ordenar su habitación y después, enseñarte una foto de su habitación.

## RECUERDA:

- Las adicciones comportamentales tienen los mismos efectos que las adicciones con sustancias. Por ello, si el cerebro cuenta con las tecnologías durante muchas horas, cuando vuelva a la rutina, el cerebro reclamará el mismo tiempo de conexión.
- Las tecnologías pueden provocar la pérdida de la noción del tiempo y evasión de la realidad (responsabilidades, estudios, familia...)
- Si no se ha respetado alguna norma en torno a las tecnologías, te recomendamos que las consecuencias se apliquen sobre aspectos relacionados con el uso de las tecnologías. Siempre con respeto y escucha. Por ejemplo: "mañana descansarás de tecnología y ese tiempo lo tendrás que aprovechar con una actividad que elijas".



En esta ocasión, el objeto **ADICTIVO** está en su **HOGAR**, al alcance de su **MANO**.

**¡PONLE CONCIENCIA Y RESPONSABILIDAD!**

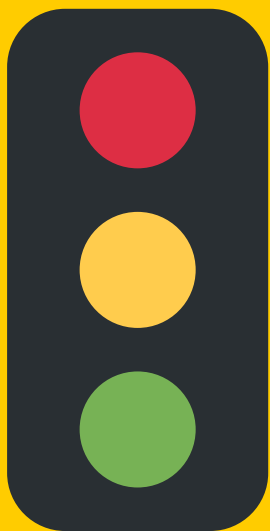


# RECURSOS PARA CUIDAR LA RELACIÓN CON EL ADOLESCENTE

## Buscar

la cercanía, puede convertirse en una tarea complicada, especialmente cuando se convive con adolescentes. La evitación es una estrategia que pueden usar cuando sienten incomodidad o inseguridad frente a diversas situaciones.

**Identificarlas puede ayudar a detectar cuándo es un buen momento para buscar el contacto o cuándo es aconsejable retirarse**



Para encontrar el momento, para sintonizar con el/la adolescente, puede ser de utilidad imaginarnos su receptividad como un semáforo: ¿Está en verde para una comunicación óptima? ¿El ambar nos indica precaución o sería preferible esperar a que el rojo vuelva a estar en verde?

## ¿Por qué pueden evitar el contacto?

### ¿Necesitan intimidad?

Para entender las relaciones entre figuras de referencia y adolescentes es necesario atender la creciente necesidad de intimidad que experimentan estos últimos en su desarrollo: les sirve para forjar sus intereses, personalidad, pensamiento y exploración de sí mismos/as y del mundo que les rodea.

### ¿Están concentrados/as en otra actividad?

Dirigirse al adolescente cuando está realizando otra actividad, dificulta las probabilidades de captar su atención, más aún cuando está disfrutando de ella, pudiendo provocar conflictos, cuando se trata de interrumpirlos. Para conectar con ellos/as, es necesario que exista un canal de comunicación en el que su atención se encuentre completamente puesta en nosotros.

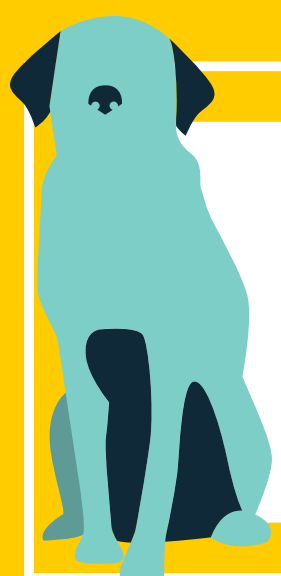
### ¿Están eludiendo responsabilidades o límites?

La ausencia o el incumplimiento de límites son problemas que experimentan muchos hogares con adolescentes, algo que suele requerir mucha energía, más cuando hay restricciones en el contexto que hacen difícil desconectar. Frente a esto, puede ser un buen momento para definir conjuntamente una estructura de límites que implique a todos los miembros de la familia, intentando tener presente que, cuando un/a adolescente no está acostumbrado a cumplir límites, es difícil aceptarlos a la primera. Por lo que, este proceso, requerirá de mucha paciencia, creatividad y respeto a sus ritmos.

Padres, madres o tutores pueden favorecer la disponibilidad y el respeto de espacios de intimidad con pequeñas acciones: llamar a la puerta y pedir permiso para entrar a su habitación, preguntar cuándo les parece un buen momento para conversar, respetar su deseo de no hablar en un momento dado, etc.

Formas de asegurar un canal de comunicación abierto son: aprovechar una pausa en su actividad para comunicar el mensaje. Si no es urgente, esperar; en caso contrario, puede ser útil, una llamada al orden, desde una actitud de autoridad positiva (con tono serio, firme, con un lenguaje corporal que acompañe al mensaje y sin emplear agresividad).

Frente a la situación que queramos limitar y antes de aplicar una medida al instante, sería interesante preguntarnos: ¿Hay estructura previa del límite? (qué, en qué momento y en qué medida se va a limitar la acción y qué consecuencias habrá). ¿Dicha medida ha sido conjuntamente acordada entre las figuras de referencia? ¿Se la han comunicado al adolescente?



Y por sí te sirven los símiles, te proponemos que imagines cómo sería relacionarse con un gato. La convivencia con adolescentes puede ser muy parecida: necesitan su espacio, buscan su independencia y son quienes marcan los ritmos. Mientras que la energía que puede ayudarnos a la hora de establecer límites, normas y consecuencias, puede parecerse a la que practicamos cuando necesitamos educar a una cría de perro, que necesita autoridad, claridad y coherencia.





# APRECIAR LA INACTIVIDAD COMO OPORTUNIDAD

*El aburrimiento puede generar malestar y emociones desagradables cuando las estrategias que empleamos para tolerar la frustración son limitadas. Una forma de aprender a gestionar estas emociones es creando espacios de comunicación que ayuden a aflorar nuevas ideas para emplear el tiempo.*

**¿Qué hacer para que tus hijos/as se sientan comprendidos/as y escuchados/as?**

- El contacto visual es de las primeras señales que nos indican que el canal de comunicación está abierto.
- 1** Asegúrate de que existe contacto visual cuando os estéis comunicando. Evita que un posible contacto con el/la adolescente te pille mirando el móvil o cualquier dispositivo y si ocurre, es una oportunidad perfecta para practicar con el ejemplo: pedir disculpas y, si es posible, abandonar la actividad que se estaba haciendo para atenderle.
  - 2** La escucha activa nos ayuda a mostrar, tanto verbal como no verbalmente, que estamos escuchando y comprendiendo lo que nos comunican. Formas de practicarla son: asentir de vez en cuando e intercalar algún "sí" y devolverle preguntas que retroalimenten la información: ¿y tú qué hiciste? ¿Ah sí, y cómo se te ocurrió? ¿Cómo te sentó?
  - 3** Intenta evitar los juicios de valor respecto a lo que te cuenta. Aproximarse a su mensaje desde la curiosidad. En vez de valorar lo que nos cuenten en función de lo que pensamos que está bien o mal, asegurarnos de que hemos captado perfectamente lo que nos acaban de contar, y si es posible, intentar averiguar qué emoción están sintiendo. Por ejemplo: "¿Entonces te dijeron que no les apetecía jugar más? ¿Y por qué? Vaya, debiste sentirte triste, ¿o quizás decepcionado/a?"
  - 4** Dar valor a sus emociones. Es comprensible que se sientan frustrados, enfadados o tristes ante el confinamiento. Darle nombre a estas emociones y dedicar un espacio para hablar de ellas, es una forma de darles valor y entender lo que sienten. Por ejemplo: "comprendo que sientas más ganas de jugar durante el aislamiento". "Entiendo el cansancio y aburrimiento del que me hablas, esta situación te ha sacado de tú rutina".  
Es recomendable evitar expresiones como "pero es lo que hay", "estamos todos igual" ó "pues como todo el mundo".

Una vez exista un espacio de comunicación saludable, se sentirán más escuchados y estarán más receptivos para sugerir ideas para gestionar su tiempo.



Podéis proponerles actividades para gestionar eficazmente las emociones desagradables que también podéis estar sintiendo vosotros mismos y pasar un rato divertido en familia.

## Te sugerimos algunas ideas de uso tecnológico saludable para el tiempo libre en familia

- Desempolva esos juegos de mesa del altillo o déjate sorprender por los juegos que tus hijos te propongan.
- Puede ser buena idea compartir tiempo de juego de consola con el/la adolescente (aprovecha para establecer límites eficaces siendo tú el modelo, negocia con él/ella hacer otra actividad conjunta cuando terminéis).
- Realiza una videollamada a familiares y amigos en su compañía.
- Comparte actividades para fomentar su paciencia. Por ejemplo, plantar lentejas y mostrarle las diferentes fases durante el crecimiento y su cuidado.
- Haz esa receta de cocina que querías hacer y propón al adolescente que te ayude.

**INFÓRMATE Y ASESÓRATE** con nuestro servicio vía online, donde podremos orientarte sobre cómo hacer un uso responsable de las tecnologías mediante sesiones virtuales con profesionales especializados.

**PARA MÁS INFORMACIÓN:**  
adicionestecnologicas@madrid.org  
TLF: 917 207 916



# ¿PIENSAS QUE TU HIJO/A PUEDA ESTAR HACIENDO UN USO DESCONTROLADO DE LAS TECNOLOGÍAS?



¿Su tiempo de uso oscila entre las 4-8 h. diarias y está desplazando otras áreas de desarrollo, tales como...?



Relaciones familiares. ¿El uso del dispositivo se ha convertido en una fuente recurrente de conflictos en casa?



Rendimiento académico y responsabilidades diarias. ¿Cada vez dedica menos tiempo a este área? ¿Ha repercutido en sus notas?



Factores personales. ¿Le cuesta pasar tiempo desconectado? ¿Reacciona con nerviosismo o agresividad cuando limitáis o interrumpís su uso? ¿Muestra desinterés hacia cualquier otra actividad?



Salud. ¿Sus hábitos de higiene y salud ( ducharse, alimentarse, horas de sueño, ejercicio físico) están siendo descuidados?



Relaciones sociales. ¿Ha limitado el contacto con amigos/as? ¿Sus relaciones se reducen al mundo virtual? ¿Ha tenido contacto de riesgo con desconocidos?

INFÓRMATE Y ASESÓRATE con nuestro servicio vía online, donde un profesional especializado te ayudará a valorar si existe un uso disfuncional y te orientará en todo lo necesario.

**PARA MÁS INFORMACIÓN:**

[adiccionestecnologicas@madrid.org](mailto:adiccionestecnologicas@madrid.org)

TLF: 917 207 916