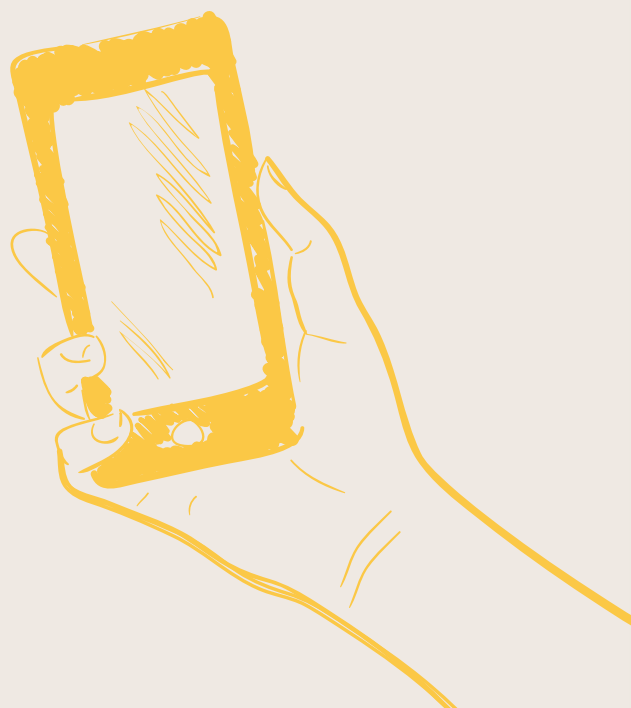
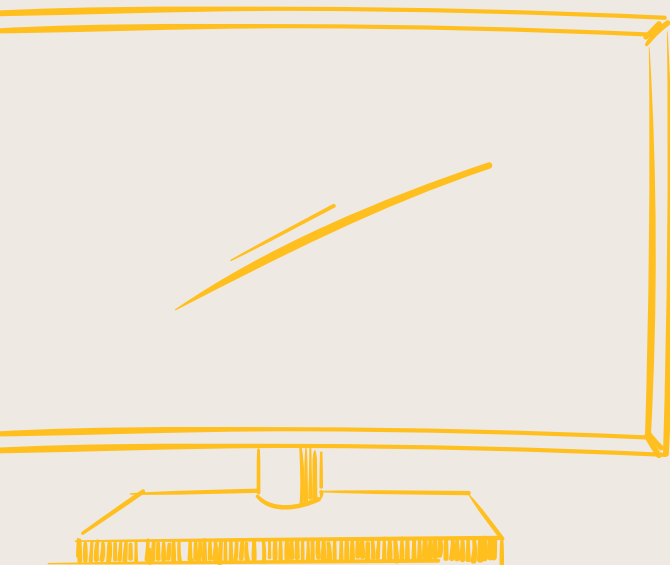




# FAMILIAS ON-OFF

Programa de prevención  
familiar del uso de pantallas



Un programa de:



Financiado por:



# Créditos

**Dirección:**

Enric Marcos Peláez.

**Textos:**

Carles Sedó Luzuriaga.

Laia Gasà Pons.

Maria Monllor Boqué.

Gerard Vergés Granados.

**Agradecimientos:**

A la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, cuyo apoyo ha hecho posible la edición del programa Familias ON-OFF.

A los profesionales y las profesionales de los diferentes servicios que trabajan con familias de la Diputación de Huelva, la Comunidad Foral de Navarra, la Región de Murcia y la Diputación de Granada que participaron en el proceso consultivo del programa y apoyaron con entusiasmo el proyecto.

Sin olvidar a las madres y los padres a los que va destinado este programa, por sus esfuerzos en la ardua tarea de procurar una crianza respetuosa en los tiempos modernos.

© PDS y de los autores

**Edita:**

PDS · Promoción y Desarrollo Social

Provenza, 79, bajos 3ª

08029 Barcelona

Tel.: 934 307 170

pds@pdsweb.org

**Edición:** Barcelona, 2024

**Diseño y maquetación:** Anna Méndez Loste

# Índice

**Créditos - 2**

**Índice - 3**

**Introducción - 6**

**Ficha técnica - 8**

**Descripción de la intervención familias ON-OFF - 14**

**Contenidos y aplicación de las sesiones - 17**

Uso del manual - 19

Orientaciones para la conducción de actividades grupales - 20

Faq de la aplicación del programa - 22

**Sesión 1. 9-12 años. Información sobre las pantallas - 24**

Desarrollo de la sesión - 26

Algunas cosas sobre estas tecnologías - 26

Problemas que pueden tener con las pantallas - 32

Datos de su uso en la infancia y la adolescencia - 36

Factores de riesgo asociados a usos problemáticos - 36

Factores que fomentan usos saludables - 39

Cierre de la sesión - 42

**Sesión 1. 13-16 años. Información sobre las pantallas - 43**

Desarrollo de la sesión - 44

Algunas cosas sobre estas tecnologías - 45

Problemas que pueden tener con las pantallas - 51

Datos de su uso en la infancia y la adolescencia - 56

Factores de riesgo asociados a usos problemáticos - 56

Factores que fomentan usos saludables de las pantallas - 59

Cierre de la sesión - 62

**Sesión 2. Comunicación familiar - 63**

Desarrollo de la sesión - 64

Funciones educativas de la familia - 64

Hablar con ellos, charlar con ellas - 66

Favorecer y estimular la comunicación - 67

Habilidades comunicativas - 69

Desarrollar una relación positiva con hijas e hijos - 71

Ejercicios de práctica simulada - 73

Cierre de la sesión - 77

# Índice

## **Sesión 3. Normas y límites - 78**

Desarrollo de la sesión - 79

Sentido y necesidad de las normas y los límites de las conductas - 79

Cómo establecer normas y límites - 80

Supervisar su conducta - 82

Cuando no hacen caso de las normas - 83

Control de la ira y de las explosiones de rabia - 84

Reforzarles cuando lo hacen bien - 86

Ejercicios de práctica simulada - 86

Cierre de la sesión - 90

## **Sesión 4. Posición familiar sobre las pantallas - 91**

Desarrollo de la sesión - 92

Importancia de que haya normas familiares sobre las pantallas - 92

Recomendaciones y normas - 94

Momentos y actitudes para hablar sobre las pantallas - 94

Ejercicios de práctica simulada - 98

Cuestionario de satisfacción - 101

Cierre de la sesión y del programa - 101

## **Anexos - 103**

Situaciones extra - 104

Cápsulas monográficas - 108

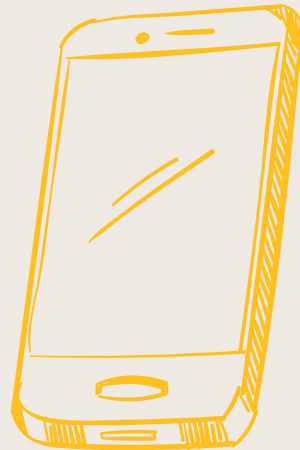
Cuestionario de evaluación - 109

Etiquetas - 111

Índice extenso - 112



# Introducción



Las pantallas han ido tomando protagonismo progresivamente en cada uno de los ámbitos en los que nos movemos. Están presentes en el trabajo, en los centros educativos, en casa y -con la entrada del móvil- en la calle o en cualquier sitio.

Si bien es indudable su utilidad, cada vez se tiene más conciencia de los riesgos asociados a su uso. Algunos tienen que ver con el desarrollo o la estimulación intelectual (todo lo que hacen los dispositivos hemos dejado de hacerlo las personas), otros con temas relacionales (malentendidos, relaciones poco sanas), pueden tener que ver con conductas agresivas (acoso, intimidación), con una relación de dependencia y uso compulsivo, con la conducta agresiva o con el sedentarismo.

El ritmo vertiginoso con el que entran las diferentes tecnologías en nuestras vidas obliga a poner atención en el tema, hacer una pausa para reflexionar sobre quienes las usan, para qué y de qué manera, para poder intervenir en el tema y que las pantallas no acaben siendo un fin en sí mismas sino un medio.

La familia deviene un entorno ideal para intervenir. Además, cada vez se conocen mejor qué factores facilitan tener o crear problemas relacionados con ellas (factores de riesgo) y cuáles facilitan que no se utilicen o se usen de una manera constructiva y positiva (factores de protección).

Madres, padres y otros familiares o figuras adultas de referencia, no solo tienen un rol educativo y de transmisión de información, de actitudes, valores y conductas, sino que también representan modelos. Un buen uso de los dispositivos por parte de las familias no solo repercutirá positivamente en hijos e hijas, sino que también mejorará su propia calidad de vida.

En los últimos años, el incremento de los conocimientos científicos sobre el papel de los factores familiares en la génesis y evolución de las adicciones en los adolescentes ha permitido desarrollar programas preventivos orientados a la modificación de los factores de riesgo y protección de naturaleza familiar.

Familias ON-OFF se basa en los mismos principios teóricos y metodológicos que Protego<sup>1</sup> y Moneo<sup>2</sup> de la entidad Promoción y Desarrollo Social (PDS) y amplía la temática a los usos saludables de las TRICO del programa ON-OFF <sup>3</sup>, de la misma entidad. Consta de cuatro sesiones, en las que se aporta información sobre las pantallas y sobre pautas educativas, y propone ejercicios prácticos basados en situaciones simuladas.

Familias ON-OFF es un programa universal y de intervención temporal corta, dirigido a grupos de familias con recursos y capacidad para supervisar la conducta de hijas e hijos y poder poner límites a su conducta. Además, se trata de personas adultas con interés en mejorar sus prácticas y con capacidad de introducir cambios en aquellos aspectos que pueden mejorar sus habilidades parentales.

El contacto con la población destinataria (madres y padres de preadolescentes y adolescentes) puede hacerse en asociaciones de familiares (AFA y AMPA) de centros educativos, así como en otras organizaciones relacionadas con la educación, el ocio o la cultura (centros abiertos, centros cívicos, colectivos de mujeres u hombres, etc.).

**1. PROTEGO** (2001, segunda versión evaluada 2007): programa de prevención selectiva de entrenamiento disciplina positiva y habilidades educativas para madres y padres, evaluado que forma parte de la base de datos de buenas prácticas europeas (EDDRA) y del registro online de intervenciones basadas en la evidencia (Xchange) del Observatorio Europeo de las Drogas y en el programa.

**2. MONEO** (2006): programa de prevención familiar (universal) del consumo de drogas breve de adicciones basado en Protego.

**3. ON-OFF**: programa de prevención universal para promover un uso saludable de las TRICO y prevenir problemas asociados con su uso en adolescentes de distintas franjas de edad.



# Ficha técnica





## Finalidad

Intervenir en los factores de riesgo y de protección del entorno familiar necesarios para prevenir usos problemáticos de las pantallas en los preadolescentes y adolescentes. Se llevará a cabo mediante el incremento de la información por parte de madres, padres y otras figuras familiares, la mejora de sus habilidades educativas y la clarificación de la posición de la familia con relación a los usos de las pantallas.

Objetivos generales del programa:

- **Aumentar la cantidad y la calidad de la información** de las familias sobre las pantallas y sus posibles repercusiones.
- **Proporcionar a los padres y madres estrategias educativas** para prevenir usos problemáticos en hijos e hijas.
- **Impulsar la adquisición de actitudes y habilidades** de madres, padres u otros familiares para provocar cambios positivos.
- **Mejorar las habilidades de las familias** para hacer frente a situaciones educativas conflictivas.

## Estrategia de intervención

Mejora de la información y desarrollo de competencias (habilidades educativas).

## Contexto de aplicación

Entorno familiar.

## Tipo de programa en función del riesgo

Prevención universal: no se dirige a familias en una situación especial de riesgo o en un contexto de alta conflictividad.

## Población destinataria

Madres, padres y otros familiares que no están en una situación de alto riesgo con preadolescentes y adolescentes de 9 a 16 años.

## Duración del programa y sesiones

El programa dura cuatro sesiones. Cada parte dura entre 1.30 y 2 h, y se recomienda hacer una por semana, de manera que la duración del programa es de cuatro semanas (un mes).

La primera sesión tiene dos versiones en función de la edad:

- Familias con hijas e hijos **entre 9 y 12 años**.
- Familias con hijas e hijos **entre 13 y 16 años**.

En caso de que se convoquen familias con un margen de edad amplio, la sesión inicial se puede desdoblarse. Es conveniente en este caso que las dos sesiones iniciales se lleven a cabo en la misma semana, para no distanciar dos semanas el trabajo. Las madres y padres que tienen descendencia en ambas edades pueden participar en las dos tandas iniciales. Aunque una parte necesariamente se repetirá, la mayoría será específica para cada edad. Las familias de preadolescentes también pueden estar interesadas en escuchar la sesión de la adolescencia, porque es la realidad que se encontrarán en pocos años. Hay que tener en cuenta que, aún y teniendo la misma edad cronológica, chicos, chicas u otras identidades pueden tener procesos madurativos y socializadores distintos. Aunque en la guía se haya intentado procurar la inclusividad en género y la diversidad a través del redactado y también en los ejemplos expuestos, entendemos que una mirada transversal en perspectiva de género y diversidad va mucho más allá y reconocemos que, habiéndonos criado en una sociedad patriarcal sexista es muy probable reproducir sin querer roles sexistas aún y nuestros esfuerzos en evitarlo. Recomendamos siempre a las personas que implementen el programa activar su mirada en clave de perspectiva de género durante toda la aplicación del programa, según las capacidades y posibilidades de cada profesional. Así mismo, animamos encarecidamente a formarse y a consultar las fuentes más actuales disponibles sobre la incorporación de la perspectiva de género y diversidad en programas de prevención familiar.

## Marco de aplicación

Programas comunitarios de prevención relacionada con las pantallas y las adicciones comportamentales, de asociaciones de familiares de centros educativos, de educación y formación familiar, y del ámbito de los servicios sociales, culturales, educativos, de ocio, deportivos y de salud.

## Convocatoria de participación

Centros de educación formal (escuelas, institutos y colegios) y no formal, asociaciones de familiares, servicios de atención, programas y servicios municipales de intervención con familias y organizaciones del tercer sector.

## Material y recursos necesarios para su implementación

- **Ejemplar del programa**

Manual con información sobre las características del programa, orientaciones para la aplicación de las actividades, contenidos de las sesiones, y pautas para la valoración de las personas participantes.

- **Apoyo gráfico a las sesiones**

Recursos de apoyo para la presentación de la información y desarrollo del programa. Su uso no es necesario, pero es recomendable para facilitar la asimilación visual de contenidos por parte de las familias y para ordenar la sesión.

Se pueden utilizar únicamente algunas o solo en algunas de las sesiones.

Se facilitan gratuitamente a través de la asociación PDS (Promoción y Desarrollo Social) y tienen que solicitarse a [onoff@pdsweb.org](mailto:onoff@pdsweb.org)

- **Ficha de registro de asistencia.**
- **Cuestionario de evaluación**

Para recoger el impacto del programa y la satisfacción de las personas asistentes.

## Rol y perfil de quien dinamiza el programa

- **Funciones**

La persona que conducirá las sesiones tiene que presentar la información a las familias, dar la palabra, dinamizar las discusiones grupales, aclarar dudas, estimular la participación y guiar la realización de los ejercicios de práctica simulada.

En caso de que la dinamización la lleven a cabo dos personas, se recomienda que una esté más pendiente de la transmisión de conocimientos y actitudes, y la otra del grupo y de la participación de las personas.

- **Perfil profesional**

Formación y experiencia en el ámbito de la psicología o la educación, conocimientos sobre los diferentes dispositivos, aplicaciones y usos de las pantallas, y de la prevención de conductas de riesgo.

También pueden desarrollar esta función otros profesionales de la educación o el trabajo social, u otras personas que dispongan de la práctica y conocimientos necesarios y estén familiarizados con el trabajo con grupos y sus dinámicas.

## Participantes

- **Tamaño del grupo**

El tamaño óptimo para la intervención es de 15 a 25 participantes. En grupos menores, los ejercicios de práctica simulada son menos ricos y el coste de la aplicación aumenta.

En grupos más grandes es más difícil la adaptación de la intervención a las características de las diferentes familias, se enlentecen los ejercicios de práctica simulada, y es más complicada su conducción y conseguir una participación más equilibrada. Además, cuando hay mucha gente, algunas personas se pueden sentir más cohibidas a la hora de hablar o de compartir experiencias personales.

- **Participación de los dos progenitores**

Si en la familia hay dos progenitores, el programa es más efectivo cuando ambos participan en el programa. Conviene que las personas que cumplan la función parental asistan a las cuatro sesiones, sin establecer turnos de participación. En caso de que alguna no pueda asistir a una jornada, es interesante que haya sido informada de lo que se ha trabajado.

## Técnicas y estrategias de participación

Durante las cuatro sesiones se utilizarán diferentes metodologías: exposición de contenidos (información y habilidades), aclaración de dudas, dinámica de grupo (discusiones colectivas, ejercicios de práctica de habilidades educativas, simulación de roles, dinamización y gestión de la participación) y mediación en caso de conflicto.

En la aplicación de Familias On-Off se utilizan diferentes tipos de espacios y estrategias participativas:

- **Preguntas y comentarios de las familias**

La persona que dinamiza la responde en ese momento o posteriormente.

- **Rondas de grupo**

Cada familiar hace una intervención breve que sirve como resumen o termómetro de contenidos o emocional.

- **Preguntas lanzadas durante la presentación de contenidos**

Estrategia de participación conducida mediante una pregunta emitida por quien dinamiza la sesión de manera abierta (responde cualquier familiar) o a una persona concreta, está pensada para trabajar y asimilar una idea específica. Una vez respondida y comentada, se cierra el tema sin abrir ningún debate, y continúa la exposición.

- **Prácticas simuladas**

Escenificación en forma de role-playing, con un análisis colectivo posterior. Se recomienda que posteriormente a la representación de los role-plays se les pregunte a las personas participantes sobre lo que han sentido y pensado estando en “la piel” de los personajes asignados. Esto ayudará a poder tener una idea de las emociones que pueden experimentar los hijos e hijas en situaciones similares.

## Inscripción e incentivos para la participación

Independientemente de los mecanismos de difusión del programa, se recomienda establecer un sistema formal de inscripción de madres, padres u otras figuras familiares.

Algunos incentivos en programas educativos y preventivos contribuyen a alcanzar tasas más altas de inscripción y de retención. Poner a disposición de los padres un servicio de canguro (preferiblemente gratuito) durante las sesiones puede facilitar la participación de ambos miembros de la pareja o de una madre o padre monoparental. Se pueden estudiar otros estímulos (descuentos en actos culturales u otros).

## Control de asistencia

Se recomienda que todas las personas participantes firmen una hoja de asistencia en cada una de las sesiones. Además de ayudar al control, deviene un elemento de compromiso.

## Evaluación del programa

Familias On-Off incorpora un cuestionario para valorar la satisfacción de las personas asistentes y poder recoger propuestas de mejora.

## Modelo teórico

Diferentes perspectivas sobre cómo los entornos sociales y familiares influyen en el desarrollo de conductas problemáticas, incluido el abuso de sustancias en adolescentes y niños.

- **Modelo de Ecología social**

(Kumpfer y Turner, 1990, 1991)

Este modelo sugiere que la interacción de los adolescentes con sus entornos social, escolar y familiar tiene un impacto crucial en el abuso de drogas y otras conductas problemáticas. La creación de lazos afectivos positivos en la familia y la escuela promueve la elección de amigos con actitudes y comportamientos prosociales, lo que a su vez conduce a decisiones positivas respecto a conductas problemáticas como el consumo de sustancias.

- **Modelo Ecológico social de promoción de la salud**

(McLeroy et al., 1988)

Este enfoque se centra en cambiar los factores a nivel interpersonal, organizacional, comunitario y de salud pública que perpetúan comportamientos no saludables. Según este modelo, intervenciones efectivas en el ámbito familiar pueden generar cambios positivos en el comportamiento de los hijos e hijas.

- **Modelo Evolutivo del desarrollo de conductas problemáticas en la infancia**

(Conduct Problems Prevention Research Group y otros autores, 1992)

Propone que las situaciones estresantes familiares, como conflictos y problemas económicos, dificultan la capacidad de los padres para establecer normas claras y ofrecer apoyo emocional. Esto es especialmente problemático cuando los niños y niñas muestran irritabilidad o hiperactividad y los cuidadores carecen de habilidades para manejar estas conductas. Sin una orientación adecuada, los niños y niñas pueden desarrollar comportamientos impulsivos o agresivos, los cuales, si son ignorados o tolerados por los cuidadores, pueden evolucionar hacia conductas problemáticas, incluido el uso precoz de sustancias.

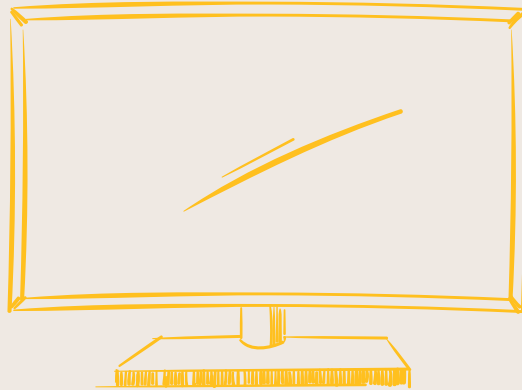
- **Modelo de Desarrollo social**

(Catalano y Hawkins, 1996)

Afirma que tanto los comportamientos prosociales como los antisociales se aprenden de los agentes de socialización: familia, escuela, pares y comunidades. El aprendizaje de uno u otro tipo de comportamiento está influenciado por la percepción de oportunidades para interactuar, la capacidad para involucrarse en estas interacciones y el refuerzo recibido. Una de las estrategias propuestas es el modelado de comportamientos prosociales, como enseñar a los padres a comunicar mensajes coherentes sobre el uso de sustancias y fomentar la participación en actividades que promuevan interacciones prosociales.



# Descripción de la intervención Familias ON-OFF



El programa Familias On-Off es una propuesta de trabajo educativo con familias sobre las pantallas que:

- Tiene una **duración total de 6-8 horas**, distribuidas en 4 sesiones de 1.30 - 2 horas cada una.
- Las intervenciones se realizan **con el mismo grupo y con una periodicidad semanal** preferiblemente.
- La finalidad del programa es **fomentar usos saludables de las pantallas** en la familia.
- Para cumplir los objetivos del programa es conveniente **participar en los cuatro talleres**.
- Cada sesión **profundiza en un tema**:

**- Sesión 1\*: Información sobre las pantallas**

Para conocer los riesgos asociados, qué facilita unos usos problemáticos y qué unos usos saludables.

**- Sesión 2: Comunicación familiar**

Como una herramienta básica para poder educar en pantallas y transmitir información, herramientas y habilidades.

**- Sesión 3: Normas y límites**

Para poder encauzar conductas dentro de un margen razonable y poder corregirlas en caso de que sean problemáticas.

**- Sesión 4: Posición familiar sobre las pantallas**

Porque se educa con las palabras, pero sobre todo con los hechos, y porque aprenden y se construyen a partir de lo que ven en casa.

*\*La primera sesión tiene una versión para familias con hijos e hijas de 9 a 12 años, y una versión para hijos e hijas de 13 a 16 años. En el resto de las sesiones se trabajan situaciones de todas las edades.*

- En cada sesión **se exponen contenidos y se trabaja de manera participativa**. Conjuga la transmisión de conocimientos profesionales con la educación entre pares (aprender de la experiencia de madres y padres con los que se comparte inquietudes, problemas y soluciones).
- Se practican **ejemplos de situaciones reales** para poner en práctica lo trabajado y entrenar habilidades que serán útiles para aplicar en casa.

## Cuadro resumen de contenidos por sesión

	<u>1a Sesión</u>	<u>2a Sesión</u>	<u>3a Sesión</u>	<u>4a Sesión</u>
<b>Presentación de las familias</b>	X			
<b>Descripción del programa</b>	X			
<b>Exposición de contenidos</b>	X	X	X	X
<b>Participación conducida</b>	X	X	X	X
<b>Ejercicios de práctica simulada</b>		X	X	X
<b>Evaluación</b>				X
<b>Cierre del programa</b>				X

La primera sesión es la más informativa, ya que incorpora conceptos necesarios para poder educar en pantallas en casa. Se trata de una base necesaria también para sacar partido a las siguientes.

A partir de la segunda sesión, la exposición se complementa con un trabajo basado en la práctica simulada. En dichos ejercicios, padres y madres deben llevar a la práctica de manera simulada los contenidos expuestos en la sesión y entrenar habilidades.

Además de los espacios de participación, en cualquier momento las familias pueden hacer preguntas o comentarios. La persona que lleva a cabo la actividad tendrá que decidir cómo proceder, entre diferentes posibilidades:

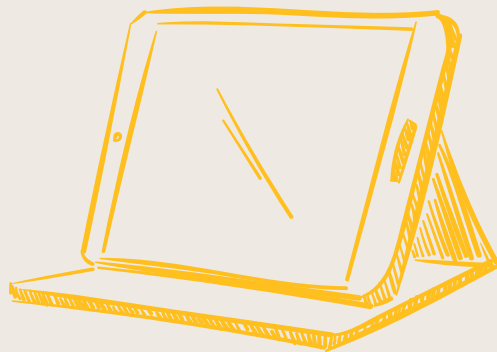
- **Resolver la consulta o analizar el comentario.**
- **Invitar a otras familias a responder la duda o abrir la participación** para recoger más ideas.
- **Tomar nota de la intervención** para comentarla en otro momento (por ser un tema que se tratará más adelante o para no romper con la dinámica de aquel momento).

Es importante propiciar un clima de trabajo adecuado, buscando un equilibrio entre la formalidad y la distensión y confianza. Además, se debe favorecer la expresión de dudas, dificultades o inquietudes –tanto en relación con las pantallas como con la educación de hijas e hijos–, así como la participación proactiva en las prácticas simuladas.





# Contenidos y aplicación de las sesiones



Los contenidos de cada sesión son los siguientes:

SESIÓN	TÍTULO	CONTENIDO
<b>1</b> 9-12 años 13-16 años	<b>Información sobre las pantallas</b>	Algunas cosas sobre estas tecnologías Problemas que pueden tener con las pantallas Datos de sus usos en la infancia y la adolescencia Factores de riesgo asociados a usos problemáticos Factores que fomentan usos saludables
<b>2</b>	<b>Comunicación familiar</b>	Funciones educativas de la familia Hablar con ellos, charlar con ellas Favorecer y estimular la comunicación Habilidades comunicativas Desarrollar una relación positiva con hijas e hijos
<b>3</b>	<b>Normas y límites</b>	Sentido y necesidad de las normas y los límites de las conductas Cómo establecer normas y límites Supervisar su conducta Cuando no hacen caso de las normas Control de la ira y de las explosiones de rabia Reforzarles cuando lo hacen bien
<b>4</b>	<b>Posición familiar sobre las pantallas</b>	Importancia de que haya normas familiares sobre las pantallas Recomendaciones y normas Momentos y actitudes para hablar sobre las pantallas

## Uso del manual

La información para aplicar las sesiones se presenta en tres secciones diferenciadas:

- **La justificación y objetivos** específicos de la sesión.
- **El desarrollo:** contenidos para explicar a madres y padres, y preguntas para profundizar en los temas, fomentar la reflexión y aplicar ideas.  
Además de los contenidos principales, hay unos secundarios opcionales.
- **Los ejercicios de práctica simulada\***  
Además, se proporciona un anexo con varios materiales adicionales de acompañamiento y ampliación del programa.

La exposición de contenidos se acompaña de material visual de apoyo, pensado para cumplir dos funciones:

- **Facilitar que las familias puedan ver las ideas clave** que se están trabajando.
- **Ayudar a quien dinamiza la reunión** a tratar todos los temas y servir de recordatorio.

En función del grupo y de su dinámica, la persona que dinamiza el programa tendrá que:

- **Facilitar más o menos espacio** a la participación conducida.
- **Priorizar al menos dos situaciones** para la práctica simulada entre las tres propuestas y las incluidas en el anexo.  
Tratar u omitir los contenidos marcados como no prioritarios.

Se aconseja distribuir el tiempo de la siguiente manera (para una duración de 2 h y para las tres sesiones prácticas):


- 10 min: **Ronda inicial y repaso.**
- 60 min: **Contenidos.**
- 40 min: **Práctica simulada.**
- 10 min: **Ronda final y resumen.**

\* En la primera sesión no habrá ejercicios de práctica simulada.

## Iconos identificativos de los apartados de las sesiones


Los apartados van precedidos de unos **iconos que facilitan una rápida identificación.**

 Justificación y objetivos

 Ejercicios de práctica simulada

 Preguntas de participación conducida

 Rondas grupales

 Material de apoyo gráfico a contenidos y situaciones

 Contenido opcional

## Orientaciones para la conducción de actividades grupales

Como la mayoría de los programas de prevención, Familias On-Off basa su efectividad e impacto en el uso de métodos didácticos en los que la participación de las personas asistentes es fundamental.

Dado que el programa se desarrolla en grupo, quien dinamiza el programa debe poner especial atención en conducir adecuadamente el trabajo grupal. En caso de que no se disponga de suficiente experiencia y entrenamiento, una posibilidad es que la conducción la lleven dos profesionales para sumar capacidades y facilitar la observación y análisis de la dinámica.

Los ejercicios del programa se basan en diferentes propuestas metodológicas.

### **Discusión dirigida**

Esta técnica facilita la comprensión de los contenidos expuestos. Es una propuesta de aplicación sencilla que permite el intercambio de ideas, creencias o información. Su característica fundamental –a diferencia de una conversación o debate corriente– es que este intercambio se produce bajo la supervisión y control de la persona que conduce y dinamiza la discusión.

Cuando el número de asistentes es elevado (más de 15-20 personas), pueden organizarse grupos más pequeños para que discutan el tema o situación objeto de debate. Posteriormente, se volverá a unir el grupo y se expondrá lo que se ha hablado en cada grupo.

Aunque la finalidad de la técnica es favorecer la expresión libre y espontánea, es preciso al principio de las sesiones establecer algunas normas de funcionamiento. Su función es favorecer el proceso de trabajo y evitar conversaciones improductivas:

- **Evitar apartarse del tema** de la discusión.
- **Respetar las opiniones y creencias** de los demás participantes.
- Entender que en ocasiones se pedirá que **se finalice la intervención o se concrete el tema**.

La discusión no debe fundamentarse en la improvisación; debe seguirse el guion o plan establecido, e ir centrándola en los aspectos más relevantes de los temas o las situaciones trabajadas.

Las personas participantes pueden tener dificultades en participar en la discusión. Este freno está relacionado con varios factores, como el género, el dominio del idioma, el nivel de instrucción, etc. De ahí que la persona dinamizadora del grupo tendrá que compensar la participación (que todo el mundo tenga su espacio y no haya personas que copen la discusión) y facilitar a las personas que les cueste más). Algunas estrategias que puede seguir son:

- **Formular preguntas** sobre algún aspecto del tema tratado o de la situación presentada.
- **Proponer soluciones** diferentes ante una pregunta, para poder escoger una o servir de base para crear otra.
- Creando un **ambiente de confianza y seguridad**.

Para destacar algunos contenidos especialmente significativos, puede hacerse una síntesis para destacarlos. Y para afianzar algunos aspectos, se pueden elaborar –también con las familias– unas conclusiones de cada tema que apunten a los objetivos planteados.

Las funciones más destacadas de la dinamización de las discusiones son:

- **Estimular la participación** de todos los miembros del grupo y equilibrarla.
- **Intentar que las familias no se alejen** demasiado del objetivo de la discusión.
- **Mantener un clima de cordialidad y aceptación**, evitando los enfrentamientos o cualquier forma de agresividad.
- **Sugerir, informar, guiar y estimular** la discusión.

## Ensayo de roles (role-playing)

El ensayo con roles es una práctica simulada para facilitar a las familias la mejora o incorporación de habilidades educativas a su repertorio. Consiste en que dos o más personas representan una situación cotidiana, actuando de acuerdo con un papel que les ha sido asignado. La técnica busca dos finalidades:

- **Ponerse en el lugar de otra persona.**
- **Conseguir que se practique y ensaye conductas o habilidades propuestas** en las sesiones, generalmente a través del modelado o la discusión, hasta lograr un nivel de ejecución adecuado.

La técnica tiene tres etapas:

### 1. Fase de preparación

Se escogen las habilidades objeto de entrenamiento. Es interesante que las familias aporten experiencias para describir y enriquecer la escena, para que la situación se parezca lo más posible a la realidad. Puede ser útil preparar un poco el espacio para facilitar la puesta en escena. Es conveniente que las personas que realizarán la actuación dispongan de unos minutos de preparación. Una parte no tiene por qué conocer lo que hará la otra.

Algunos aspectos pueden mejorar la eficacia de esta técnica:

- **Centrar el ensayo en un objetivo concreto**, controlable y fácil de abarcar, atendiendo a situaciones que sean relevantes para las familias o sean focos de problemas existentes.
- **Dar protagonismo a las familias**, de manera que también colaboren creando la situación y los personajes.
- **Utilizar diferentes contextos**, situaciones e interlocutores para favorecer la generalización de las nuevas habilidades.

Las personas más vergonzosas pueden empezar con papeles fáciles o de poco protagonismo. Ensayar las escenas por parejas o en pequeños grupos, facilitará a veces una representación segura delante de todo el grupo.

### 2. Fase de desarrollo

Se representan las escenas de la manera más natural y real posible. Para calentar un poco el ambiente,

se puede empezar con situaciones simples, representadas por madres o padres que se sientan seguros. Una representación escénica puede tener una duración de unos 5 minutos. Su final puede ser natural o a propuesta de quien la dinamiza. Al principio puede ser útil que la persona que dinamiza el programa participe en las representaciones.

### **3. Fase de análisis**

Se procede al comentario y discusión de esta. Primero se pide a las partes que expresen cómo se han sentido en su rol. Posteriormente, el resto del grupo expone sus impresiones, hace sugerencias o discute algún aspecto del desempeño de la acción. Por último, quien dinamiza enriquece el análisis con aportaciones y hace propuestas de cariz educativo y preventivo.

En ocasiones, será enriquecedor repetir la escenificación, incorporando las sugerencias que hayan surgido durante la discusión, para ponerlas en práctica.

Finalmente, se extraen conclusiones y se sugiere aplicar el aprendizaje en nuestro día a día.

## **FAQ de la aplicación del programa**

### **¿Cuál debe ser la actitud de la dinamizadora o dinamizador durante las sesiones?**

Familias On-Off es un programa informativo orientado al aprendizaje de habilidades. No es una propuesta orientada al intercambio de vivencias como fuente de conocimiento o impulsora de cambios. Tampoco es una exposición vertical y unidireccional de saber.

En consecuencia, la actitud de quien conduce la actividad se tiene que mover a caballo entre un papel más informativo y directivo, y uno más facilitador de la discusión.

### **¿Es preciso memorizar la información a trabajar en cada sesión?**

No es necesario; además se dispone de un apoyo gráfico para ir refrescando los temas. Obviamente, quien dinamiza el programa tiene que estar familiarizado con este, los contenidos y las conductas que se pretende reforzar, para iniciar su aplicación.

Conviene revisar y preparar cada sesión antes de aplicarla, pero hay que transmitir la información con nuestras palabras y estilo, sin caer en la artificialidad. Tenemos que explicar y dar a entender los contenidos, no recitarlos.

### **¿Hay que ser muy estrictos a la hora de gestionar el tiempo previsto para cada actividad?**

El tiempo propuesto para desarrollar las actividades de cada sesión es orientativo y se basa en la experiencia adquirida en su aplicación o en el de actividades parecidas. El periodo sugerido es una propuesta

para ayudar en la gestión del tiempo y evitar desviaciones importantes.

Cumplir con la duración pactada de la sesión sí que es crucial, ya que es un acuerdo. Es conveniente que apliquemos lo que defendemos en el programa: llegar a acuerdos y respetarlos.

### **¿Es importante estimular la participación?**

Si las familias participan de manera activa en las actividades del programa, será más probable que se alcancen los objetivos y mejoren sus habilidades para prevenir usos problemáticos de las pantallas.

Durante las sesiones pondremos en práctica lo que sugerimos: si gestionar las pantallas bien no es posible sin la participación de las chicas y los chicos, lo mismo pasa en Familias On-Off con la de las familias.

Ayudará a que las familias tomen parte en el programa justificar el porqué de la elección de nuestras técnicas de coimplicación, dejar claro que no hay buenas o malas intervenciones porque no estamos en ningún examen de la buena madre o el buen padre, razonar la importancia de participar de manera activa en las actividades y los inconvenientes de no hacerlo, o agradecer su participación e implicación.

### **¿Si necesito ayuda o asesoramiento para ponerlo en práctica?**

En caso de que necesitéis apoyo técnico para su implementación, poneos en contacto con PDS a familia-sonoff@pdsweb.org para valorar cómo se os puede dar.

### **¿Cómo evitar sorpresas indeseables en la convocatoria?**

Antes de iniciar el programa es imprescindible determinar las fechas y el horario más idóneo para cada aplicación del programa. Puede ser útil hacer un sondeo previo o dejarse asesorar por las personas implicadas en la captación de las familias.

### **¿Cómo evitar “sustos” en las sesiones?**

Ir a última hora suele comportar problemas. Nos irá bien comprobar que la sala donde se aplicará el programa reúna condiciones adecuadas (amplitud, temperatura, ruido, etc.) y disponga de los elementos necesarios (para la proyección del apoyo gráfico, sillas movibles, espacio para las representaciones, etc.).

Lleguemos con tiempo para preparar la sala, hablar con quien organiza la actividad de lo que sea necesario y comprobar que todo funciona.

Y nuestra dinamización nos irá mejor si nos familiarizamos con los contenidos y propuestas del programa.



Sesión 1.

# Información sobre las pantallas

(9–12 años)





## Justificación

El hecho de que las familias dispongan de información adecuada sobre las pantallas y sus aplicaciones, de su impacto en el desarrollo físico, emocional e intelectual, sobre los riesgos más importantes en preadolescentes puede ayudar para poder gestionar el tema con hijos e hijas y ser uno de sus referentes.

Además, conocer qué factores aumentan o reducen la probabilidad de que tengan problemas asociados a las pantallas (factores de riesgo y protección) permite que madres, padres y otros familiares tomen conciencia de la posibilidad de evitar situaciones de riesgo, y crear un ambiente lo más preventivo posible en casa.


## Objetivos específicos

- **Mejorar los conocimientos de las familias** sobre las pantallas y sus aplicaciones.
- **Conocer las características, los efectos y los riesgos** específicos con los que entran en contacto la población preadolescente.
- **Entender el impacto** que puede tener ciertos usos de las pantallas en diferentes ámbitos de su crecimiento.
- **Comprender los conceptos** de factores de riesgo y factores de protección.
- **Conocer los principales factores** que dificultan y favorecen tener y crear problemas asociados a las pantallas.

# Desarrollo de la sesión

## Bienvenida y presentación del programa

Podemos ir saludando a las familias a medida que van llegando e invitarles a apuntarse en el registro de asistencia. A la hora prevista, iniciaremos la sesión dando la bienvenida a las personas asistentes y nos podemos presentar. De nuestro currículum es suficiente comentar brevemente la formación base, la experiencia de trabajo con pantallas y qué intervenciones se han llevado a cabo con familias.

 **[Vamos a hacer una ronda en la que, además de decir nuestro nombre, comentaremos en una o dos palabras qué nos gustaría llevarnos de estas cuatro sesiones.]**


**1.1** **Explicamos qué es Familias On-Off:** un programa para facilitar a los padres y madres con preadolescentes, elementos que les ayuden a retrasar la normalización de los usos de las pantallas y evitar que tengan problemas asociados. Estos elementos consisten en información y en ejercicios relacionados con situaciones educativas (de práctica simulada).

En esta primera sesión aportaremos información sobre las pantallas y sus aplicaciones, y sobre los factores que hacen más probable que tengan usos de riesgo y qué ayuda a que no se den. En las siguientes sesiones se hablará de pautas educativas familiares que contribuyen a evitar los factores de riesgo, y a propiciar o fortalecer los de protección.

El primer día la metodología consistirá básicamente en la aportación de información por parte nuestra, aunque las familias participarán y podrán preguntar en cualquier momento.

Las sesiones siguientes serán más prácticas y vivenciales, combinando la exposición de contenidos con ejercicios. En ellas las familias resolverán diferentes situaciones cotidianas a la luz de la información recibida previamente, para que sean lo más educativas posible.

Explicamos las normas que vamos a compartir en el trabajo participativo del programa.

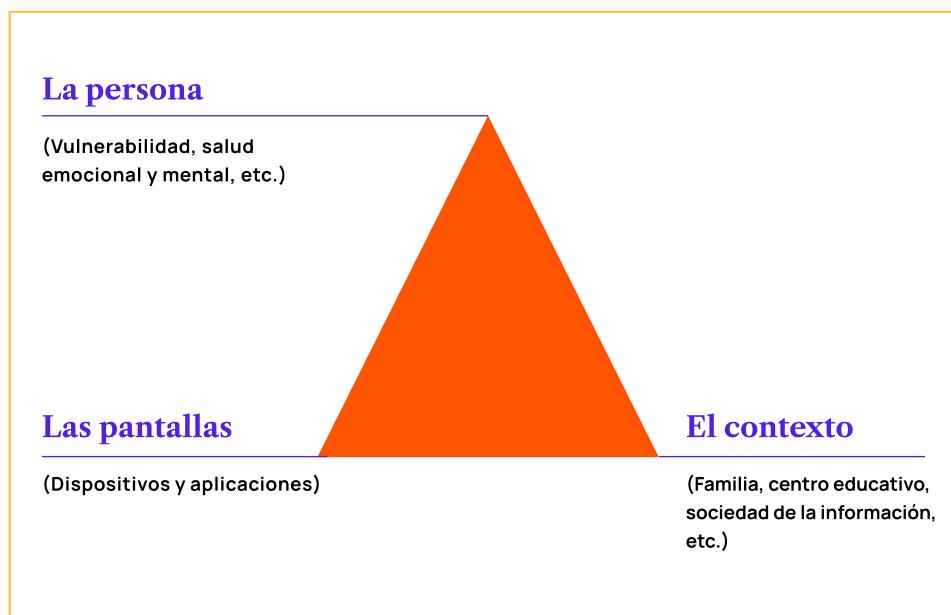
-  **[Os voy a sugerir algunas pautas para estos cuatro días. Son pocas, pero importantes:**
- 1ª Respetemos la opinión de los demás y no basemos nuestra intervención en descalificar ninguna otra.**
- 2ª Seamos breves y dejemos espacio a las demás personas.**
- Y 3ª Nos gustará saber qué piensa todo el mundo, así que os lo preguntaremos, aunque podemos escoger no hablar, tendremos nuestro espacio para hacerlo.]**

También en este momento o cualquier otro podemos decir que, si en el algún momento invitamos a una persona a finalizar una intervención o cortamos la discusión, no es porque no sea interesante, sino porque tenemos que tratar muchos temas o dejar espacio a otras personas.

Empezamos hablando sobre las aplicaciones y los dispositivos de información, comunicación y ocio.

## Algunas cosas sobre estas tecnologías

### 1.2 Una relación creada a partir de tres elementos



La relación que tengan nuestros hijos e hijas con las pantallas será el resultado de la interrelación de estos tres elementos:

### 1. La persona

Influirán muchas variables como su carácter y personalidad, su salud mental y emocional, la tendencia que pueda tener a engancharse a aquello que le gusta, su autoestima sana, sus vulnerabilidades personales, etc.

### 2. Las pantallas

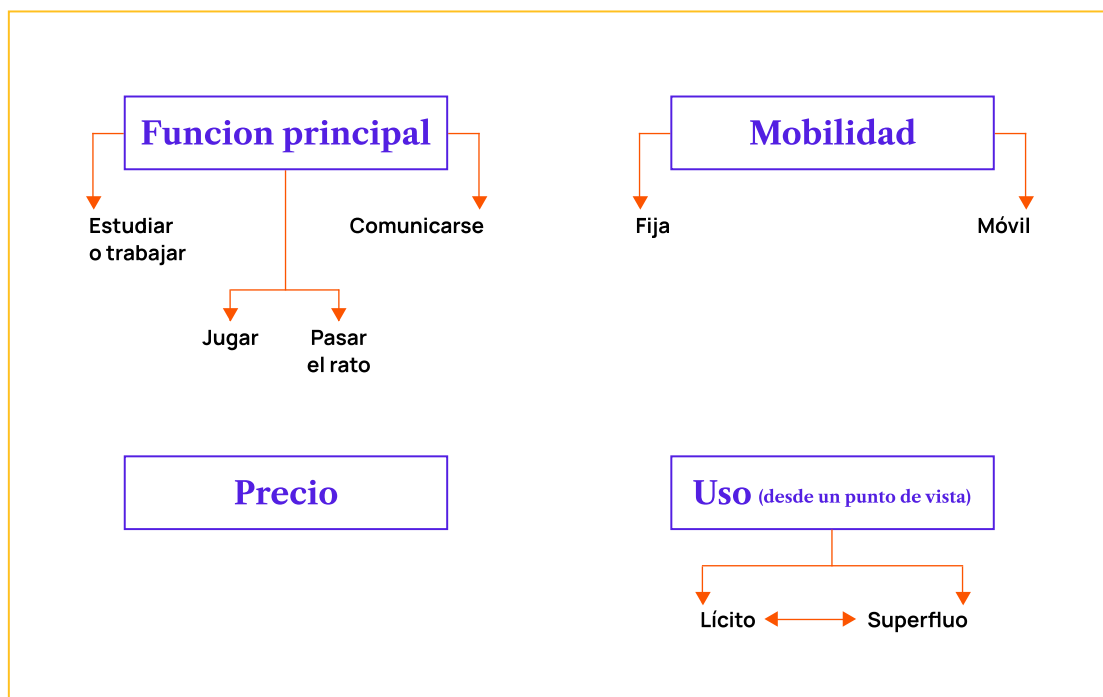
Sus características, programas, utilidades, su diseño creado para crear dependencia, su disponibilidad, etc.

### 3. El contexto

Incluye todos los escenarios en los que está presente: su centro educativo, barrio o pueblo, su grupo de amigas y amigos, su familia, una sociedad que da mucho valor y prestigio a todo lo digital, etc.

En el programa Familias On-Off se incide únicamente en dos de ellos: las pantallas (conocerlas y saber qué potencialidades y riesgos tienen) y el otro un contexto concreto: el familiar. Y es así porque sabemos que trabajando un ambiente familiar sano y educativo, tendrá un impacto positivo en cómo se relacionen con ellas.

## 1.3 Aspectos para tener en cuenta sobre los dispositivos



#### • Función principal

Aunque la tendencia es que cada vez compartan más funciones, cada dispositivo está diseñado para realizar mejor alguna función concreta: jugar, comunicarse, trabajar...

 **[Las pantallas hacen de todo. Pero ¿qué es lo mejor que ofrece un móvil?, ¿una tableta?, ¿un ordenador?, ¿una consola?]**

*El móvil: la facilidad de movimiento y su conectividad.*

*La tableta: la rapidez y facilidad de uso.*

*La consola: jugar.*

*El ordenador: estudiar y trabajar.*

- **Movilidad**


Algunos aparatos están en una ubicación fija (ordenador de torre, consola...), otros suelen moverse en un espacio concreto (tableta, ordenador portátil) y otros están diseñados para tener la movilidad (móvil).

- **Precio**

El criterio de las familias y de hijos e hijas suele ser el opuesto. Para nosotros un buen criterio es que sea el más económico, para ellos cuanto más caro mejor.

- **Uso**

Las familias valoramos especialmente su utilidad para estudiar o trabajar, en cambio, desde el otro lado priorizan su uso lúdico (jugar) y relacional (chatear, cotilleo...).

 **[Suenan un aviso en la tablet y le decimos a la niña que no la mire hasta acabar de cenar. Poco más tarde me llama mi madre. Contesto por si le ha pasado alguna cosa. ¿Hay motivos para permitir una sí y otra no?]**

*Tendemos a normalizar nuestros usos de las pantallas y a ver innecesarios los suyos.*

*El mismo argumento -esperar a después de cenar- sirve para los dos casos.*

*Actuando así, no estamos transmitiendo una idea coherente hacia las pantallas.*

*También es importante darnos cuenta de las inconsistencias. Por ejemplo: pedir que no haya teléfono en la mesa, pero después queremos una respuesta rapidísima cuando les mandamos un mensaje. #tableta #comida*

## 1.4 **Las causas de por qué enganchan tanto**

Las pantallas gustan porque son colores, sonidos, imágenes... Además, es como si ya desde peques se tuviera una capacidad especial para entender en seguida cómo usarlas y aprender cómo funcionan. Detrás de cada aparato, detrás de cada aplicación o cada juego, hay un equipo de ingeniería y de profesionales de la psicología, trabajando para conseguir que las personas se enganchen.

 **[¿Qué factores creéis que hacen que dispositivos y aplicaciones se usen más veces y más tiempo?]**



- **Ubicuidad**

Los dispositivos móviles son más difíciles de controlar porque hay muchas más oportunidades y sitios en los que usarlo.

*Ej. En centros educativos era frecuente ver a chicos jugando con el móvil entre clase y clase.*

- **Prestigio social y accesibilidad**

Usos excesivos son más fáciles si están de moda (tiene prestigio), y es fácil de instalar o usar.

*Ej. Con el último móvil de moda, haremos más fotos.*

*Ej. Cuesta aprender a buscar información con garantía en internet, sin embargo, en cinco minutos puedes saber cómo funciona una aplicación de chat.*

- **Placer**

Ganar en un juego o ver personas atractivas engancha más (da más placer) que abrir un documento para hacer un trabajo. Se activan recorridos parecidos en el cerebro a los que generan las drogas.

*Ej. Viendo cotilleos en un móvil se pasa el tiempo volando.*

- **Inmediatez**

A más rapidez en el sistema acción-reacción (circuito de recompensa), más adictivo.

*Ej. Las plataformas de series ofrecen contenidos atractivos al instante. En cambio, quien compra lotería esperará semanas para conocer el resultado.*

- **Interacción**

Las aplicaciones en las que hay que actuar y tomar decisiones son más atractivas que aquellas que se consumen de manera pasiva.

*Ej. Ver imágenes o vídeos engancha más si puedes expresar tu opinión con comentarios o "Me gusta".*

- **Relacionar-se**

Motivan más cuando permiten relacionarse con iguales (e-juegos con amigos, chatear, recibir me gusta).

*Ej. Un juego en línea en el que puedes hacer un equipo con amigos, aunque cada cual esté en su casa.*

- **Destreza**

Sentir que se domina una práctica o una técnica (para jugar, para colgar vídeos, etc.). Mejor si son fáciles e intuitivas.

*Ej. Una chica no puede salir en televisión, pero sí ser creadora de contenido en redes.*

- **Azar**

Los resultados imprevisibles enganchan más.

*Ej. Los cofres de videojuegos que se compran sin saber qué contienen o subir un vídeo sin saber cuánto éxito tendrá.*

- **Oferta infinita**

Lo que parece no acabar nunca (app con scroll, series, vídeos, juegos...) no te lo pone fácil para parar.

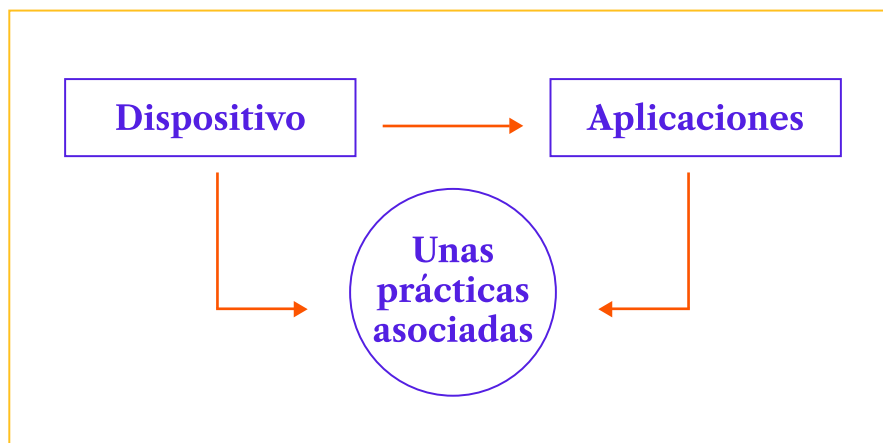
*Ej. Una aplicación de vídeos cortos cuya oferta no tiene fin.*

- **Popularidad**

En estas apps, a diferencia de la vida real, se pueden tener muchas personas que te siguen o valoran tus publicaciones.

*Ej. Una persona que hace directos en vídeo para sus seguidores/as.*

## **A qué nos referimos cuando hablamos de pantallas**



Hablar de pantallas es agrupar en una palabra una realidad compleja, dinámica y amplia:

### 1. Un dispositivo electrónico con ciertas características:

- **Necesita energía** para funcionar (corriente o batería).
- Tiene la **capacidad de reproducir** imagen, audio y texto.
- **Permite la interacción**; es capaz de emitir y de recibir señales, y de responder ante estas (p.ej. haciendo una acción cuando se aprieta un botón o se dicta una orden).
- **Accede a internet** y conecta con servidores para aumentar la oferta de contenidos y la interacción.

 **[Cuando hablamos de pantallas, aparatos o dispositivos, ¿cuáles os vienen a la mente?]**

*Móviles, tabletas, ordenadores, gafas de realidad virtual, televisión...*

### 2. Unas aplicaciones informáticas con funcionalidades diferentes (comunicación, lúdicas, culturales, de estudio o trabajo) y que operan:

- En local: están en el dispositivo y consumen sus recursos.
- En línea: el programa está en un servidor remoto y usa la capacidad de la máquina con la que interactúa.

### 3. Unas prácticas frecuentes: asociamos ver la televisión a mirar programas superficiales, unos chicos con una consola a un juego violento o poco educativo, una app de fotos a gente posando con posturas sexis, etc.


Son tan atractivas justamente por la mezcla de todo esto: son tecnología -y la tecnología tiene un halo de moderna, urbana, actual, joven...-, nos permiten decidir hacia dónde ir o qué hacer, nos mantienen en relación con nuestra gente, y tienen una oferta infinita.

 **[¿Habéis puesto atención en todas las pantallas que nos rodean? Además de en casa, ¿en dónde nos las encontramos?]**

*Además de las de casa, vemos pantallas en el aula, en las terrazas de los bares, en el transporte público, en la bici estática del gimnasio, ves a la gente corriendo y mirando su reloj deportivo, en el tren a lo mejor la mitad de la gente está mirando el móvil...*

*Podemos hacer una reflexión sobre el hecho de que, o les ponemos límites, o invaden todos nuestros espacios, nuestro tiempo y nuestras tareas.*

## **Las grandes potencialidades que tienen**

 **[Suponemos que ninguna de nosotras o nosotros nos hemos apuntado aquí para que nos expliquen las virtudes de las pantallas. Las conocemos de sobras y las damos por obvias.**

**Pero hagamos un repaso muy rápido. ¿Cuáles son sus grandes ventajas o puntos fuertes?]**


*Seguramente comentarán: trabajo y estudios, pasárselo bien, controlar a los hijos, relacionarte*

con tu gente, hablar por videollamada con familia que vive lejos, tener toda la información accesible en la palma de tu mano, etc.

Algunas que quizá no han salido y que podemos comentar son:

- *Socialización del conocimiento: una doctora universitaria comparte en la red toda su investigación y podemos acceder a ella.*
  - *Horizontalidad: en el instituto mandan los profes, en casa nosotros, pero en la red todas las personas somos iguales y un chaval de 16 años puede tener el mismo éxito que una persona de 40.*
  - *Gratuidad: sin dinero podemos acceder a cursos de calidad universitaria gratuito, a clases de todo tipo de instrumentos, o a la información que necesitamos.*
  - *Protagonismo nuestro: decidimos qué ver, qué subir, qué compartir, a qué serie engancharnos.*
  - *Autogestión: podemos gestionar desde casa nuestra cuenta corriente, pedir hora a la médica de familia o presentar la Renta.*
  - *Activismo: hay muchas comunidades que trabajan por un mundo mejor y crean redes con ellas.*
- #potencialidades

## Problemas que pueden tener con las pantallas

 **[Ahora que ya sabemos un poco más sobre las pantallas, ¿cuáles son vuestras preocupaciones en referencia a ellas y vuestros hijos o hijas preadolescentes?]**

Además de recoger sus preocupaciones, podemos ordenarlas en si tienen que ver con su uso (como que estén demasiado rato) o vienen de fuera, provocados por personas con malas intenciones o de contenidos inadecuados.

Tenemos dos grandes maneras de clasificar los problemas asociados a los usos de las pantallas:

### 1.5 En función del área de la persona que afecta

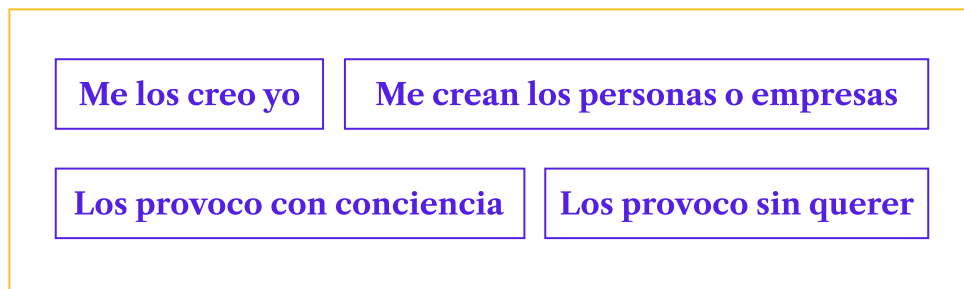


### En función de quién lo provoca y en qué dirección

- Los que se crea una persona **a sí misma**.
- Los que una chica o un chico padece **cuando es víctima de los usos que hacen otras personas** de estas aplicaciones o estrategias empresariales.



- Los que provoca una persona o un grupo a otra **de manera consciente y voluntaria**.
- Los que se crea a otra persona **involuntariamente**.



### [¿Se os ocurre alguno de cada categoría?]

*A sí mismo: dependencia, abandonar otras tareas, acostumbrarse a lo atractivo e inmediato...*

*Una persona recibe de otra: acoso con finalidad sexual, acoso racista u homófobo...*

*Se provoca voluntariamente: grupos de personas intolerantes que atacan a ciertos grupos, una persona que controla a su pareja mediante un chat, empresas de e-redes que no solo no prohíben discursos de odio, sino que sus algoritmos los promocionan porque les aportan más beneficios...*

*Se crea sin ser consciente: una familia que no pone límite a sus usos en casa, un centro juvenil que permite que jóvenes se pasen horas jugando con el ordenador...*

Organizaremos los problemas a continuación siguiendo el primer criterio.

## Físicos

Los usos intensivos de pantallas favorecen el sedentarismo y éste tiene una clara relación con el exceso de peso. Y éste es uno de los problemas que más preocupan de salud pública.

También está relacionado con problemas de visión temporales (como sequedad de los ojos).

### [Los juegos y aplicaciones no solo no suelen frenar los estereotipos, sino que los potencia. Tanto las niñas como los niños necesitan movimiento. Sin embargo, ¿físicamente qué diferencia veis entre los personajes masculinos y femeninos que ven preadolescentes en las pantallas? (protagonistas de juegos, fotos o vídeos que se suben)]

*En las chicas prima la estética y en los chicos el movimiento, la fuerza, la acción.*

*Además de que el tiempo de pantallas va en detrimento del ejercicio físico y movimiento, fomentan la idea de que el cuerpo -especialmente de niñas y chicas- es para posar (postureo).*


*#género*

## Emocionales y psicológicos

### • Menor estimulación intelectual y afectiva

A menor edad, más plástico es el cerebro y más capacidad de aprendizaje tiene. Sin embargo, también es más sensible a los estímulos externos (también está construyendo sus emociones y su parte afectiva), de ahí que todo lo que vean o pase en las pantallas les afecta más.

Por otro lado, todo lo que hacen las pantallas dejan de hacerlo los preadolescentes. El hecho de que lo den todo masticado impide que la chica o el chico se esfuerce y aprenda, con el impacto que tiene en su inteligencia y desarrollo.


 **[Estáis en un tren o un autobús y veis que un padre le da a un niño que va en cochecito el móvil. El niño se calla. ¿Qué repercusión os parece que puede tener en su desarrollo?]**

*Deja de percibir el entorno e interactuar, está superestimado con la imagen y el sonido, deja de tener vínculo con el padre, se acostumbra a tranquilizarse con una sedación artificial.*

*#desarrollo*

### • Acceder a contenidos que pueden ser traumáticos

Internet es un mundo abierto sin demasiados filtros (no es difícil que puedan ver de todo si no se ponen medidas preventivas). Preadolescentes cuyas experiencias tendrían que estar controladas, pueden ver contenidos que no solo no son adecuados para su edad, sino que además les puede provocar un problema emotivo. Aunque las grandes e-redes sociales tienen personas que se dedican a revisar contenidos y eliminar los no apropiados, siempre hay algunos que no pasan por el filtro.

 **[¿Qué impacto puede tener en una niña de 9 años ver imágenes pornográficas? ¿Cómo puede marcar a un niño ver violencia real y gratuita?]**

*Por eso y para evitar un trauma así, es tan importante supervisar la navegación en internet y tener filtros o controles: un navegador infantil, filtro de contenidos, herramientas de control parental, etc. #porno #violencia*

### • Gestión inadecuada del deseo

Las *apps* son atractivas y seductoras. Una gestión incorrecta del deseo facilitará que quieran constantemente usarlas y tengan dificultades en ponerse límites. Paralelamente, a menudo reaccionarán con rabia cuando no puedan acceder a ellas, o no estén todo el tiempo que querrían.

### • Acoso de personas desconocidas

Es frecuente que las personas con tendencias pederastas utilicen estas aplicaciones para contactar con menores de edad con finalidades sexuales o afectivas. Lo pueden hacer haciéndose pasar por otras personas, o no (simplemente escondiéndose detrás de un avatar).

La intimidad que ofrecen estas herramientas, la inocencia característica de ciertas edades, el

atractivo asociado a actividades prohibidas, o la tendencia a idealizar lo que pasa por una pantalla, pueden facilitar este tipo de violencia.

## Rendimiento

---

Todo el tiempo que dedican a pantallas, dejan de invertirlo en otras tareas. Toda la atención que ponen en vídeos cortos de amigas, amigos o gente guay, dejan de dirigirla hacia otros temas.

Usos excesivos de dispositivos y apps fácilmente repercutirán en una disminución de tiempo, atención y concentración en tareas académicas, de casa, ejercicio o actividades extraescolares.

 **[Una corporación que también tiene un servicio de vídeos, ¿fomenta que se estén poco rato y vayan a hacer los deberes?]**

*Cuando acaba un vídeo o un capítulo de una serie, no te invitan a apagar la pantalla y ponerte a trabajar; a los pocos segundos ya te ponen el siguiente para que sigas ahí. #enganchan*


## Sociales y ambientales

---

### • Acoso entre iguales o de personas desconocidas

Acoso y violencia los ha habido siempre. No obstante, las pantallas los han favorecido por diferentes razones: la protección que da estar detrás de un móvil o un ordenador, el anonimato que permite escribir bajo un pseudónimo, no tener a la otra persona delante ni ver el impacto o la reacción que pueden provocar unos comentarios, dejarse llevar por lo que hacen otras personas o el grupo, o la tendencia a expresarse con más violencia cuando se hace con aplicaciones. El impacto del acoso virtual (ciberacoso) es mucho mayor y trae consecuencias más drásticas.

Solo hay que ver, por ejemplo, la agresividad de los comentarios en webs de vídeos o en aplicaciones de micromensajes.

 **[Sabemos que pasar de la infancia a la juventud no es de golpe, sino un proceso que a veces va para adelante y otras para atrás. Aunque hacen cosas de mayores, puede ser que lo hagan con una actitud infantil o como si fuera un juego.]**

**¿Pueden poner comentarios que harán daño en un chat, en imágenes o en vídeos, sin ser conscientes del impacto que puede tener lo que están haciendo?]**

*Cuando eres pequeño puedes hacer daño a otros chicos o chicas sin intención de hacerlo, o sin ser consciente de la repercusión o la gravedad que puede llegar a tener. Lo que puede ser una gracia sin mala intención, puede provocar emociones muy negativas en la otra persona e incluso puede llevar a casos de suicidio.*

*Por eso tenemos que hablarles sobre acoso y tratar todos los roles, y no solo el de víctima, sino también las personas agresoras y aquellas que observan y no hacen nada y, por lo tanto,*

*están perpetuando la agresión.*

*Es importante pensar qué podemos hacer la familia como agentes protectores e interventores.*

*#violencia*

### • Consumo acrítico e insostenible

En el mundo tenemos serios problemas medioambientales por el gasto de energía, la extracción de recursos o la contaminación. Y uno de los ámbitos en los que el consumismo es más devorador es el de los dispositivos y las tecnologías asociadas (como los servicios en línea).

Detrás de las pantallas y el concepto aparentemente inerte de la nube, hay un gasto ingente de energía, de recursos materiales para las infraestructuras, de impactos indeseables en poblaciones del Sur, en el medio ambiente y en la contaminación. #consumismo

## Datos de su uso en la infancia y la adolescencia

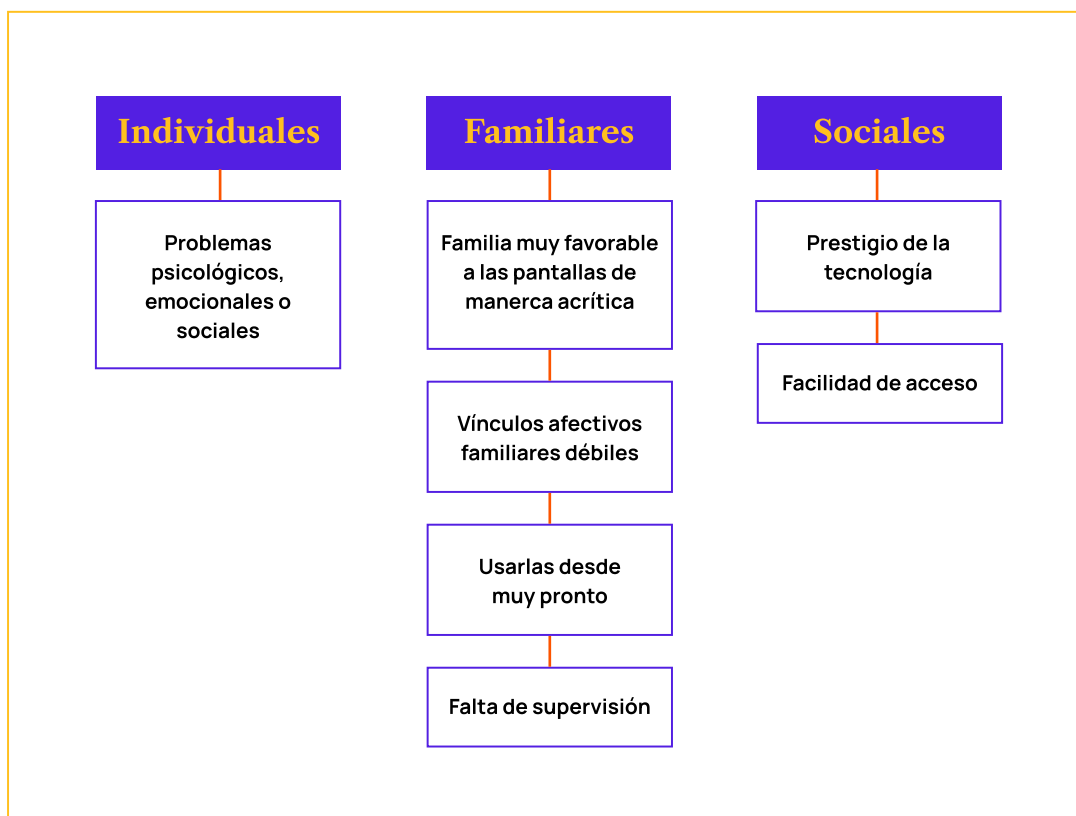
Recomendamos consultar los últimos estudios de ámbito español, de la comunidad autónoma, de la provincia o de la población sobre los usos de pantallas, y presentar los datos más relevantes.

En su búsqueda podemos probar con las etiquetas: pantallas, adicciones comportamentales, TRIC (Tecnologías de la Relación, la Información y la Comunicación) o el nombre de prácticas específicas: internet, redes sociales, apuestas deportivas, juegos en línea, etc. Podemos encontrar estudios como los siguientes:

- **ESTUDES 12 Y 13 años:** Encuesta piloto sobre uso de drogas y adicciones en estudiantes de enseñanzas secundarias de 12 y 13 años de 1º y 2º ESO en España  
Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, Plan Nacional sobre Drogas (DGPNSD).
- **Informe sobre Adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos**  
Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones.

## Factores de riesgo asociados a usos problemáticos

No se trata de realidades causa-efecto, sino de aspectos que favorecen, dan puntos o facilitan que pase. Obviamente, entre ellos van sumando: cuando más factores se den, más posibilidades de que tengan uno o más problemas por su utilización. Pueden ser factores de riesgo de la persona o del contexto (familiar o social).



## Individuales

- **Tener problemas de tipo psicológico, emocional o relacional**


Encontrarse con dificultades a la hora de relacionarse cara a cara, una gestión deficiente de las emociones, o algunos desórdenes psicológicos o psiquiátricos puede impulsar a adolescentes a refugiarse en las pantallas. Estas les brindan un espacio que quizá no encuentran en la vida real: el anonimato, un entorno seguro, poder construirse una personalidad (una identidad) a medida, no tener que enfrentarse a problemas cotidianos, una vía de escape, poder no relacionarse cara a cara con personas, etc.

Las pantallas pueden ser una forma de tapar el malestar. Por eso y cuando se trata de personas con necesidades especiales (problemas neurológicos, TDA (Trastorno por Déficit de Atención), trastornos del espectro autista, agorafobias, etc.) si hay un uso excesivo de ellas y se quiere reducir, hay que intervenir previamente en su bienestar y adaptación antes de proponer cambios.

## Familiares

- **Poca supervisión de su conducta y una gestión familiar pobre e inconsistente**

Pueden servir como ejemplo la sobreimplicación de un progenitor y el distanciamiento del otro; el hecho de tener pocas aspiraciones con el nivel educativo de los hijos; tener poca o deficiente comunicación en casa; no supervisar la conducta de los hijos; o aplicar una disciplina muy severa o inconsistente. Lo trabajaremos en las siguientes sesiones.

 **[En casa hay mal ambiente porque la pareja ha discutido mucho. Hay tensión y se respira el mal genio. La niña se ha pasado toda la tarde con el móvil y no le dicen nada para no discutir más.]**

*El móvil en este caso sería motivo de otra discusión, y no se ven capaces de enfrentarse. Sin quererlo, la tensión familiar ha impactado negativamente en su educación; no le han puesto los límites que necesitaba. Reforzando el vínculo familiar podemos evitar la frecuencia de estas situaciones. #móvil*

- **Actitudes y conductas muy favorables y de manera acrítica a las pantallas**

El uso frecuente y acrítico de madres y padres, se asocia con más uso por parte de la población adolescente. Igualmente, la presencia con normalidad de las pantallas en la infancia predispone usos problemáticos posteriores.

 **[Dos hermanas ven que su padre trabaja con una pantalla, se relaciona con un dispositivo, pasa el tiempo libre con una consola, nunca sale de casa sin el móvil... ¿Qué aprenden?]**


*La persona que les tendría que dar ejemplo no pone ningún límite a su uso y las usa para cualquier cosa.*

*Aunque en un primer momento puedan sentirse identificadas porque seguramente ellas harían lo mismo, en el fondo les está haciendo un flaco favor.*

*Vendría a ser lo mismo que pedir una pizza en un fast-food con una cierta frecuencia. A pesar de que ellas seguro que estarán contentas, en el fondo, ni están comiendo bien ni ven que lo haga su modelo. #modelo*

- **Empezar muy pronto a usarlas**

Cuanto más pronto se empieza a usarlas (las de cualquier tipo), mayor suele ser la intensidad y la frecuencia de su consumo posterior, y de desarrollar problemas de un uso excesivo o una dependencia. #consumismo

 **[El chaval coge el móvil de su padre siempre que puede. No saca malas notas y ha pedido una tableta infantil a su madrina para reyes.]**

**¿Tiene sentido quitar al chico y a su padrina la ilusión (ella la regalará encantada)?**

*El ocio con los dispositivos no suele ser ni educativo ni creativo. Si ya tiene tendencia a pasarse tiempo con ellos, con su tableta aumentará seguro y el tiempo que se pase con ella. Y todo ese rato, no lo dedicará a actividades más provechosas.*

*El chico tiene que entender que no toca, y su abuela que será mejor que su regalo sea alguna cosa que no sea un capricho. #tableta*

- **Formar parte de una familia con vínculos afectivos débiles**

La presencia de conflictos intensos y persistentes entre los miembros de la familia o el hecho de

tener una familia que no proporciona suficiente apoyo emocional a hijos e hijas favorece el establecimiento de futuras conductas de usos problemáticos de pantallas.

## Sociales

### • Prestigio y facilidad de acceso de las pantallas

Si las pantallas ya son atractivas de por sí y tienen mucho prestigio social, el hecho de que preadolescentes las tengan cerca y accedan fácilmente a ellas sin control, favorece su uso.

**👤 [El ordenador hoy en día es necesario para estudiar o hacer trabajos de la escuela. Qué veis mejor, ¿qué esté en un espacio común -como el salón- o en su habitación? ¿Mejor uno de torre o un portátil?]**

*Si está en el salón, facilita su autocontrol y moderación (es una máquina compartida, y no de uso exclusivo). Además, permite que supervisemos qué hace: a qué juega, en qué páginas navega, etc. #habitación*

## 1.7 Factores que fomentan usos saludables de las pantallas

En general, todo aquello que potencia un entorno saludable, una vida rica, social y creativa, y unas emociones y salud mental equilibradas, favorece usos saludables y protege la persona de una relación problemática. Y en caso de que la persona padezca algún problema con ellas, le da más herramientas para responder de manera positiva.

Estos factores pueden ser de tipo individual o tener su origen en el contexto; en este caso el familiar. Practicaremos estas pautas familiares (refuerzo del vínculo y supervisión) en las siguientes sesiones.




## Individuales

---

- **Aspectos individuales y variables psicológicas**

Disponer de habilidades sociales, sentimientos de autoeficacia, capacidad de adaptación a los cambios y actitudes prosociales, contribuye a reducir la probabilidad de tener usos problemáticos de las pantallas.

En general, ayudan todas las capacidades que ayudan a construirse de una manera madura y responsable: tolerancia a la frustración, ser capaz de esforzarse para conseguir metas que no son fáciles, luchar para conseguir aquello que se quiere y no desear tenerlo fácilmente, etc.

 **[¿Qué le podemos decir a una niña o un niño a quien le gustaría tener tantas visitas y popularidad como personajes que ven en un canal de vídeos en línea?]**


*Proporcionarle más referentes de otras alternativas para expresarse. Publicar contenido puede servir para fomentar la creatividad, pero ¿de qué forma lo puede hacer siendo conscientes de los riesgos? Ayudarles a ver y relativizar las expectativas (antes todos los chavales querían ser futbolistas y jugaban todo el tiempo, pero muy pocos acabaron siendo futbolistas). Enfatizar la importancia actual de la escuela y después el instituto, participar en cosas de casa, hacer sus actividades, etc. Y vigilar no empezar a facilitarle muchas herramientas para exponerse en redes. #popularidad*

## Familiares

---

- **Supervisar el uso de las pantallas y marcar un límite a su uso**

Establecer un tiempo máximo para la utilización de pantallas y un momento acotado del día en el que se van a utilizar y disponer de medios para controlar si respeta lo marcado. Si no se usa el momento acordado para usar las pantallas, ese no debería posponerse para otro momento. En caso de que no se cumpla el acuerdo, tendrá que haber alguna consecuencia, acorde y proporcional.

 **[Podemos proponer un tiempo de pantallas siempre que previamente se hayan cumplido las obligaciones. Pero quién controlará que se cumpla el rato pactado, ¿ella o nosotros?]**

*Seguramente al principio nos tocará a nosotros. Pero lo mejor es que, poco a poco, sea ella la que se vaya encargando de controlar el tiempo. Una manera sencilla -porque delante de una pantalla parece que el tiempo se pare- es poniendo una alarma. #control*

- **Poner sistemas de filtro y control de contenidos**

Configurar el ordenador, las aplicaciones, los navegadores, y los servicios en línea para que no accedan a contenidos inapropiados, dificulta que accedan a ellos. Además de herramientas de prevención, existen aplicaciones de control parental para poder monitorizar qué se ha hecho y cuánto tiempo.

Lógicamente, se empezará con más control para, poco a poco, ir dejando más cuerda. Cuando se hace al revés, suele vivirse peor y ser más conflictivo.



### [¿Conocéis alguna aplicación o sistema para hacer de cortafuegos de estos contenidos?]

*Retrasar al máximo el acceso al móvil (por lo menos hasta secundaria), crear perfiles infantiles en servicios en línea, usar buscadores infantiles, tener activado un control parental, poder controlar qué hace (durante sus usos o posteriormente), instalar alguna aplicación en el móvil para controlar o limitar el uso del móvil.*

*Si no lo sabemos hacer, y lo creemos importante, podemos apuntarnos a la microcápsula sobre control parental. #filtro*

#### • **Limitar las pantallas a espacios comunes**

Tener la tableta, la televisión, la consola o el ordenador en un espacio común facilita supervisar los contenidos y controlar el tiempo (especialmente cuando hay que compartirlos con otros miembros de la familia). También es más fácil controlar su empleo cuando no están conectados a internet con datos del móvil sino por cable o wifi.

### [¿Qué diferencia veis entre que se pasen un rato con una tableta con acceso a internet o sin él?]

*Sin internet, sabemos que su uso está mucho más limitado y no tendrá una oferta infinita de juegos, vídeos, canciones, fotos, etc. En caso de que se acceda a internet, es más seguro y controlable que sea mediante wifi (se puede apagar y se limita a dentro de casa). #wifi*

#### • **Vínculos afectivos entre padres e hijos y prácticas educativas adecuadas**

Los vínculos emocionales positivos entre los progenitores con hijas e hijos, el establecimiento de una normativa familiar clara, así como la supervisión de su conducta y actividades (amistades, estudios, actividades extraescolares, etc.) constituyen protecciones frente al riesgo de abusar de las pantallas.

#### • **Conocer y respetar el código PEGI en los videojuegos**

Consultar el sistema PEGI (información sobre el juego y recomendación de edad mínima para su uso) antes de comprar un juego o permitir que se juegue en línea.

Podemos ver más sobre esto en la microcápsula.

#### • **Tener información sobre problemas asociados a las pantallas**

Conocer, entender, tener en cuenta y ser capaz de transmitir los riesgos que puede conllevar sus usos, en las diferentes vertientes, es un factor protector.

## Sociales


---

#### • **Aficiones y relaciones constructivas y ricas**

Una vida rica offline ayuda a que las pantallas no ocupen más espacio del que les corresponde. Estamos hablando de aficiones, de tareas físicas (manualidades, cocina, construir cosas, bricolaje, etc.), el ejercicio o deporte, la creación artística (música, danza, etc.).

Una relación positiva con el centro educativo, lograr un buen rendimiento académico y tener expectativas de continuar estudios, protege de usos problemáticos de las pantallas.

También lo hace el hecho de establecer vínculos positivos con otras personas, con entidades sociales, el asociacionismo, participar en entidades de tiempo libre y excursionismo, la participando en sus actividades (culturales, deportivas, etc.).

 **[Una pareja que no tiene ningún interés en saber cómo funcionan estas aplicaciones, pero cuando tienen un rato libre siempre aprovechan para hacer actividad al aire libre con la familia. ¿Os parece un buen ejemplo?]**

*La verdad es que sí, porque lo otro es tan interesante que no se deja espacio a las pantallas para que tomen demasiado protagonismo. #alternativas*

## Cierre de la sesión

Comunicaremos que en las próximas sesiones veremos la manera de convertir lo que ahora sabemos en pautas educativas en un contexto familiar. Además, pondremos en práctica las pautas aprendidas realizando ejercicios sobre diferentes situaciones educativas simuladas.

Podemos recordar a las familias la fecha, hora y lugar de la próxima sesión, pedir puntualidad, y acabar la sesión agradeciendo la asistencia y su participación.

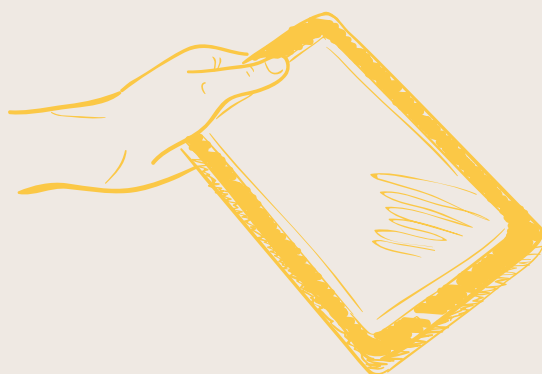
 **Si os parece, acabamos con una ronda en la que podemos compartir alguna idea o reflexión que nos llevamos hoy a casa.]**



Sesión 1.

# Información sobre las pantallas

(13–16 años)



## Justificación

El hecho de que las familias dispongan de información adecuada sobre las pantallas y sus aplicaciones, sobre sus características, sobre las prácticas más extendidas y los riesgos y problemas asociados a sus usos en adolescentes, puede ayudar para poder hablar del tema con hijos e hijas con credibilidad, y convertirse en uno de sus referentes. Referentes sobre todo en valores y actitudes, ya que de información sobre su funcionamiento lo más frecuente es que tengan más que los familiares.

Además, conocer qué factores aumentan o reducen la probabilidad de que tengan o creen problemas asociados a las pantallas (factores de riesgo y protección) permite que madres, padres y otros familiares tomen conciencia de la posibilidad de modificar, por medio de su acción educativa, la exposición de los hijos a estos factores y puedan modular las acciones parentales.

## Objetivos específicos

- **Mejorar los conocimientos de las familias** sobre las pantallas y sus aplicaciones.
- **Conocer las características, los efectos y los riesgos específicos** con los que entran en contacto la población adolescente.
- **Conocer el alcance y características** de los usos de las pantallas en la adolescencia.
- Comprender los conceptos de **factores de riesgo y factores de protección**.
- Conocer los principales **factores que dificultan y favorecen tener y crear problemas** asociados a las pantallas.

## Desarrollo de la sesión

### Bienvenida y presentación del programa y de la sesión

Podemos ir saludando a las familias a medida que van llegando e invitarles a apuntarse en el registro de asistencia.

A la hora prevista, iniciaremos la sesión dando la bienvenida a las personas asistentes y nos podemos presentar. De nuestro currículum es suficiente comentar brevemente la formación base, la experiencia de trabajo con pantallas y qué intervenciones se han llevado a cabo con familias.

 **[Vamos a hacer una ronda en la que, además de decir nuestro nombre, comentaremos en una o dos palabras que nos gustaría llevarnos de estas cuatro sesiones.]**

**1.1** **Explicamos que es Familias On-Off:** un programa para facilitar a los padres y madres con adolescentes, elementos que les ayuden a evitar que tengan y creen problemas asociados a las pantallas. Estos elementos consisten en información y en ejercicios relacionados con situaciones educativas (de práctica simulada). En esta primera sesión aportaremos información sobre las pantallas y sus aplicaciones, y sobre los factores que hacen más probable que tengan usos de riesgo y qué ayuda a que no se den. En las siguientes

sesiones se hablará de pautas educativas familiares que contribuyen a evitar los factores de riesgo, y a propiciar o fortalecer los de protección.

El primer día la metodología consistirá básicamente en la aportación de información por parte nuestra, aunque las familias participarán y podrán preguntar en cualquier momento.

Las sesiones siguientes serán más prácticas y vivenciales, combinando la exposición de contenidos con ejercicios. En estas las familias resolverán diferentes situaciones cotidianas a la luz de la información recibida previamente, para que sean lo más educativas posible.

Explicamos las normas que vamos a compartir durante el trabajo participativo del programa.



**[Os voy a sugerir algunas pautas para estos cuatro días. Son pocas, pero importantes:**

**1ª Respetemos la opinión de los demás y no basemos nuestra intervención es descalificar ninguna otra.**

**2ª Seamos breves y dejemos espacio a las demás personas.**

**Y 3ª Nos gustará saber qué piensa todo el mundo así que en alguna ocasión os lo preguntaremos directamente, aunque podemos escoger no hablar, tendremos nuestro espacio para hacerlo.]**

También en este momento o cualquier otro podemos decir que, si en el algún momento invitamos a una persona a finalizar una intervención o cortamos la discusión, no es porque no sea interesante, sino porque tenemos que tratar muchos temas o dejar espacio a otras personas.

Empezamos hablando sobre las aplicaciones y los dispositivos de comunicación, información u ocio.

## Algunas cosas sobre estas tecnologías

### **1.2 Una relación creada a partir de tres elementos**

La relación que tengan nuestras hijas, nuestros hijos, con las pantallas será el resultado de la interrelación de estos tres elementos:

#### **4. La persona**

Influirá muchas variables como su carácter y personalidad, su salud mental y emocional, la tendencia que pueda tener a engancharse a aquello que le gusta, su autoestima sana, sus vulnerabilidades personales, etc.

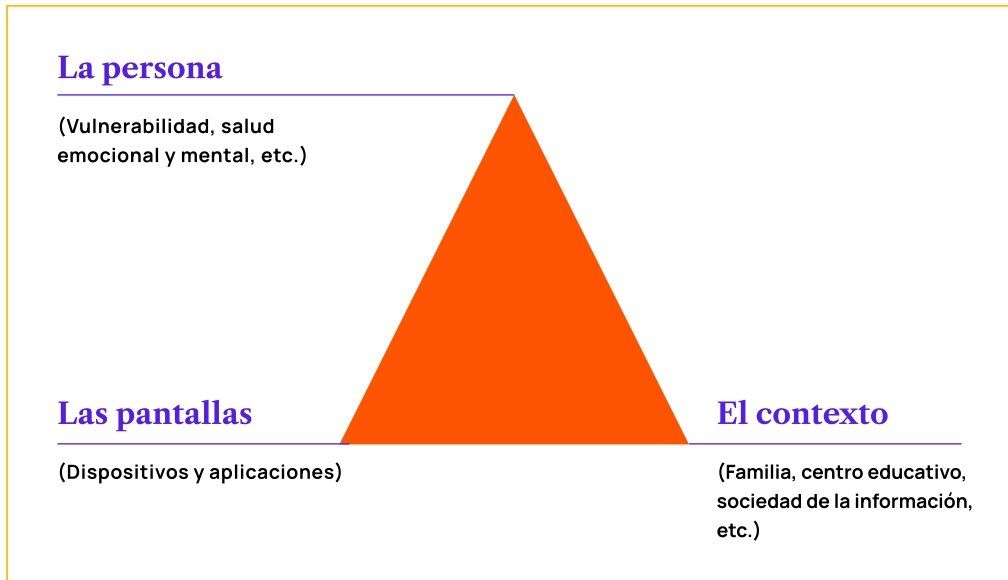
#### **5. Las pantallas**

Sus características, programas, utilidades, su diseño creado para crear dependencia, su disponibilidad, etc.

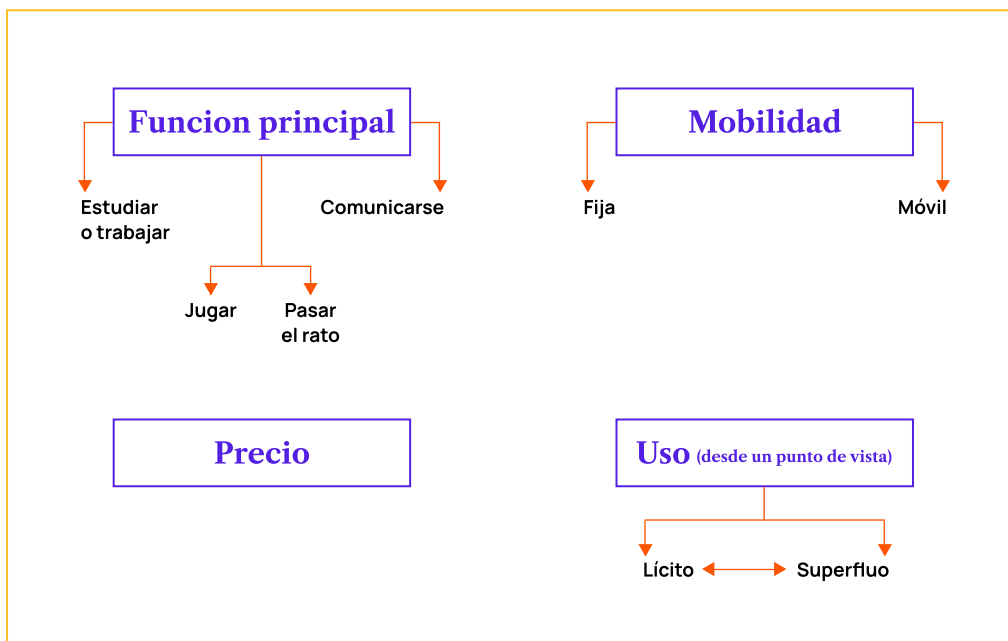
#### **6. El contexto**

Incluye todos los escenarios en los que está presente: su centro educativo, barrio o pueblo, su grupo de amigos y amigos, una sociedad que da mucho valor y prestigio a todo lo digital, etc.

En el programa Familias On-Off incide únicamente en dos elementos. Uno es las **pantallas** (conocerlas y saber qué potencialidades y riesgos tienen) y el otro un **contexto** concreto: el **familiar**. Y es así porque sabemos que trabajando un ambiente familiar sano y educativo, tendrá un impacto positivo en cómo se relacionen con ellas.



### 1.3 Aspectos a tener en cuenta sobre los dispositivos



- **Función principal**

Aunque la tendencia es que cada vez compartan más funciones, cada dispositivo está diseñado para realizar mejor alguna función concreta: jugar, comunicarse, trabajar...

**👤 [Las pantallas hacen de todo. Pero ¿qué es lo mejor que ofrece un móvil?, ¿una tableta?, ¿un ordenador?, ¿una consola?]**

*El móvil: la facilidad de movimiento y su conectividad.*

*La tableta: la rapidez y facilidad de uso.*

*La consola: jugar.*

*El ordenador: estudiar y trabajar.*

- **Movilidad**

Algunos aparatos están en una ubicación fija (ordenador de torre, consola...), otros suelen moverse en un espacio concreto (tablet, ordenador portátil) y otros están diseñados para tener la movilidad (móvil).

- **Precio**

El criterio de las familias y de hijos e hijas suele ser el opuesto. Para nosotros un buen criterio es que sea el más económico, para ellos cuanto más caro mejor.

- **Uso**

Las familias valoramos especialmente su utilidad para estudiar o trabajar, en cambio, desde el otro lado priorizan su uso lúdico (jugar) y relacional (chatear, chafardear...).

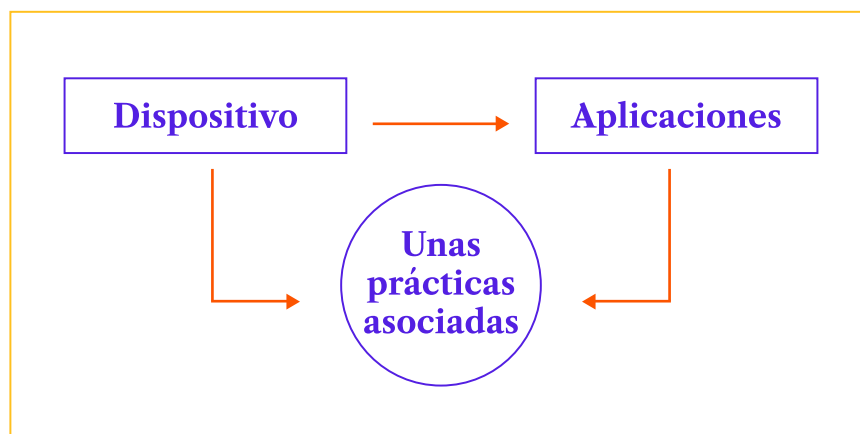
**👤 [Le digo al chaval que no mire el móvil en la mesa, que es de mala educación. Pero la tele está encendida. ¿Hay motivos para permitir una sí y otra no?]**

*Tendemos a normalizar nuestros usos de las pantallas y a ver innecesarios los suyos. Es difícil de argumentar cuál es la correcta y cuál no.*

*Justamente si hay alguna pantalla invasiva es la televisión, porque dificulta que cualquier persona habla (no solo quien la mira). Además, es muy jerárquica (¿quién decide?) quizás yo no quiero ver tragedias y muertes hoy.*

*Actuando así, no estamos transmitiendo una idea coherente hacia las pantallas.*

*#móvil #televisión*



## 1.4 Las causas de que enganchan tanto

**[Sabemos que leer libros o tocar un instrumento son muy educativos. Sin embargo, les atrae mucho más esa aplicación de vídeos cortos, ¿por qué?]**

*No piden ningún esfuerzo, son inmediatos y más atractivos porque aúnan color, movimiento y sonido.*

**[¿Por qué engancha más una serie que una película?]**

*Los capítulos son más cortos, el nudo es infinito (el desenlace no llega nunca), y a los pocos segundos ya te ponen el siguiente capítulo. Detrás tienen todo un equipo de personas trabajando para conseguir enganchar.*

**[¿Por qué les gusta más la tableta o el móvil que mirar la televisión?]**

*Escoges tú qué hacer, interactúas con información, sucesos o con personas, y permiten el cambio rápido y la tarea múltiple (si en pocos segundos te cansas, cambias). #enganchan*

Detrás de cada aparato, detrás de cada aplicación o cada juego, hay un equipo de ingeniería y de profesionales de la psicología, trabajando para conseguir que las personas se enganchen. Esto es así porque sus beneficios son directamente proporcionales a las horas que se usan. De ahí que aun sabiendo que la población en general y la adolescente en particular tienen problemas con sus usos, no solo no lo frenan, sino que lo potencian.

**[Sabemos que las pantallas enganchan. ¿Qué factores creéis que hacen que dispositivos y aplicaciones se usen más veces y más tiempo?]**





- **Ubicuidad**

Los dispositivos móviles son más difíciles de controlar porque hay muchas más oportunidades y sitios en los que usarlo.

*Ej. En centros educativos era frecuente ver a chicos jugando con el móvil entre clase y clase.*

- **Prestigio social y accesibilidad**

Usos excesivos son más fáciles si están de moda (tiene prestigio), y es fácil de instalar o usar.

*Ej. Con el último móvil de moda, haremos más fotos.*

*Ej. Cuesta aprender a buscar información con garantía en internet, sin embargo, en cinco minutos puedes saber cómo funciona una aplicación de chat.*

- **Placer**

Ganar en un juego o ver personas atractivas engancha más (da más placer) que abrir un documento para hacer un trabajo. Se activan recorridos parecidos en el cerebro a los que generan las drogas.

*Ej. Viendo cotilleos en un móvil se pasa el tiempo volando.*

- **Inmediatez**

A más rapidez en el sistema acción-reacción (circuito de recompensa), más adictivo.

*Ej. Las plataformas de series ofrecen contenidos atractivos al instante. En cambio, quien compra lotería esperará semanas para conocer el resultado.*

- **Interacción**

Las aplicaciones en las que hay que actuar y tomar decisiones son más atractivas que aquellas que se consumen de manera pasiva.

*Ej. Ver imágenes o vídeos engancha más si puedes expresar tu opinión con comentarios o "Me gusta".*

- **Relacionar-se**

Motivan más cuando permiten relacionarse con iguales (e-juegos con amigos, chatear, recibir me gusta).

*Ej. Un juego en línea en el que puedes hacer un equipo con amigos, aunque cada cual esté en su casa.*

- **Destreza**

Sentir que se domina una práctica o una técnica (para jugar, para colgar vídeos, etc.). Mejor si son fáciles e intuitivas.

*Ej. Una chica no puede salir en televisión, pero sí ser creadora de contenido en redes.*

- **Azar**

Los resultados imprevisibles enganchan más.

*Ej. Los cofres de videojuegos que se compran sin saber qué contienen o subir un vídeo sin saber cuánto éxito tendrá.*

- **Oferta infinita**

Lo que parece no acabar nunca (app con scroll, series, vídeos, juegos...) no te lo pone fácil para parar.

*Ej. Una aplicación de vídeos cortos cuya oferta no tiene fin.*

- **Popularidad**

En estas apps, a diferencia de la vida real, se pueden tener muchas personas que te siguen o valoran tus publicaciones.

*Ej. Una persona que hace directos en vídeo para sus seguidores/as.*

## **A qué nos referimos cuando hablamos de pantallas**

Hablar de pantallas es agrupar en una palabra una realidad compleja, dinámica y amplia:

### 1. Un dispositivo electrónico con ciertas características:

- **Necesita energía** para funcionar (corriente o batería).
- Tiene la **capacidad de reproducir** imagen, audio y texto.
- **Permite la interacción**; es capaz de emitir y de recibir señales, y de responder ante estas (p.ej. haciendo una acción cuando se aprieta un botón o se dicta una orden).
- **Accede a internet** y conecta con servidores para aumentar la oferta de contenidos y la interacción.

#### **[Cuando hablamos de pantallas, aparatos o dispositivos, ¿cuáles os vienen a la mente?]**

*Móviles, tabletas, ordenadores, gafas de realidad virtual, televisión...*

### 2. Unas aplicaciones informáticas con funcionalidades diferentes (comunicación, lúdicas, culturales, de estudio o trabajo) y que operan:

- En local: están en el dispositivo y consumen sus recursos.
- En línea: el programa está en un servidor remoto y usa la capacidad de la máquina con la que interactúa.

### 3. Unas prácticas frecuentes: asociamos ver la televisión a mirar programas superficiales, unos chicos con una consola a un juego violento o poco educativo, una app de fotos a gente posando con posturas sexis, etc.


Son tan atractivas justamente por la mezcla de todo esto: son tecnología -y la tecnología tiene un halo de moderna, urbana, actual, joven...-, nos permiten decidir hacia dónde ir o qué hacer, nos mantienen en relación con nuestra gente, y tienen una oferta infinita.

#### **[¿Habéis puesto atención en todas las pantallas que nos rodean? Además de en casa, ¿en dónde nos las encontramos?]**

*Además de las de casa, vemos pantallas en el aula, en las terrazas de los bares, en el transporte público, en la bici estática del gimnasio, ves a la gente corriendo y mirando su reloj deportivo, en el tren a lo mejor la mitad de la gente está mirando el móvil...*

*Podemos hacer una reflexión sobre el hecho de que, o les ponemos límites, o invaden todos nuestros espacios, nuestro tiempo y nuestras tareas.*

## Sus grandes potencialidades

 [Suponemos que ninguna de nosotras o nosotros nos hemos apuntado aquí para que nos expliquen las virtudes de las pantallas. Las conocemos de sobras y las damos por obvias.


**Pero hagamos un repaso muy rápido. ¿Cuáles son sus grandes ventajas o puntos fuertes?]**

*Seguramente comentarán: trabajo y estudios, pasárselo bien, controlar a los hijos, relacionarte con tu gente, hablar con videollamada con familia que vive lejos, tener toda la información accesible en la palma de tu mano, etc.*

*Algunas que quizá no han salido y que podemos comentar son:*

- *Socialización del conocimiento: una doctora universitaria comparte en la red toda su investigación y podemos acceder a ella.*
  - *Horizontalidad: en el instituto mandan los profes, en casa nosotros, pero en la red todas las personas somos iguales y un chaval de 16 años puede tener el mismo éxito que una persona de 40.*
  - *Gratuidad: sin dinero podemos acceder a cursos de calidad universitaria gratuito, a clases de todo tipo de instrumentos, o a la información que necesitamos.*
  - *Protagonismo nuestro: decidimos qué ver, qué subir, qué compartir, a qué serie engancharnos.*
  - *Autogestión: podemos gestionar desde casa nuestra cuenta corriente, pedir hora a la médica de familia o presentar la Renta.*
  - *Activismo: hay muchas comunidades que trabajan por un mundo mejor y crean redes con ellas.*
- #potencialidades*

## Problemas que pueden tener con las pantallas

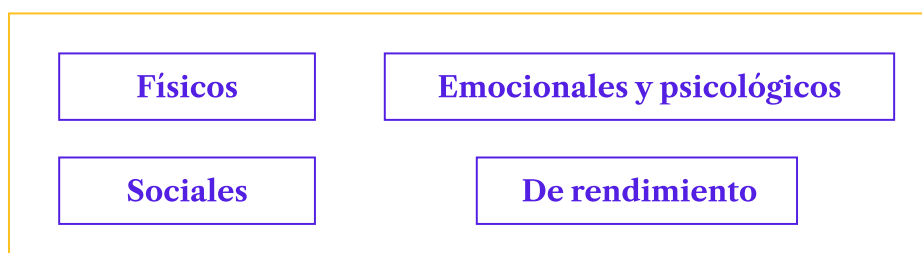
 [Ahora que ya sabemos un poco más sobre las pantallas en sí mismas, ¿cuáles son vuestras preocupaciones en referencia a ellas y vuestros hijos o hijas adolescentes?]

*Además de recoger sus preocupaciones, podemos explicar que muchos conflictos que tendrán tienen que ver con el hecho de ser adolescentes, y que es normal y sano que se den.*

*Muchas veces las pantallas solo son el canal por el que se expresan, así que “matar al mensajero” -en este caso responsabilizar al canal de comunicación- no parece buena idea.*

Tenemos dos grandes maneras de clasificar los problemas asociados a los usos de las pantallas:

### 1.5 En función del área de la persona que afecta



 **[¿Se os ocurre algún ejemplo de cada tipo?]**

*Físicos: sedentarismo...*

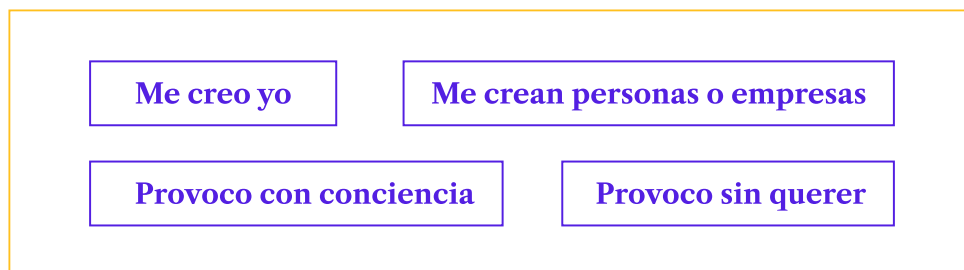
*Emocionales: baja autoestima...*

*Sociales: aislamiento, ostracismo...*

*De rendimiento: malas notas, llegar tarde a casa por quedarse hasta tarde usándolas...*

## En función de quién lo provoca y en qué dirección

- Los que se crea una persona **a sí misma**.
- Los que una chica o un chico padece **cuando es víctima de los usos que hacen otras personas** de estas aplicaciones o estrategias empresariales.
- Los que provoca una persona o un grupo a otra **de manera consciente y voluntaria**.
- Los que se crea a otra persona **involuntariamente**.

 **[¿Se os ocurre alguno de cada categoría?]**

*A sí mismo: dependencia, abandonar otras tareas, acostumbrarse a lo atractivo e inmediato...*

*Una persona recibe de otra: acoso con finalidad sexual, acoso racista u homófobo...*

*Se provoca voluntariamente: grupos de personas intolerantes que atacan a ciertos grupos, una persona que controla a su pareja mediante un chat, empresas de e-redes que no solo no prohíben discursos de odio, sino que sus algoritmos los promocionan porque les aportan más beneficios...*

*Se crea sin ser consciente: una familia que no pone límite a su uso en casa, un centro juvenil que permite que jóvenes se pasen horas jugando con el ordenador...*


Organizaremos los problemas a continuación siguiendo el primer criterio.

### Físicos

---

El uso intensivo de pantallas favorece el sedentarismo y tiene una clara relación con el exceso de peso. Y este es uno de los problemas que más preocupan de salud pública.

También está relacionado con problemas de visión temporales (como sequedad de los ojos).

 **[¿Qué diferencias encontraréis entre que dos amigas de quince años queden para entrenar a fútbol sala o 7, o queden para echar partidas con el videojuego de fútbol?]**

*En el videojuego no hay aprendizaje ni movimiento corporal, no se canaliza la energía y la necesidad de movimiento propio de esta edad, no se levantan de silla.*

*También ayuda a que confundan o asocien la palabra “fútbol” al negocio espectáculo de estas grandes empresas, y no con el deporte real (el del pueblo, el del barrio).*

*Y aunque estén jugando las dos por internet, en el fondo están solas (cada una en su habitación). #e-juegos*

## Emocionales y psicológicos

### • Comparación constante con modelos

 **[¿Esa aplicación muestra como es la gente o cómo le gustaría ser? ¿El viaje que cuelga es el de cada día cuando está parada en la autopista porque hay retención?]**


*Lo que suelen mostrar estas aplicaciones es lo mismo que Disney o la Barbie: un mundo irreal que poco tiene que ver con nuestra realidad y la que nos rodea. #irreal*

Las personas somos normales y también lo es nuestra vida. Sin embargo, en las aplicaciones tienen casi siempre de referencia personas más guapas, más fuertes, que viajan más, que tienen más dinero, que lo hacen todo mejor...

Usar mucho estas apps de imagen o video puede favorecer una disminución del estado de ánimo, porque en la comparación con estos modelos siempre salen perdiendo. Pueden tener un impacto en la autoestima y dificultar una autoaceptación sana.

### • Mostrarse de una manera diferente

En las e-redes sociales no se valora la calidad, sino la cantidad de interacciones (número de visitas, me gusta, etc.). A veces, la población adolescente estará dispuesta a hacer cualquier cosa con tal de ser popular (como publicar fotos sensuales, exponerse, etc.). Se da una hipersexualización o sexualización precoz; el sistema potencia las diferencias de género, sobre todo en cómo se muestran chicos y chicas (normalmente cosificándolas a ellas).

 **[En la vida real, cada cual somos como somos, vestimos como vestimos: “si no te gusta mi camisa, no pasa nada”.**

**Pero en las pantallas se alimentan de likes, visitas y comentarios.**

**Si ella ve que no gusta su camiseta (no tiene likes), ¿qué hará?**


**Si él sabe que con su manera de hablar no tiene éxito, ¿qué hará?**

**Si siendo tímida no recibe interacciones, ¿qué hará?]**

*Vestirá como no viste, hablará como no habla, aparentará ser quien no es... Y esto tendrá un impacto claro en ellas. Si una persona es tímida y con un chat actúa como si no lo es, no es ella misma y la adolescencia es un momento en que están construyendo su autoimagen.*

*#popularidad*

- **Uso compulsivo y adicción**

 **[Aunque haya mucha gente enganchada a las pantallas, adicta hay poca. Sabemos que las adicciones son procesos muy destructivos, y no suele ser el caso.**

**Entre todas las pantallas, aplicaciones o usos, ¿cuál o cuáles os parece que es la que presentan un uso más compulsivo o hay más gente adicta?]**

*La práctica clínica y los estudios muestran que las prácticas más adictivas son dos: las apuestas o juegos con dinero (lo suelen hacer personas de más edad) y los juegos en línea (sobre todo los que juegan con otras personas) y se da mucho más en chicos que en chicas. Y después, a mucha distancia, aplicaciones de internet como las redes sociales virtuales.*

*Seguramente habrán oído casos de chicos que se pasan la noche jugando y luego no se levantan para ir al instituto o no quieren ir, o habrán escuchado o leído que a algunas familias le han pegado un sablazo en la cuenta corriente porque el chaval iba pagando cosas de manera compulsiva con su tarjeta de débito. #enganchan #apuestas #e-juegos*

Cuando hay usos muy problemáticos o una adicción, detrás suele haber una problemática importante, siendo aquella conducta el síntoma por el cual se expresa. De ahí que, además de intervenir en el síntoma (el uso de las pantallas) haya que trabajar la causa. Y para ello seguramente será necesaria ayuda profesional especializada.

 **[¿Qué os haría pensar que vuestro hijo o hija tiene un problema? ¿Cuáles serían las señales de alerta?]**

*Forma parte de las adicciones que, para la persona que la sufre, lo “normal” y lo “raro” es justamente al revés. Estos chavales o chavalas se sienten más tranquilas (o menos ansiosas) sin salir del cuarto o en el mundo virtual, que en lo que aquí llamaríamos realidad. Su realidad y su normalidad la encuentran ahí. #adicción*

## **Acoso de personas desconocidas**

Es frecuente que las personas con tendencias pederastas utilicen estas aplicaciones para contactar con menores de edad con finalidades sexuales o afectivas. Lo pueden realizar haciéndose pasar por otras personas, o no (simplemente escondiéndose detrás de un avatar).

La intimidad que ofrecen estas herramientas, la inocencia característica de ciertas edades, el atractivo asociado a actividades prohibidas, o la tendencia a idealizar lo que pasa por una pantalla, pueden facilitar este tipo de violencia.

## **Rendimiento**

---

Todo el tiempo que dedican a pantallas, dejan de invertirlo en otras tareas. Toda la atención que ponen en vídeos cortos de amigas, amigos o gente guay dejan de dirigirla hacia otros temas.

Usos excesivos de dispositivos y apps fácilmente repercutirán en una disminución de tiempo, atención y concentración en tareas académicas, de casa, ejercicio o actividades extraescolares.

 **[Una corporación que también tiene un servicio de vídeos, ¿fomenta que se estén poco rato y vayan a hacer los deberes?]**

*Cuando acaba un vídeo o un capítulo de una serie, no te invitan a apagar la pantalla y ponerte a trabajar; a los pocos segundos ya te ponen el siguiente para que sigas ahí. #oferta infinita*

## Sociales y ambientales

---

### • Acoso entre iguales

Acoso y violencia los ha habido siempre. No obstante, las pantallas lo han favorecido personas diferentes razones: la protección que da estar detrás de un móvil o un ordenador, el anonimato que permite escribir bajo un pseudónimo, no tener a la otra persona delante ni ver el impacto o la reacción que pueden provocar unos comentarios, dejarse llevar por lo que hacen otras personas o el grupo, o la tendencia a expresarse con más violencia cuando se hace con aplicaciones. El impacto del acoso virtual (ciberacoso) es mucho mayor y trae consecuencias más drásticas.

Solo hay que ver, por ejemplo, la agresividad de los comentarios en webs de vídeos o en aplicaciones de micromensajes.

 **[En las películas hay buenos y malos. Pero la realidad es más compleja. Una misma persona pueda ser víctima de acoso virtual y otras veces ser la que acosa.**

**Nos da un cierto respeto que nuestra hija o nuestro hijo pueda padecerlo. Sin embargo, ¿nos es igual de fácil imaginar o pensar que quizás sean ellos los que lo hagan?]**

*A las madres y a los padres no nos resulta fácil pensar que son los nuestros los que están creando problemas a otros. Por lo mismo que a mí me será más sencillo creer que ha suspendido inglés porque la profe le tiene manía, o puedo preferir suponer que mi hija fuma porros porque se ha juntado con cierta gente a plantearme que a la mejor ella es la que ha introducido los porros en su grupo.*

*Por eso tenemos que hablar sobre acoso y tratar todos los roles, y no solo el de víctima, sino también las personas agresoras y aquellas que observan y no hacen nada y, por lo tanto, están perpetuando la agresión.*

*Es importante pensar qué podemos hacer la familia como agentes protectores e interventores. #acoso*

 **[¿Y pueden dejarse engatusar por personas desconocidas con malas intenciones?]**

*A esta edad, por ellas mismas no son conscientes de los riesgos que pueden correr en este sentido. Con las pantallas no suelen poner las barreras que utilizarían cara a cara con personas desconocidas. Y, en el otro lado, es mucho más fácil mentir, engañar o hacerse pasar por otra persona desde una app. #acoso*

### • Consumo acrítico e insostenible

En el mundo tenemos serios problemas medioambientales por el gasto de energía, la extracción de recursos o la contaminación. Y uno de los ámbitos en los que el consumismo es más devorador es los dispositivos y las tecnologías asociadas (como los servicios en línea).

Detrás de las pantallas y el concepto aparentemente inerte de la nube hay un gasto ingente de energía, de recursos materiales para las infraestructuras, de impactos indeseables en poblaciones del Sur, en el medio ambiente y en la contaminación.

### [La mayoría de adolescentes, cuando tienen la oportunidad de pedir un regalo, quieren un móvil a pesar de que ya tienen uno. ¿Por qué pasa esto?]

*Si en algún tema es agresivo el consumismo y el capitalismo es en este: obsolescencia forzada (se estropean en seguida y no se pueden arreglar), obsolescencia percibida (funciona, pero se quiere otro mejor), publicidad, oferta de servicios ilimitados, etc.*

*Necesitamos educar en la austeridad y en frenar el consumo, y los móviles van en la dirección contraria. #consumismo*

## Datos de su uso en la infancia y la adolescencia

Recomendamos consultar los últimos estudios de ámbito español, de la comunidad autónoma, de la provincia o de la población sobre los usos de pantallas, y presentar los datos más relevantes.

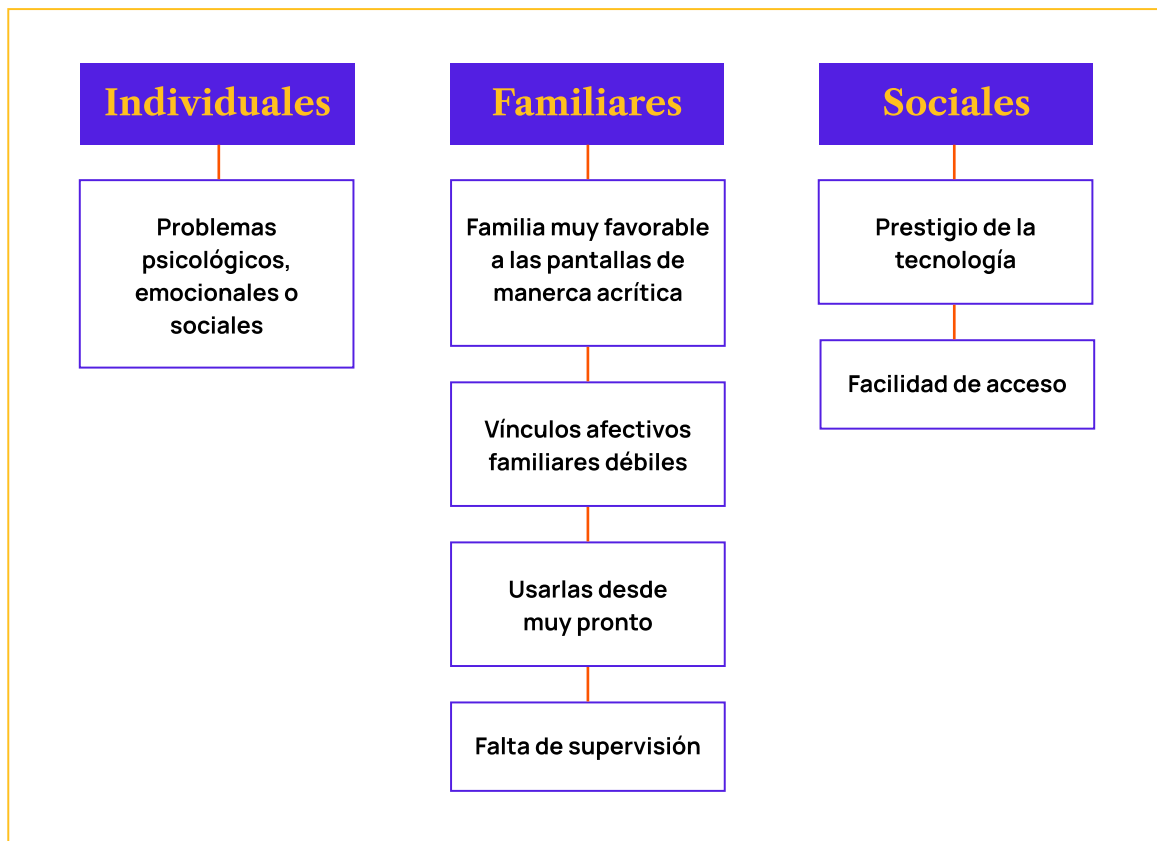
En su búsqueda podemos probar con las etiquetas: pantallas, adicciones comportamentales, TRIC, o el nombre de prácticas específicas: internet, redes sociales, apuestas deportivas, juegos en línea, etc. Podemos encontrar estudios como los siguientes:

- **ESTUDES 12 Y 13 años** Encuesta piloto sobre uso de drogas y adicciones en estudiantes de enseñanzas secundarias de 12 y 13 años de 1º y 2º ESO en España  
Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, Plan Nacional sobre Drogas (DGPNSD).
- **El impacto de las pantallas en la vida familiar.** Familias y adolescentes tras el confinamiento: retos educativos y oportunidades  
GAD3 y Empantallados.
- **Informe sobre Adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos**  
Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones.

## Factores de riesgo asociados a usos problemáticos

No se trata de realidades causa-efecto, sino de aspectos que favorecen, dan puntos o facilitan más fácil que pase. Obviamente, entre ellos van sumando: cuando más factores se den, más posibilidades de que tengan uno o más problemas por su utilización. Pueden ser factores de riesgo de la persona o del contexto (familiar o social).





## Individuales

- **Tener problemas de tipo psicológico, emocional o relacionales**

Encontrarse con dificultades a la hora de relacionarse cara a cara, una gestión deficiente de las emociones, o algunos desórdenes psicológicos o psiquiátricos puede impulsar a adolescentes a refugiarse en las pantallas. Estas les brindan un espacio que quizá no encuentran en la vida real: el anonimato, un entorno seguro, poder construirse una personalidad (una identidad) a medida, no tener que enfrentarse a problemas cotidianos, una vía de escape, poder no relacionarse con personas, etc.

Las pantallas pueden ser una forma de tapar el malestar. Por eso y cuando se trata de personas con necesidades especiales (problemas neurológicos, TDA, trastornos del espectro autista, agorafobias, etc.) si hay un uso excesivo de ellas y se quiere reducir, hay que intervenir previamente en su bienestar y adaptación antes de proponer cambios.

## Familiares y sociales

- **Falta de supervisión y seguimiento de su uso**

No saber qué hacen, de qué manera o en qué cantidad usan con los dispositivos y las aplicaciones facilita tanto acabar haciendo un empleo inadecuado, como no enterarse de en caso de que este se dé y poder actuar de una manera adecuada.

- **Prácticas educativas y de gestión familiar, pobres e inconsistentes**

Pueden servir como ejemplo la sobreimplicación de un progenitor y el distanciamiento del otro; el hecho de tener pocas aspiraciones con el nivel educativo de los hijos; tener poca o deficiente comunicación en casa; no supervisar su conducta de los hijos; o aplicar una disciplina muy severa o inconsistente. Lo trabajaremos en las siguientes sesiones.

 **[Una pareja ha tenido una rotura difícil. No se hablan.**


**Los dos hermanos para estar todo el día mirando el móvil o tener la consola de última generación les chantajea por separado.**

**¿Están sacando provecho de la mala relación de los padres?]**

*Sí. Están aprovechando que no hablan entre ellos, que no toman decisiones conjuntas a aplicar cada uno en su casa, que no se comunican para asegurarse que es verdad lo que los dos hermanos dicen del otro domicilio. #incomunicación*

- **Actitudes y conductas muy favorables de manera acrítica a las pantallas**

El uso frecuente y acrítico de madres y padres, se asocia con más uso por parte de la población adolescente. Igualmente, la presencia con normalidad de las pantallas en la infancia predispone usos problemáticos posteriores.

 **[Un chaval le dice a la compañera de su padre que está enganchada al móvil, ella lo niega y contesta con evasivas.**

**Si él algún día tiene algún problema con alguna pantalla, ¿os parece que lo reconocerá y pedirá ayuda si solo no lo soluciona?]**

*Seguramente reproducirá eso que ha mamado en casa. Negará que el tema se ha escapado un poco de las manos, o si le plantea quizás lo niegue o responda con chulería o prepotencia. #modelo*

- **Empezar muy pronto a usar pantallas**

Cuanto más pronto se empieza a usarlas (las de cualquier tipo), mayor suele ser la intensidad y la frecuencia de su consumo posterior, y de desarrollar problemas de usos excesivos o una dependencia.

 **[A la chica y a sus amigos les gusta mucho un juego battle royale, en el que vas matando hasta ser la última superviviente.**

**Pide que le regalen un paquete para personalizar su personaje. Les dice que es lo mismo pagar ropa normal o un vestido del juego. ¿Estáis de acuerdo?]**

*Estos juegos están diseñados para ser adictivos. Además, como juegan con colegas, es fácil que se potencien unos a otros jugar en vez de hacer otras actividades. Querer pagar y comprar personalizaciones puede ser un indicador de que se están dedicando demasiadas horas. #e-juegos #dinero #enganchan*

**• Prestigio y facilidad de acceso de las pantallas**

Una legislación permisiva y favorable a los intereses económicos de los negocios vinculados a las pantallas, así como una tolerancia social elevada hacia su consumo, favorecen su uso.

**¿Qué pensáis del hecho de que un telediario presente como noticia (no en un contexto publicitario) la salida al mercado del último modelo de móvil o de consola de una empresa tecnológica?**

*Las tecnologías y sus empresas punteras tienen prestigio y los medios de comunicación e incluso la administración pública puede hacerles publicidad gratuita. Es el caso de las noticias del Mobile World Congress o cuando en vez de decir que se puede enviar un mensaje dan el nombre de una aplicación privada con ánimo de lucro.*

#prestigio tecnología

**• Entorno familiar con vínculos afectivos débiles**

La presencia de conflictos intensos y persistentes entre los miembros de la familia o el hecho de tener una familia que no proporciona suficiente apoyo emocional a hijos e hijas favorece el establecimiento de futuras conductas de usos problemáticos de pantallas.

## 1.7 Factores que fomentan usos saludables de las pantallas

En general, todo aquello que potencia un entorno saludable, una vida rica, social y creativa, y unas emociones y salud mental equilibradas, favorece su utilización constructiva y protege la persona de una relación problemática. Y en caso de que la persona padezca algún problema con ellas, le da más herramientas para responder de manera positiva.

Estos factores pueden ser de tipo individual o tener su origen en el contexto; en este caso el familiar. Practicaremos estas pautas familiares (refuerzo del vínculo y supervisión) en las siguientes sesiones.



## Individuales

---

- **Aspectos individuales y variables psicológicas**

Disponer de habilidades sociales, sentimientos de autoeficacia, capacidad de adaptación a los cambios y actitudes prosociales, contribuye a reducir la probabilidad de tener usos problemáticos de las pantallas.

En general, ayudan todas las capacidades que ayudan a construirse de una manera madura y responsable: tolerancia a la frustración, ser capaz de esforzarse para conseguir metas que no son fáciles, luchar para conseguir aquello que se quiere y no desear tenerlo fácilmente, etc.

 **[¿Qué le podemos decir a una chavala o un chaval a quien le gustaría ser influencer?]**

*Interesarnos a conocerlos, hacerles preguntas, ¿por qué quieres reconocimiento público? Podemos ayudarle a ver que por cada uno que triunfa hay mil que no, que en general no aportan nada a la sociedad y que colaboran en que la gente joven se pase la tarde sentada en una silla mirando una pantalla, que detrás de él suelen haber intereses políticos (organizaciones que fomentan el odio), económicos (empresas de cosmética y moda, videojuegos, apuestas deportivas, etc.). #popularidad*

- **Aficiones y relaciones constructivas y ricas**

Una vida rica offline ayuda a que las pantallas no ocupen más espacio del que les corresponde. Estamos hablando de aficiones, de tareas físicas (manualidades, cocina, construir cosas, bricolaje, etc.), el ejercicio o deporte, la creación artística (música, danza, etc.).

Una relación positiva con el centro educativo, lograr un buen rendimiento académico y tener expectativas de continuar estudios, protege de usos problemáticos de las pantallas.


También lo hace el hecho de establecer vínculos positivos con otras personas, con entidades sociales, el asociacionismo, participar en entidades de tiempo libre y excursionismo, la participando en sus actividades (culturales, deportivas, etc.).

## Familiares

---

- **Supervisión y marcar un límite a su uso**

Establecer un tiempo máximo para el uso de pantallas y un momento acotado del día en el que se van a utilizar y disponer de medios para controlar si respeta lo marcado. Si no se usa el momento acordado para usar las pantallas, ese no debería posponerse para otro momento. En caso de que no se cumpla el acuerdo, tendrá que haber alguna consecuencia, acorde y proporcional.

 **[Una vez pactado un tiempo, podemos hablar con la chica qué pasará si no respeta el pacto (lo más probable es que se le pase el tiempo volando y no lo cumpla). ¿Qué consecuencia podría tener pasarse del tiempo?]**

*La que se haya quedado previamente.*

*Lo más importante es que le quede claro que, sea la que sea, la decisión la ha tomado ella, porque estaba en el acuerdo al que se había llegado.*

*Es parecido a asumir que la responsabilidad de una multa no recae en la policía, sino en quien ha decidido saltarse un semáforo en rojo. #acuerdo*

**👤 [Una vez pactado un tiempo, podemos hablar con la chica qué pasará si no respeta el pacto (lo más probable es que se le pase el tiempo volando y no lo cumpla).**

**¿Qué consecuencia podría tener pasarse del tiempo?]**

*La que se haya quedado previamente.*

*Lo más importante es que le quede claro que, sea la que sea, la decisión la ha tomado ella, porque estaba en el acuerdo al que se había llegado.*

*Es parecido a asumir que la responsabilidad de una multa no recae en la policía, sino en quien ha decidido saltarse un semáforo en rojo. #acuerdo*

**👤 [Quizás podemos conseguir que nuestro hijo no juegue a ese juego realista que fomenta la violencia y las armas, pero no que juegue en casa de sus amigos.**

**¿Le podríamos sugerir alguna cosa para fomentar en él una actitud crítica cuando juegue?]**

*Algunas ideas podrían ser contar las personas que pueden llegar a morir en una partida, cuestionar qué hace el ejército de un país en otro que está a miles de kilómetros, valorar a qué tipos de empresas armamentísticas y gobiernos les interesa que juguemos a este tipo de juegos. También sería interesante fomentar conversaciones sobre delincuencia, porno y prostitución paralelamente. #violencia*

#### **📌 • Vínculos afectivos entre padres e hijos y prácticas educativas adecuadas**

Los vínculos emocionales positivos entre los progenitores con hijas e hijos, el establecimiento de una normativa familiar clara, así como la supervisión de su conducta y actividades (amistades, estudios, actividades extraescolares, etc.) constituyen protecciones frente al riesgo de abusar de las pantallas.

Pese a la creencia muy extendida de la falta de capacidad de influencia de los padres sobre adolescentes, hay estudios que indican lo contrario: les importa la calidad de la relación con su madre, con su padre o con las parejas que tienen, y que están dispuestos a adaptar su conducta a las expectativas de estos.

#### **📌 • Conocer y respetar el código PEGI en los videojuegos**

Consultar el sistema PEGI (información sobre el juego y recomendación de edad mínima para su uso) antes de comprar un juego o permitir que se juegue en línea.

#### **📌 • Tener información sobre problemas asociados a las pantallas**

Conocer, entender, tener en cuenta y ser capaz de transmitir los riesgos que puede conllevar sus usos, en las diferentes vertientes, es un factor protector.

## Cierre de la sesión

Comunicaremos que en las próximas sesiones veremos la manera de convertir lo que ahora sabemos en pautas educativas en un contexto familiar. Además, pondremos en práctica las pautas aprendidas realizando ejercicios sobre diferentes situaciones educativas simuladas.

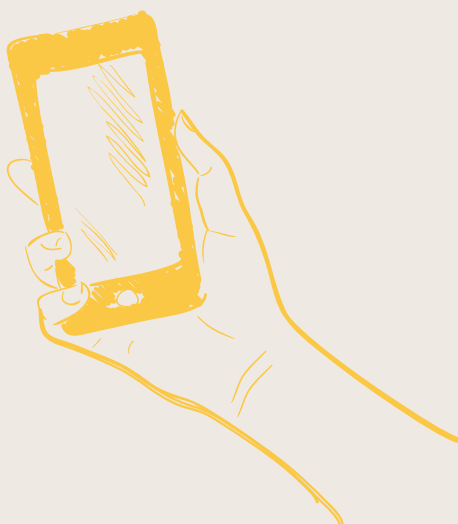
Podemos recordar a las familias la fecha, hora y lugar de la próxima sesión, pedir puntualidad, y acabar la sesión agradeciendo la asistencia y su participación.

 **[Si os parece, acabamos con una ronda en la que podemos compartir alguna idea o reflexión que nos llevamos hoy a casa.]**



Sesión 2.

# Comunicación familiar



FAMILIAS  
ON-OFF 

## Justificación

Para fomentar una relación positiva y prevenir usos problemáticos de las pantallas, es importante desarrollar un vínculo afectivo estrecho y positivo entre progenitores y los hijos e hijas. Una convivencia con prácticas educativas y gestión familiar adecuadas, devienen factores de protección significativos.

Para conseguir esta relación se requiere, entre otros, desarrollar una buena comunicación vertical (que se da entre progenitores e hijas/os), además de una entre los progenitores si no se trata de familias monoparentales.

Sabemos que los ejercicios de práctica simulada y de otros métodos activos y participativos de aprendizaje, facilitan la adquisición de nuevas habilidades o su consolidación, haciendo más probable su utilización en situaciones reales.

## Objetivos específicos

- Tomar conciencia de la **función socializadora** de la familia.
- Aprender maneras de **aumentar la cantidad y la calidad de la comunicación** con hijas e hijos.
- Descubrir maneras de **fortalecer los vínculos** entre ambas generaciones.

## Desarrollo de la sesión

### Bienvenida y presentación de la sesión

Damos la bienvenida a las familias, y explicamos que en esta sesión se presentarán diversas ideas prácticas para mejorar la comunicación con ellos, con ellas, y fortalecer las relaciones familiares. Para relacionar con la sesión anterior, decimos que lo que trabajaremos en estas tres sesiones siguientes son habilidades parentales para aumentar los factores de protección y disminuir los factores de riesgo contextuales que tienen que ver con la familia, es decir, aquellos que pueden controlar directamente ellos.

 **[Antes de empezar, ¿tenéis algún comentario o reflexión rápida sobre la sesión anterior?]**

La metodología de trabajo de hoy y de las dos siguientes consistirá en una presentación de diferentes temas por parte de la persona que dinamiza el programa. Posteriormente, practicarán situaciones educativas que implican la puesta en práctica de lo tratado. Para ello se utilizarán ejercicios prácticos

### 2.1 Funciones educativas de la familia

Todas las personas que estamos aquí coincidimos en el deseo que:

- Tengan una **infancia y adolescencia satisfactorias**, de manera que vayan superando los retos a medida que se los van encontrando.



- Se hagan mayores con una preparación que les permita **vivir de una manera equilibrada** en la sociedad, y que participen en ella.
- Sean capaces de **actuar de manera autónoma** de acuerdo con sus valores y convicciones.
- Vivan **de una manera saludable**, tanto física como emocionalmente.

 [¿Firmaríamos un documento ahora mismo si nos asegurase que será así?]

Para hacer realidad estos objetivos, tenemos que llevar a cabo una acción educativa que se mueva de manera equilibrada entre dos funciones:


- **Apoyo**

Para dar respuesta a sus necesidades básicas, tanto en lo que concierne a su bienestar físico (alimento, vestido, protección), como en la expresión de afecto (estima), comprensión y aprobación.

- **Control**

Para ayudarles a actuar de una manera correcta y que aprendan reglas de funcionamiento de la vida diaria, se ejerce una cierta disciplina y se marcan límites.



 [La compañera del padre, mira con interés unos pasos de baile de la chica, y le felicita por su calidad y por el resultado del trabajo que ha hecho.

La compañera del padre cuando ve el vídeo que ha grabado la chica y ha subido en una aplicación, le explica qué consecuencias puede tener que se exponga tanto y se sexualice, y le dice que no publique videos suyos de este tipo.

**¿Qué sentido tiene cada actuación y de qué tipo es?**

*La primera es de apoyo, le ayuda a sentirse valorada y a que se reconozca su esfuerzo.*

*La segunda, después de una reflexión y unos argumentos a los que no llegaría ella por sí sola, tiene como objetivo frenar cierta conducta. Ponerlas o ponerlos en su sitio, es importante cuando fantasean con ser influencers o tener centenares de miles de seguidores en una web de vídeos. #sexualizarse #microvídeos #influencer*

 [Cuando queréis demostrarles afecto, ¿cómo lo hacéis?]

*A través de palabras como decirles “te quiero” “eres muy importante para mí”, etc. También mediante hechos o gestos, mostrando interés en ellos y ellas, dedicándoles tiempo, cuidándolos... #afecto*

## Hablar con ellos, charlar con ellas

### 2.2 \*Video de apoyo

Damos la bienvenida a las familias, y explicamos que en esta sesión se presentarán diversas ideas prácticas para mejorar la comunicación con ellos, con ellas, y fortalecer las relaciones familiares. Para relacionar con la sesión anterior, decimos que lo que trabajaremos en estas tres sesiones siguientes son habilidades parentales para aumentar los factores de protección y disminuir los factores de riesgo contextuales que tienen que ver con la familia, es decir, aquellos que pueden controlar directamente ellos.

  [Os voy a ir diciendo temas y me decís si os parecen fáciles o difíciles de hablar con ellas o con ellos:

- La serie que veremos en familia.
- Los problemas que han pasado en clase por el manejo de e-redes sociales.
- Si ella, si él, ha sufrido algún acoso o le han hecho daño con alguna app.
- Qué es lo que más le gusta de ver vídeos de cotilleo que solo están visibles unas horas.
- Si han visto alguna vez porno.
- Si nosotros hemos visto porno.]

*Siempre es más fácil tratar situaciones externas, aquello que no nos compromete, y temas más mentales o racionales que emocionales (y en general a los hombres nos cuesta más). También es más violento sacar a la luz temas nuestros de los que no nos sentimos orgullosos. #porno #acoso*

## Fácil o difícil?

- La serie que veremos
- Los problemas de clase por las e-redes sociales
- Si ha sufrido acoso o daño con alguna app
- Qué es lo que más le gusta de los stories.
- Si han visto pornografía
- Si hemos visto pornografía

Cuesta más hablar de sus dificultades en la escuela o en secundaria, sobre la relación con su gente, hablar de quien le gusta, charlar sobre sexualidad o drogas, etc. Además, suele ser sobre estos temas sobre los que cuesta más obtener información significativa por su parte; qué piensan de verdad, qué inseguridades o dudas tienen, etc. Está claro que, sin esta información, será difícil orientarlos en la toma de decisiones y ayudarles si lo necesitan.

### 2.4 Favorecer y estimular la comunicación

Mantener una comunicación franca y abierta y una relación de intimidad y confianza, depende mucho de nuestra conducta. Para ello, conviene:

#### 1. Buscar espacios y oportunidades para hablar

Un primer paso podría ser hacernos unas preguntas para reflexionar de manera individual o como pareja: ¿Tengo un tiempo y un espacio habitual para hablar con los hijos? ¿Hay momentos en que estoy especialmente accesible para ellos? Si la respuesta a estas preguntas fuera negativa, deberíamos intentar encontrar espacios y oportunidades para ello. Si la respuesta a estas preguntas es afirmativa, ¿este tiempo es con pantallas?

 **[A veces, cenar delante de la tele es entretenido y se agradece; sobre todo cuando acumulamos el cansancio físico o mental de todo el día.**

**¿Qué ventajas puede tener marcar por norma al menos dos o tres días a la semana sin ella?]**


*La televisión apagada facilita que se pueda hablar, aunque necesariamente no tenga que ser de temas profundos o personales. Incluso si no se conversa, nos ayudará a mirarlos. En ocasiones, una cara nos puede decir más de cómo está una chica o un chaval, que las palabras. #televisión*

#### 2. Prestarles atención y que sientan que se les escucha

Puede ayudar dejarles hablar sin interrumpir o darles consejos inmediatamente, repetirlo brevemente para comprobar que hemos entendido bien su mensaje, mostrándoles atención con los gestos (mirando a los ojos, asintiendo con la cabeza, etc.), o procurando comprender sus puntos de vista, aunque no los compartamos. Mostrar interés real por las cosas que les interesan o preocupan a ellas, a ellos, es el primer paso para poder hablar de las cosas que nos preocupan a nosotros.

### 3. Mostrar que pueden expresar sus inquietudes, sentimientos y opiniones sin miedo a ser ridiculizados ni recriminados


Esto aplica tanto a cuestiones banales (música, gustos de vestir, etc.) como importantes (amigas, estudios, pantallas, atracción y sexualidad, etc.). Debemos evitar comentarios como este: “Cambias más de pareja que de camisa, y cada vez que acabas una relación te deprimes como si hubiera sido el amor de tu vida. ¡No hay quien te entienda!”.

 **[Hay dos extremos. En un lado, una madre que solo da valor a lo suyo: las aplicaciones que no usa son una tontería, las mejores amigas de su hija son las que le gustan a ella, etc. Y en el otro, una madre que abandona su criterio y comulga con todo lo que le gusta a su hija. ¿Dónde os parece que estaría el punto medio?]**

*Escuchar activamente para conocer e interesarse por lo suyo, sin que por ello automáticamente pase a ser lo mejor. Tenemos que mantener nuestro criterio -siempre con la posibilidad de cambiarlo si es necesario. De la misma manera que respetamos lo suyo, tenemos que respetar lo nuestro. #apoyo incondicional*

### 4. Ser capaces de escuchar cosas que preferiríamos no haber oído

Si pasa eso, en vez de reaccionar de una manera instintiva, es preferible respirar hondo e intentar tomar conciencia de nuestras emociones (tristeza, rabia, enfado...), para gestionarlas de una manera constructiva.

 **[Una pareja se entera de que el chaval no tiene una, sino dos cuentas en la aplicación de imagen y vídeo: la que conocían y que ellos seguían, y otra con mucha más gente y bastante explosiva por sus contenidos. Esta es la que verdaderamente usaba. Él está muy triste y ella muy enfadada porque no se esperaban una cosa así, después de todo lo que habían hablado del tema. ¿Cómo puede gestionar la pareja esta situación?]**


*Quizás lo más prudente es esperar a que los sentimientos bajen de intensidad, para no actuar de una manera demasiado visceral.*

*Después podrán expresar su decepción o tristeza. No obstante, también se tendrían que interesar por el motivo que ha llevado a su hijo a engañarlos; quizás la pareja también haya tenido que algo ver (demasiada rigidez en su planteamiento, falta de confianza...). Podemos conversar las consecuencias favoreciendo valores y no siendo moralistas. #mentir*

### 5. Practicar con el ejemplo

A medida que van creciendo, es poco defendible que les pidamos una apertura o una confianza que nosotros no damos. Se trata de evitar aquello de haz lo que digo, no lo que hago.

Además de hacer preguntas sobre qué han hecho, qué han hecho hoy o cómo están, también podemos tomar la iniciativa y hacerlos nosotras, nosotros. Disfrutar de una buena comunicación en la familia es muy útil para imponer normas y límites de conducta a los hijos, tema que trataremos en la siguiente sesión.

 [Un padre ve con su hija cómo se muestran en una red social virtual los adolescentes. Otro día le dice que ha estado revisando la que él usa -una para temas laborales- igual que hicieron los dos con la otra. Y, aunque es distinta, también ha visto cosas parecidas: la gente exagera sus virtudes, busca reconocimiento, se relaciona con gente desconocida... También le comenta que, a partir de ahora, pondrá más atención en lo que sube ahí.]

**¿Os parece una buena idea lo que ha hecho? ¿Por qué?]**

*Es una buena acción porque se aplica a sí mismo lo que defiende en casa, reconoce ante ella sus errores o aspectos a mejorar, y propone una solución.*

*No se trata de un "padre ideal" sino de uno real, pero que sí sea un modelo interesante para la chica y un ejemplo a seguir. #modelo*

**Buscar espacios adecuados**

**Escucharles de manera abierta**

**No ser recriminadas o juzgadas**

**Aceptar cosas que no nos gustarán**

**Ser ejemplo de aquello que predicamos**

## Habilidades comunicativas

Nuestra función educativa resulta más fácil si todos los adultos referentes (padre y madre, progenitor y su pareja, madres, padres u otros) saben comunicarse de manera adecuada y se apoyan mutuamente en sus esfuerzos para educar.

El primer paso para seguir una misma línea y favorecer una buena comunicación familiar (entre la pareja, si la hay, y entre nosotros y ellos/as) consiste en disponer de habilidades comunicativas para hablar y para escuchar. Eso implica:

- 1. Identificar mis puntos fuertes y débiles** en la comunicación en casa.
- 2. Marcarse objetivos personales** de cambio con relación a estos puntos.
- 3. Iniciar un cambio efectivo de las conductas** orientado a la mejora personal (aumentar o reforzar los puntos fuertes y reducir los débiles).

Podemos plantearnos cambiar aquello que está en nuestras manos. Cuando queremos modificar alguna conducta, tiene que ser concreta y tenemos que ponernos un objetivo viable, y que podemos comprobar si estamos consiguiendo cambios. Tienen que poder sentirse y verse, ser evidentes.


**[¿Es modificable estar más tardes en casa si el turno de nuestro trabajo nos lo impide? ¿Es mejor proponerme “mantener la calma” o “contar hasta diez cuando noto que me estoy poniendo nerviosa antes de hablar”? ¿Mi pareja me puede ayudar a valorar si estoy mejorando en alguno de los puntos?]**

*Si al menos a medio plazo el turno tiene que ser ese y no es factible un cambio de trabajo, mejor poner la atención, por ejemplo, en dedicarles tiempo el fin de semana que es cuando puede estar en casa.*

*Mantener la calma es un deseo demasiado abstracto; es más práctico pensar qué técnica se usará para conseguirlo (contar hasta diez, centrarse en la respiración y esperar a hablar a que sea más lenta, irse a dar un paseo si se está demasiado alterado...). Lo que perciben otras personas es un buen termómetro de qué hacemos, porque le da más objetividad.*

### 2.5 Algunos hábitos comunicativos

	Positivos	Negativos
Hablar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicarles claramente lo que nos preocupa.</li> <li>• Tratar un solo tema a la vez.</li> <li>• Animar a nuestra hija o hijo a dar su opinión.</li> <li>• Comprobar si nos está entendiendo y explicarnos de otra manera si no es así.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criticar a la persona, en vez de su conducta: “Eres tonta” en vez de “Esto que has hecho ha sido una tontería”.</li> <li>• Generalizar: “Tú siempre...”.</li> <li>• Pluralizar: “Las adolescentes siempre estáis...”.</li> <li>• Acusar, culpar, insultar, avergonzar.</li> </ul>
Escuchar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuchar con atención.</li> <li>• Explicitar con palabras y con nuestra actitud que nos interesa lo que nos está diciendo.</li> <li>• Comprender lo que dice y siente, pidiendo alguna aclaración si es necesario.</li> <li>• Parafrasear.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensar en otras cosas mientras nos hablan o no poner atención.</li> <li>• Mostrar impaciencia, interrumpir, no dejar que termine de hablar, acabarle la frase.</li> <li>• Adivinar o presuponer: “Ya sé lo que me vas a decir...”, “Lo que tú querías es...”</li> </ul>

 **[Pensad de qué manera soléis comunicaros -tanto con hijas e hijos como entre vosotros. No solo aprenden de cómo nos relacionamos con ellos, sino también de cómo lo hacemos la pareja o con otras personas. De poco sirve que hable con ternura a mi hijo si después grito a mi compañero, que escuche a mi niña si luego interrumpo a mi compañera cuando está hablando. Apuntad cuáles:**

- Ya hacemos bien.
- Deberíamos utilizar más.
- Tendríamos que abandonar.]

 **[¿Os animáis a compartir con el resto lo que habéis pensado?**

**Recordad que hoy mismo podemos empezar a ponerlo en práctica tanto aquí como en casa.]**

## Desarrollar una relación positiva con hijas e hijos

Cuando los vínculos que tenemos con ellos, con ellas son fuertes y la relación entre ellos es buena -si son más de uno-, cuando predominan la calidez y el afecto, se sienten más seguros, son más proclives a actuar de acuerdo con las expectativas de sus padres y aceptan mejor la supervisión de su conducta.

Al mismo tiempo, si en un momento determinado hacen un uso inadecuado de las pantallas -ya sea en frecuencia o en duración, en falta de prudencia, en sobreexposición...- será más fácil incidir en los hijos para evitar la repetición o la instauración de estas conductas.

Una buena relación entre padres e hijos es, en buena medida, resultado de:

### Mostrarles y expresares afecto

---

Y no solo durante su infancia. Si bien es cierto que a medida que entran en la adolescencia les cuesta admitirlo y en muchas ocasiones protestan, también durante esta etapa necesitan sentir y saber que son importantes para su madre, para su padre

 **[Seguro que hemos visto en películas de Estados Unidos un padre que se despide cada día de su hija adolescente con un “te quiero”.**

**¿Pensáis que para expresar estima es suficiente con un comportamiento automático así?]**

*Seguramente, pierde valor cuando se hace de una manera repetitiva, frecuente y sin una expresión emocional. Quizás tendrá más impacto si se reserva para ciertos momentos, y se acompaña de hechos (no solo son palabras). #afecto*

### Disponer de tiempo para compartir en familia

---

Pese a la dificultad que tengamos de contar con tiempo libre (más si somos una familia monoparental) y la incompatibilidad de horarios familiares que tenemos mucha gente, es conveniente buscar ocasiones para estar juntos y compartir actividades entre los miembros de la familia.

No es preciso que se trate de actividades sofisticadas, extraordinarias o costosas. Al contrario, casi es mejor que sean cotidianas y puedan practicarse regularmente.


 **[Os planteo dos posibilidades para que digáis cuál os parece más adecuada.**

**Un padre, su hijo y su hija van a un parque temático que está a 1.500 km de distancia.**

**Un padre, su hijo y su hija los sábados por la mañana desayunan juntos, después buscan información rigurosa en internet para sus trabajos del fin de semana y van más tarde a comprar a la cooperativa.]**

*La primera es mucho más atractiva y seductora, pero es más consumista y cara. La segunda, en cambio, genera más vínculo y de una manera cotidiana. Además, es muy educativa porque implica a los hijos en una tarea imprescindible para toda la familia (comprar comida).*

*#información veraz*


 **[¿Tenéis establecidos momentos para compartir en familia de una manera regular? Si no es así, ¿qué podéis hacer para conseguirlo?]**

*#compartir*

### Ayudarles a sentirse parte activa y corresponsable de la familia

Hacer cosas juntos y participar en la toma de decisiones familiares fortalece los vínculos y aumenta el sentimiento de pertenencia a la familia. Este vínculo hace más probable la adecuación de su conducta a las expectativas de su madre, de su padre, de ambos.

La participación tiene que ir de la mano de la responsabilidad. Es la manera de que tomen decisiones, pero no únicamente en función de su deseo, sino teniendo en cuenta a los demás miembros de la familia y sus repercusiones.

 **[La participación y la responsabilidad son todo un abanico de posibilidades que va desde el nada al todo. De ahí que más que un “sí” o un “no”, tenemos que buscar el grado máximo posible de ambas.**

**Está bien que la chica pueda elegir su ropa -dentro de unas tarifas marcadas por nosotros- y entre uno de estos tres móviles -de la gama más sencilla. Pero ambas cosas son suyas. ¿En qué se podría responsabilizar de la casa de manera que gane toda la familia?]**

*Puede responsabilizarse en colaborar en la cena dos días por semana, ayudar a la pequeña a hacer los deberes, etc. Tanto su participación como su responsabilidad tiene que ser en sus temas y en los de la casa. #móvil*


Obviamente, debemos adecuar la participación a la edad, maduración, intereses, habilidades y disponibilidad de cada miembro de la familia. Se puede favorecer su vinculación de diferentes maneras:

- **Dejándoles participar en decisiones familiares** (cómo celebrar un acontecimiento, qué modelo de



electrodoméstico comprar, cómo repartir ciertas tareas, etc.), considerando su opinión y razonando con ellos y ellas qué implican las decisiones.

- **Asignándoles responsabilidades en las tareas del hogar** -igual que al resto de la familia- buscando que sea lo más equitativa posible dentro de las posibilidades y poniendo especial atención a desigualdades de género.

 **[Que la chica sea la encargada de recoger la mesa y la cocina, y el chico en ir a la ferretería y aumentar la memoria RAM del ordenador del pequeño ¿O mejor al revés?]**

*Si queremos compensar mandatos de género, estaría bien hacerlo al revés. O al menos ir cambiando papeles de manera que ella y él pasen por todas las tareas.*

*#género #reparar*

- **Participando juntos en actividades sociales**, como la jornada festiva de la AMPA o la AFA, la fiesta mayor del pueblo o del barrio, etc.
- **Tomando parte en sus áreas de interés**, respetando sus espacios y sus relaciones. Por ejemplo: ver al partido de baloncesto de la chica, ir una tarde al ensayo de música del chaval.

## **Ejercicios de práctica simulada**

Se explica que se va a practicar todo aquello expuesto anteriormente simulando un caso real. En principio, la duración de la sesión permitirá llevar a la práctica dos situaciones, aunque variará en función del grado de participación y cómo se desarrolle. Entre las tres que se proponen y en función del grupo y su dinámica, podemos seleccionar dos y dejar la tercera como reserva.

De manera alternativa o complementaria al trabajo de las situaciones propuestas en el manual, se puede pedir a los participantes que sugieran otras. Puede tratarse de problemas reales de comportamiento en casa o en la escuela, o de situaciones que podrían presentarse en el futuro. No obstante, deberían permitir practicar alguna de las habilidades presentadas durante la primera parte de la sesión.

### **SITUACIÓN 2.1 “La que se está liando en clase, papá”**

José acaba de llegar a casa. Es tarde y está muy cansado. En el trabajo está pasando una temporada de mucha actividad y tiene muchos temas en la cabeza. Para desconectar y descansar, enciende la televisión, aunque sigue pensando en problemas laborales que tendrá que afrontar al día siguiente.

Aun así, intenta seguir las noticias, de modo que no presta mucha atención a Silvia, su hija de 12 años. Cuando ella le explica cómo van las cosas en la escuela, él mira la pantalla y va asintiendo, sin poner demasiada atención.

La niña está preocupada porque uno de la clase se dedica a hacer memes, que están circulando. Un

meme es una foto a la que se le ha añadido una frase con el objetivo de divertir o ridiculizar, y ella es la protagonista de dos. Dice que hay unos cuantos que son idiotas y la han tomado con algunos (ella incluida). #escuchar #televisión #memes #ridiculizar

## Orientaciones para la dinamización

---

En esta situación podemos encontrar diferentes temas:

- **La dificultad que tienen las familias para compaginar el día a día** (y el cansancio asociado) con un nivel adecuado de comunicación.
- **La televisión** (u otras pantallas) **como manera de desconectar**.
- **La importancia de saber lo que pasa en un entorno muy importante para hijas e hijos:** el escolar en un sentido amplio (incluyendo el grupo, las extraescolares, las actuaciones y dinámicas académicas, etc.).

## Contenidos a trabajar y discutir

---

Durante la representación y discusión posterior podemos tener en cuenta diferentes aspectos:

- **Nuestra hija o nuestro hijo no es consciente de las dificultades o problemas que podemos tener los adultos** en general y sus progenitores en particular. Y otras veces pasa la situación inversa.
- **La chica ve cómo su padre pone más atención en el noticiero que en lo que le pasa a ella.** Podemos comunicarles cómo nos sentimos y por qué necesitamos ese espacio o tiempo.
- **Un problema es cercano** (lo que le ha pasado en la escuela) **y otros lejanos** (las noticias). No obstante, un terremoto o una ocupación militar es una realidad suficientemente importante como para dedicarle el máximo de atención.
- **Tienen que saber que pueden contar con nosotros cuando necesiten ayuda, consejo o apoyo** para hacer frente a problemas que les preocupan. Y también que hay otras figuras que también tienen que decir algo (como su tutora).
- **Si en algún momento no se puede discutir un problema, se puede proponer o negociar otro momento** más oportuno para hacerlo, evitando que se sientan menospreciados.
- **Cuando nos manifiestan problemas o dificultades con otras personas** (sean profesionales, compañeras, amigos...) **hay que intentar no tomar partido automáticamente** -sin un análisis o valoración objetiva- por nuestra hija e hijo: quizás la profesora no le tiene manía ni es tan idiota aquel otro de la clase.
- **Es importante que ante ciertas situaciones nos coordinemos con otros agentes** (nuestra pareja, la monitora de la extraescolar, la maestra...), y nuestro hijo o hija no detecte demasiadas fisuras ni incongruencias en las pautas educativas que damos en la familia y dan en la escuela u otros espacios educativos.

## Habilidad para entrenar

---

El padre tiene que escuchar a su hija y poder discernir qué es lo superfluo o anecdótico, y qué es lo que más le preocupa y es importante. En caso de que no fuera posible hacerlo en ese momento, tendría que comprometerse a hacerlo en otro momento cercano.

### S.2.2 SITUACIÓN 2.2 “Soy super fan, es que lo peta”

Raúl tiene 10 años. Es hijo de Carmen y Aurora. Últimamente, está muy pendiente de un chico famoso en una plataforma de vídeo, y que tiene centenares de miles de seguidores. Sus amigos se han comprado su camiseta y él también quiere una.

Carmen deja que Raúl vea muchos vídeos en internet. Aurora, en cambio, no es tan partidaria de ello porque considera que todavía es muy pequeño para ciertos contenidos. No sabe de qué temas habla ni los productos que promociona en sus videos, pero ha oído cosas de estas figuras que no le gustan nada.  
#influencer #dinero #descoordinación #rumor

## Orientaciones para la dinamización

---

En esta situación se dan diferentes hechos:

- **El chaval admira a un personaje público y se deja influenciar por él** (en este caso deseando productos que él vende aprovechando su fama).
- **La pareja tiene una discrepancia sobre cómo actuar**, y esto favorece que su hijo no tenga un mensaje claro por parte de sus madres.
- **Una madre no conoce de primera mano aquello sobre lo que opina**, y construye una opinión basándose en comentarios generales de otras personas sin contrastar.

## Contenidos a trabajar y discutir

---

- **Es importante conocer los contenidos que ven hijos e hijas a través de internet** y no solamente la aplicación que usan. Se recomienda el uso de aplicaciones adaptadas a edades infantiles también para evitar contenidos inadecuados o que se les pueda sugerir contenido no deseado.
- **Construir una opinión sin acudir a la fuente y hacerlo con base a comentarios, es justamente uno de los problemas frecuentes en el uso de e-redes sociales.** De ahí que sea importante no reproducir esta actitud. Además, dará más argumentos e información para hablar sobre ello con el hijo.
- **Más allá del control parental, podemos establecer conversar para saber qué es lo que les gusta a hijas e hijos** y, sobre todo, por qué motivo (valores, moda, porque agrada a sus amigos/as, etc.).
- **Una buena comunicación horizontal entre progenitoras es fundamental para poder consensuar como actuar.** Una comunicación efectiva, escuchar la perspectiva de cada una -incluso discrepando- va a

permitir llegar a acuerdos que beneficien tanto a su relación como al hijo o hija. Pactar y tomar decisiones de manera conjunta en las normas y límites de los hijos e hijas será clave en su educación.

- **Es conveniente ayudar a que el chico tenga una actitud crítica** ante estas figuras, y tome conciencia de cómo utilizan su fama con fines comerciales.

### Habilidad para entrenar

---

Las madres tienen que ponerse de acuerdo sobre cómo se van a posicionar ante esta situación. Y aunque su hijo sepa que ellas tienen opiniones diferentes, deben transmitirle una decisión consensuada (que incluya un tiempo máximo, la compra o no de la camiseta que promociona, etc.).

### SITUACIÓN 2.3 “Antes se abría con nosotros mucho más”

Sofía es una adolescente de 15 años que pasa la mayor parte de su tiempo libre en redes sociales de internet. O publica fotos y videos o pasa el rato viendo los de otras personas. Se va a dormir con el móvil y, cuando se despierta, lo primero que hace es mirarlo. Esto ha influido en que vaya disminuyendo la comunicación con sus padres, Elena y Martín.

Elena y Moha están preocupados porque sienten que han perdido la conexión con su hija Sofía. Hace tiempo que no hablan como lo hacían antes, cuando charlaban sobre sus amigas, cosas de clase o sobre lo que hacía en su día a día. #móvil #incomunicación #uso excesivo

### Orientaciones para la dinamización

---

En esta situación aparecen dos temas significativos:

- **El uso excesivo del móvil** por parte de la chica, de manera que ocupa más atención y espacio del deseable.
- **El distanciamiento progresivo con sus padres**, de manera que va cambiando la relación que tenían con ella.

### Contenidos a trabajar y discutir

---

- **Mantener una buena comunicación horizontal** (entre las personas adultas) **y una vertical** (estas con hijos e hijas) bidireccional fomentará un buen clima familiar. Podemos establecer momentos para hablar, crear un ambiente propicio para la comunicación abierta y honesta en la familia, donde todos los miembros se sientan escuchados y respetados.
- **Es importante tener en cuenta el desarrollo y la autonomía en los adolescentes según crecen**, incluso en relación con sus usos de las redes sociales. A pesar de ello, debemos considerar también como las madres y padres apoyamos a nuestros hijos e hijas en ese proceso.

## Habilidad para entrenar

---

Los padres deben ser capaces de entender que la relación ha cambiado y que es propio de su crecimiento (el grupo de iguales gana protagonismo en detrimento de la familia), pero igualmente buscar algún espacio para que ambos puedan expresarse: pueda compartir porque es tan importante consultarlo con tanta frecuencia y su familia expresarle su preocupación al respecto. Aunque a ella no le apetezca, tiene que comprender que vivir en su casa implica también poner atención en el deseo y necesidades de sus padres y no solo en los suyos (igual que estos lo hacen constantemente con ella).

## Cierre de la sesión

---

Recordar a las familias la conveniencia de llevar a la práctica lo que hemos trabajado hoy sobre crear un buen clima de comunicación en casa.

En la tercera sesión se tratará del establecimiento de normas y límites a su conducta y, como hoy, buena parte de ella estará dedicada y orientada a la práctica.



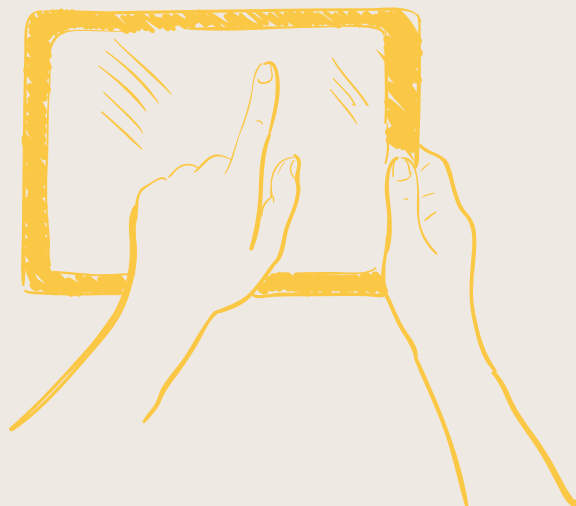
**[Gracias por vuestra participación e implicación en las dinámicas de hoy. Si alguien no ha firmado, hacedlo ahora, por favor.**

**¿Acabamos con una ronda rápida de una idea que nos llevamos para casa?]**



Sesión 3.

# Normas y límites



## Justificación

El establecimiento de normas y pautas de comportamiento claras y coherentes es un factor de protección que se enmarca en el uso de métodos de disciplina positiva. Por el contrario, las prácticas muy severas, coercitivas o inconsistentes constituyen un riesgo para los usos problemáticos de las pantallas y otros comportamientos de riesgo, generan conflicto y nos distancian de ellos y de ellas, y dificulta la supervisión de su comportamiento.

## Objetivos específicos

- **Aprender a establecer normas, comunicarlas** a nuestra pareja y a nuestras hijas o hijos, **y supervisar** su conducta.
- Saber cómo **reforzar el cumplimiento** de las normas y **sancionar su incumplimiento**.
- **Disponer de herramientas** para expresar y manifestar el enfado de manera positiva.
- Ser capaz de **identificar la ira y la frustración y de mantenerla bajo control**.

# Desarrollo de la sesión

## **Bienvenida y presentación de la sesión**

Dar la bienvenida a los familiares y recordar que en esta sesión se presentarán estrategias para poder transmitirles normas que ayuden a regular su comportamiento, en un momento tan importante de su desarrollo y tan intenso, y en el que pasan tantas cosas (algunas buenas y otras no tanto).

Recordamos que la metodología que se seguirá es la misma que la anterior.

 **[Antes de meternos en tema, ¿tenéis algún comentario o reflexión rápida sobre la sesión sobre comunicación familiar?]**

## **Sentido y necesidad de las normas y los límites de las conductas**

Del mismo modo que los deportes tienen un reglamento que indica a sus practicantes qué pueden hacer y qué no, en la familia también es básico establecer normas que les indiquen qué comportamientos esperamos de ellos y ellas.

Además de estas normas de conducta, hay que precisar sus límites. Estos complementan a las normas en su función estructuradora de la conducta. Si la norma es la pauta que seguir, el límite establece una raya o un tope. Por ejemplo: si la norma es que no se pase la noche fuera de casa, el límite será que a las diez hay que estar en casa como muy tarde.

 **[Un padre y su compañero han decidido comprar a sus hijas un ordenador para estudiar y, si han hecho los deberes, para sus cosas.]**

**¿Se os ocurre en la compra qué norma y qué límites podrían marcar?]**

*Una norma podría ser que no sea nuevo -comprar uno de segunda mano o reacondicionado- por sostenibilidad, y un límite que no supere los 300 €. #ordenador #dinero*

**3.1 Cómo establecer normas y límites**

Las normas y los límites familiares ayudan a estructurar su conducta, indicándoles qué comportamientos se consideran aceptables y cuáles no. Sin embargo, esto no quiere decir que la educación sea una mera imposición de normas y límites; son importantes y necesarias, pero educar es mucho más; también es apoyar, acompañar, querer, comprender, enseñar, etc. Conseguir un equilibrio entre todo será la clave de la educación.

Aplicar las pautas siguientes nos pueden ayudar a establecer de una manera constructiva normas y límites a los hijos:

**1. Tener claros los motivos que justifican las normas y las consecuencias de incumplirlas, y explicárselas**

Una norma tiene que basarse en razones lógicas, que debemos poder explicar. Si no se encuentran motivos sólidos para justificarla, o tiene poco sentido, o es poco importante, habrá que reformular la norma.

Por lo tanto, no tiene que ser arbitraria (“Porque sí”), justificarse solo en la autoridad (“Porque lo digo yo que soy tu madre”) o en la tradición (“Siempre se ha hecho así”).

Además, habrá que comunicar claramente las razones detrás de la sanción y brindar la oportunidad de reflexionar sobre su comportamiento.

** [A la consola solo se juega una hora el fin de semana, en familia y en el salón.****¿Tiene sentido esta norma? ¿Podríamos razonar esta decisión?]**


*Si la pantalla familiar (la tele) está en el espacio común, también lo tiene que ser un juego en familia.*

*Jugar los cuatro se puede argumentar porque el fin de semana es el único momento en que la familia se puede ver con calma (de lunes a viernes cada cual va por su lado y casi no hay un rato distendido para compartir).*

*Un máximo de una hora pone un límite a una máquina que se comería todo el tiempo. El fin de semana está para salir y hacer cosas distintas, aprovechar el tiempo libre en actividades no sedentarias. #e-juegos #consola #en familia*

**2. Fundamentar las normas en las consecuencias que tiene en ellos/as cumplirlas o no**

Tenemos que tratar de argumentarlas sobre todo por las consecuencias en ellas o ellos, y no tanto en nosotros.

** [Una madre sola explica a su hijo que, como ha visto que se queda hasta las tantas jugando, a las once de la noche se apagará el rúter.**



**¿Cómo podríamos explicarle que, aunque no se lo parezca, lo hacemos por él?]**

*Podemos empatizar con él diciéndole que entendemos que le guste jugar y que no le prohibiremos hacerlo, pero tendrá unas normas a cumplir. Se le puede explicar que dormirá mejor, llegará a clase puntual y se evitará todos los problemas de no hacerlo, tendrá tiempo para desayunar, le ayudará a regularse su tendencia a pasarse demasiadas horas, etc. #e-juegos #wifi*

**3. Procurar pactarlas con ellos y ellas, y modificarlas si aportan motivos razonables**

Cuando pactamos la norma, ya no es únicamente una decisión nuestra, sino el resultado de un consenso al que podemos acudir en caso de conflicto.

Tenemos que escuchar sus argumentos y tenerlos en cuenta: tienen que cambiarse cuando dejan de ser adecuados a su realidad.

No obstante, cuando no hay acuerdo, nos toca asumir su responsabilidad, imponiendo las normas que consideramos apropiadas.

**4. Vincular la libertad a la responsabilidad, de manera que vayan juntas**

Su demanda (o exigencia) de libertad tiene que ir pareja de una mayor responsabilidad por su parte.

Explicarles estos cambios. A medida que vayan creciendo, se pueden reformular las normas, ofreciéndoles más libertad, por un lado, aunque más responsabilidades, por otro.

 **[La chica quiere disponer de un móvil propio con datos como (según dice) tienen todas sus amigas. Pide más libertad.**

**¿Qué tareas le podríamos pedir que asumiera paralelamente de más responsabilidad, si se plantea dar este paso?]**


*Hacer más cosas de casa en las que se beneficie toda la familia y no solo ella, estudiar una hora cada día, sacar a pasear dos veces al día la perra que ella pidió, darle clases de mates a su hermana... #móvil #datos*

**5. Fijada la norma, asegurarse de que se cumple o aplicar la sanción si no es el caso**

Una pauta es una recomendación; en cambio, una norma va acompañada de unas consecuencias. Ambas están adaptadas a su edad y tienen que irse adaptando a su realidad.

Si incumplen la norma, tenemos la sanción establecida, que conviene que conozcan con anterioridad.

Es importante cumplir con las sanciones/consecuencias establecidas. Si no se cumple, la norma puede perder la importancia que tiene.

 [La tía le dice que no vea esos vídeos, que todo lo que lucharon ellas por la igualdad de la mujer lo están echando por la borda.

La tía le dice que comiendo no se leen los mensajes del móvil.

¿Cuál sería una norma y cuál una pauta?

¿Qué consecuencias podrían haber hablado de que sucederán si se salta la norma?]

### 3.2 Supervisar su conducta

No basta con imponer normas y límites sensatos. Además, hay que comprobar su cumplimiento; de hecho, no tiene sentido marcar una si no podemos comprobar si se cumple o no.

La parentalidad positiva pasa por supervisar su comportamiento general en diferentes espacios: en casa, en la escuela, en la calle, con los amigos, en el barrio o pueblo, etc. Hacerlo implica dos acciones:

- **Intervenir en su entorno físico y social**

Tenemos que participar, hasta cierto punto y teniendo en cuenta su personalidad, en la organización de su vida ya sea mediante acciones (por ejemplo, apuntándoles a teatro para que gestionen emociones cara a cara y de una manera sana) o instrucciones (por ejemplo, prohibiendo encender la tele hasta cierta hora).

- **Hacer el seguimiento de su conducta**

Saber dónde están y qué hacen los hijos e hijas en un momento determinado, conocer las amigas o amigos con los que se mueven, asegurarse de que están estudiando cuando dicen que lo hacen, etc.

Por ejemplo, poner la ubicación en el control parental no debería implicar no preguntarles e interesarse por lo que harán y con quién estarán. Debemos fomentar la comunicación y que hijas e hijos puedan decirnos con qué amigas o amigos han quedado y donde irán.

La supervisión permite tener un mejor conocimiento y control de su conducta. [Es importante tener en cuenta la edad y responsabilidades]. Al mismo tiempo, muestra nuestro interés por ellas, estando al tanto de dónde están y qué hacen. Lo que hay que supervisar y cómo hacerlo varía con la edad que tengan, pero en general, debe incluir el comportamiento en casa y centro educativo, el rendimiento académico, las actividades de ocio, y cómo es su gente (amigas, amigos, colegas, etc.).

Supervisar la conducta es más fácil y eficaz cuando:

- **No les ocultamos** que lo hacemos.
- **Les preguntamos directamente** aquello que nos interesa sin caer en interrogatorios.
- **Comprobamos la veracidad** de lo que nos dicen.
- **Hablamos con otras personas** que tienen contacto con ellas o con ellos: profesorado, maestros/as, familia de amigos/as, abuelas/os, etc.
- Les hacemos saber que **confiamos en ellos/as**.

### 3.3 Cuando no hacen caso de las normas

Aunque imponamos normas fundamentadas y con límites razonables, y aunque las hayamos pactado y revisemos su adecuación, a veces no las cumplirán y se saltarán los límites. Es importante que entiendan que ciertos actos conllevan ciertas consecuencias y, por lo tanto, habrá que imponerles la consecuencia (pactada o no) y no pasarlo por alto. No hacerlo o hacerlo solo a veces, conlleva que las incumplan más a menudo y dejen de entender el porqué de la sanción.

Preferiríamos no castigarles. Por eso, a menudo no nos planteamos cómo actuar si no cumplen las normas y, cuando ocurre, tenemos que improvisar. Cuando no las hemos previsto y las decidimos en caliente, es más fácil que las consecuencias sean inconsistentes o inadecuadas.

A continuación, presentamos algunas pautas para aplicar sanciones de una manera adecuada:

- **Mejor sanciones pequeñas y aplicadas de forma coherente**


Las comprenderán mejor y serán más fáciles de hacer cumplir.

- **Proporcionales a la gravedad de la conducta**

Una manera de evitar que sean desproporcionadas es preverlas; decidiéndolas “en frío” seguramente estarán más ajustadas.

- **Relacionarlas con el motivo que las ha provocado**

El hecho de que la conducta problemática tenga una relación con la sanción hace que sea más comprensible y aceptable.


 **[El chico tenía que cuidar a su hermana y preparar la verdura y el seitán para comer. Cuando sus padres llegan a media tarde, sigue en la nevera. Han comido un bocadillo de crema de chocolate y él ha estado viendo vídeos de influencers. ¿Qué castigo coherente, proporcional y relacionado con lo que ha hecho, le puede poner su familia?]**

*Hacer la cena del sábado y la comida del domingo, darles el portátil hasta el lunes por la tarde y pedirle disculpas a la niña por no haberla cuidado como debería.*

*#sanción #influencer*

- **No castigarnos a nosotros o a otras personas de la familia**

Se debe evitar que las sanciones constituyan un castigo para personas que no han tenido responsabilidad en la conducta indeseable.

 **[La joven ha suspendido tres asignaturas. Los padres deciden que ese fin de semana ya no van al pueblo y se quedan los cuatro en casa. ¿Os parece una buena consecuencia?]**

*Va en contra de la idea anterior; algunas personas reciben una sanción sin merecerlo y esto le resta valor y autoridad moral. #sanción*

- **Poner atención en que no sea una revancha**

Una sanción o un castigo pretenden reducir la frecuencia de la conducta problemática o evitar su repetición. No debería ser una oportunidad para actuar con saña por algún tema que arrastramos de antes.

- **Valorar reducir o eliminar una recompensa**

Retirar o limitar el acceso a un privilegio también es una manera útil de provocar consecuencias no gratificantes ante una conducta indeseable.

## Control de la ira y de las explosiones de rabia

Aun disponiendo de las habilidades comunicativas adecuadas, e incluso sabiendo cómo actuar cuando incumplen las normas, a veces podemos estar demasiado nerviosas, cansados, irritadas o de mal humor, para poder aplicar estas estrategias. En esos casos, sería recomendable aplicar una técnica de control de los impulsos.

Saber regular momentos de enfado, nerviosismo, ira, etc. y sus manifestaciones es muy importante para poder gestionar bien ciertas situaciones. Si no se saben controlar los impulsos, los conflictos en la familia serán más frecuentes e intensos, y el clima familiar empeorará.

 **[La madre ha tenido un día de perros. Su jefa se ha excedido con ella y ha sido especialmente violenta.**

**En casa ha dicho a los chicos que apaguen los dibujos y vayan a lavarse las manos. Cuando ha visto que no lo han hecho, les ha pegado un chillido y ha desenchufado la tele de mala manera. ¿Qué pensarán los hijos? ¿Una reacción así les ayudará a controlar el tiempo de televisión?]**

*Seguramente no entenderán qué ha pasado y pensarán que su madre está de mal humor por algo que ellos no han hecho o provocado. No les ayudará ni servirá para regular el tiempo de televisión, ni se llevarán ninguna reflexión útil. #televisión #nervios*

Conviene no limitarse a inhibir los impulsos o sentimientos negativos. Si solo se hace eso, la rabia contenida va creciendo y, tarde o temprano, irrumpe; a menudo por una cosa sin importancia. El disgusto o irritación que pueda generarnos la conducta de hijas, hijos o nuestra pareja tiene que expresarse a la otra persona. Al hacerlo, se debe tener en cuenta lo trabajado en la sesión anterior sobre la comunicación. Aun así, a veces, es mejor aplazar la expresión de estos sentimientos hasta haber reducido la tensión a niveles manejables o comunicar, si es necesario, que no estamos de humor para tratar el tema.

Cuando sintamos mucha rabia o tensión, conviene aplicar una técnica de autocontrol, antes de tratar el tema con la persona implicada.

### **Técnica para el autocontrol de la ira**

La técnica que aprenderemos aquí consta de seis pasos:

### 1. Identificar las señales personales de alarma.

Antes de “explotar” y dejarnos llevar por la rabia o la irritación, experimentamos una serie de cambios que podemos detectar como “señales de alarma”.

Cada cual conocerá sus señales de alarma, aunque muchas sean comunes. Pueden ser: pensamientos negativos (“No la aguanto más”, “Le daré un bofetón”, “Se ríe de mí...”), sensaciones y emociones (furia, ganas de romper alguna cosa o dar golpes, deseo de huir...), conductas manifiestas (gritar, apretar los dientes, acercarse demasiado a la otra persona...) o reacciones fisiológicas (latido más rápido o intenso, tensión muscular, enrojecimiento de la cara o las manos...).

### 2. Reconocer la irritación y procurar reducirla

Una vez identificadas las señales de alarma tan pronto aparecen, conviene decirse: “¡Cuidado! ¡Atención! Me estoy irritando”.

Las señales de alarma están interconectadas: al activarse una de ellas, se inicia una reacción en cadena y van activando otras, de ahí que sea fácil “explotar”. Por ello, si detenemos las señales justo cuando se presentan, será más fácil parar este proceso y evitar perder el control.

### 3. Pensar en las consecuencias de perder el control

Es importante valorar las consecuencias que puede tener explotar. Si perdemos las formas, perdemos autoridad moral. Quizá nos den la razón, pero no de manera sincera, sino por temor a nuestra reacción. Además, puede facilitar que la otra u otras personas también pierdan el control y la situación se agrave, entrando en una escalada de conflicto o discusión inadecuada.

### 4. Preguntarse si hay algún motivo añadido para sentirse así

Va bien cuestionarse “¿Por qué me estoy sintiendo así?” “¿Hay alguna otra causa?”. Si se da el caso, tenemos que separar lo que está pasando ahí y lo que traemos de fuera. “¿La otra persona tiene la culpa de cómo me estoy sintiendo?”.

Una discusión en el trabajo, un dolor de cabeza o de espalda o un encuentro desagradable puede facilitar que exploremos en casa si no ponemos atención.

### 5. Intentar reducir el grado de irritación

Algunas maneras que pueden ayudarnos a reducir el grado de irritación son:

Podemos intentar respirar profundamente (sintiendo cómo el aire entra y sale de los pulmones), relajar la musculatura (percibiéndolo), reclinarsse en el asiento, dar un paso atrás, sentarse (si se está de pie), contar hasta diez o no fijar la mirada en la otra persona.


### 6. Evaluar la situación y decidir el siguiente paso

Es hora de valorar si se está en condiciones de hacer frente a la situación sin perder el control o si, por el contrario, tenemos bastantes probabilidades de perderlo.

Si podemos gestionar bien nuestras emociones, podemos seguir adelante comunicándonos de manera asertiva y haciendo uso de los hábitos positivos de comunicación que ya conocemos.

En cambio, si nos parece que la situación nos superará, lo más conveniente es aplazar la discusión

hasta estar más calmadas/os y concentrarnos en reducir la tensión. Entonces, cuando reanudemos la discusión ya podremos practicar los hábitos positivos de comunicación.

 **[Por un conflicto con el móvil que se ha repetido varias veces, el padre nota que ha subido el tono de voz, que se inclina hacia adelante y que tiene ganas de estampar el aparato contra la pared.**

**¿Qué tendría que hacer en ese momento?]**

*No está en disposición de hablar ni de escuchar, ya que tiene mucha furia acumulada. De ahí que, para no arrepentirse de lo que pueda hacer o decir, lo mejor es irse de ahí (ir a tomar un poco el aire). Más adelante o mañana, podrá retomar la discusión con más tranquilidad por su parte. #móvil #nervios*

### Reforzarles cuando lo hacen bien

Muchas veces damos por hecho que nuestros hijos e hijas harán las cosas bien y, cuando es el caso, no lo valoramos suficiente. Cuando actúan con responsabilidad y cumplen las normas, también deberíamos valorar y reforzar esa conducta que favorecerá que la repitan. Eso puede hacerse mediante el reconocimiento verbal o aumentando su cuota de libertad y de autogestión, acorde a su edad y su capacidad.

 **[El chico es muy aplicado y se quita de encima en seguida las tareas que le son menos atractivas. Acostumbra a llevar al día sus deberes.**

**Le gusta el arte digital y trastear con un programa de diseño en línea y experimentar con inteligencia artificial. No obstante, cuando ve que su hermana se bloquea con las mates, apaga el ordenador y con paciencia le explica cómo hacer los deberes.**

**¿Cómo podemos reconocer esto que hace?]**

*Además del reconocimiento afectivo y de expresarle la importancia de lo que está haciendo y cómo está ayudando a que su hermana siga adelante, se le podría regalar una suscripción unos meses al servicio premium de IA o material de dibujo para que experimente también con arte en papel. #inteligencia artificial*

## Ejercicios de práctica simulada

Como ya sabemos, la duración de la sesión permitirá llevar a la práctica dos situaciones, aunque variará en función del grado de participación y cómo se desarrolle. Entre las tres propuestas o del anexo, y en función del grupo y su dinámica, podemos seleccionar dos.

De manera alternativa o complementaria al trabajo de las situaciones propuestas en el manual, se puede pedir a las participantes que sugieran otras. Puede tratarse de problemas reales de comportamiento en casa o en la escuela, o de situaciones que podrían presentarse en el futuro. No obstante, deberían permitir practicar alguna de las habilidades presentadas durante la primera parte de la sesión.

### S.3.1 SITUACIÓN 3.1 “No me cabe en la cabeza que haya sido mi hijo”

Enrique, el hijo de Susana, tiene 13 años. Susana se ha enterado por otra madre que formaba parte de un grupo que ha estado acosando a un chico de clase a través de un chat y, en alguna ocasión, también ha habido algún empujón.

En el colegio no sabían nada, según le ha comunicado su tutora. Pero cuando ha hablado con algún amigo suyo con el que tiene confianza, no lo ha negado. Ella sabe que esto quiere decir que es verdad.

Le duele especialmente porque ya habían hablado del tema, y ella le explicó cómo lo pasó de pequeña cuando sufrió una situación similar.

#### Orientaciones para la dinamización

---

Esta situación plantea dos elementos:

1. Hay que **clarificar la posición familiar** con relación al abuso de poder y al acoso de cualquier tipo.
2. Según cuál sea esa posición, puede ser necesario **sancionar el incumplimiento de una norma** familiar sobre el tema.

#### Contenidos a trabajar y discutir

---

En situaciones así, conviene esperar a que el momento sea adecuado para discutir con la persona su conducta. Los familiares necesitan tiempo para reflexionar sobre la conducta que tendrán que adoptar.

Aunque respetar a las demás personas y no maltratarlas no se haya explicitado como norma, podemos entender que es tácita y, por lo tanto, actuar de la misma manera que si se hubiera explicitado.

El incumplimiento de una norma familiar debería comportar:

1. **Un análisis conjunto** (familiares e hijo o hija) de las circunstancias en que se ha roto la norma y de los motivos que le han impulsado a hacerlo.
2. **La reafirmación de la norma** –haciendo referencia a los motivos por los que es importante que existan estos principios.
3. **La imposición de una sanción** (que en este caso difícilmente estará prevista).

Imponer la sanción teniendo en cuenta lo siguiente:

- **Castigar siempre que se viola una norma**, y no unas veces sí y otras no.
- **Proporcional a su gravedad.**
- **Dejar clara su relación con la conducta indeseable.**

En la situación podría ser pedir disculpas y hacerse responsable en una tutoría de lo que ha hecho ante toda la clase. Este arrepentimiento también se deberá expresar mediante el mismo chat.

- **Evitar que el castigo perjudique innecesariamente a otras personas.**

En este caso, depende de cómo se gestione, podría provocarle a la víctima más problemas de los que ha tenido.

- **Explicar el motivo del castigo y las razones que justifican la norma.**

Se podría pedir al hijo que explique qué le gustaría que hicieran si hubiera sido él el acosado.

Si la madre está con una emoción extrema, no ayudará a resolver la situación: si es de mucha tristeza (llo-rando por la frustración que le ha supuesto) puede parecer que sea ella la víctima y no el chico. En este caso sería contraproducente para Enrique saber que su madre está así por lo que él ha hecho. Si la emoción extrema es de rabia, no conviene actuar con agresividad o ira cuando es justamente lo que se quiere evitar.

### Habilidad para entrenar

---

La persona que hace la representación, ante el riesgo de dejarse llevar por la emoción, debe ser capaz de controlar y moderar sus emociones, usando la técnica de control de la ira u otra. También debe practicar cómo rebajar la tensión en la discusión, para no arrepentirse de su forma de actuar.

Debe ser capaz de expresar sin ira ni tristeza desbordada cómo se está (“Esto me hace sentir dolida / enfadada / indignada, etc.”) y de comunicar que le importa él y la relación que hay entre ambos.

## **S.3.2 SITUACIÓN 3.2 “Me has estado mintiendo todo este tiempo”**

Juana y Rasha han recibido una nota del tutor de Suhaila. Dice que la chica no ha hecho los trabajos; los ha copiado por internet o los ha hecho un chat de inteligencia artificial.

Las madres están muy sorprendidas, ya que tienen la costumbre de preguntarle qué tal va con las entregas. Suhaila les ha engañado diciendo que tenía muchos deberes, pero que los ha podido ir acabando.

### Orientaciones para la dinamización

---

Aunque la familia se esfuerce en supervisar el comportamiento de hijas e hijos en sus estudios (interesándose por sus tareas y deberes), a veces surgen problemas. En estas situaciones, hay que reforzar los elementos que permiten evaluar su progreso escolar, además de establecer unos objetivos claros de mejora y unas estrategias efectivas para alcanzarlos.

### Contenidos a trabajar y discutir

---

Es necesario pensar con calma las posibles soluciones, y evitar las respuestas inadecuadas fruto de la precipitación o del enfado (que puede ser una reacción natural o instintiva cuando nos enteramos de que se nos ha estado mintiendo).

Conviene establecer canales de comunicación activos con el centro educativo que permitan comprobar si se completan las tareas escolares y si los hijos e hijas asisten a las extraescolares, así como detectar problemas lo antes posible. Además, es importante que se den cuenta de que la familia y el centro colaboran en la acción educativa y comparten objetivos.

Para resolver problemas de rendimiento escolar, pueden ser útiles estas pautas de un método de resolución de problemas:

**1. Definir el problema** de forma clara y precisa.



2. **Generar posibles alternativas** o soluciones al problema.
3. **Eliminar las opciones inviables.**
4. **Valorar beneficios e inconvenientes** de las opciones más viables.
5. **Elegir una estrategia.**
6. **Aplicarla y valorar sus resultados.**

Una vez comprobado que se están consiguiendo los objetivos, premiar y reconocer los progresos que están teniendo hijas e hijos: expresándoles la satisfacción que les causa su comportamiento positivo, concediéndoles privilegios o recompensas (ir a un concierto, jugar un rato a un videojuego, etc.).

Además, se puede supervisar sus tareas, comprobando las fuentes de los siguientes trabajos, preguntando por sus contenidos para revisar si los ha elaborado ella, etc.

### Habilidad para entrenar

---

En esta situación hay dos problemáticas: la chica no ha elaborado sus tareas, y ha mentido a sus familiares.

Las personas que hacen la representación deben ser capaces de explorar, antes de aplicar una sanción y para que esta sea justa y proporcionada, los motivos que han llevado a su hija a mentir, dando a entender que quizás la familia también tenga alguna responsabilidad en esta falta de comunicación familiar.

### **S.3.3 SITUACIÓN 3.3 “Ya te he oído la primera vez, ya voy”**

Juanjo y Victoria tienen en común una hija de 10 años, Lucía. Viven también con el hijo de la primera pareja de Victoria, Daniel, que tiene 14 años.

A Daniel le gusta mucho jugar a videojuegos. Le cuesta, muchas veces, parar la partida (o como sea que se llame lo que está haciendo) cuando Juanjo avisa que hay que poner la mesa o de que la cena ya está en la mesa. Cenando, muchas veces pone en la tele vídeos de jóvenes jugando y hablando.

Además, se están dando cuenta que Lucía empieza a imitar a su hermano y a postergar ir a cenar.

Victoria llega tarde de trabajar y suele cenar ella sola después que el resto. Para Juanjo cada día es una lucha conseguir que los hijos acudan a la mesa cuando toca. #e-juegos #enganchan #cena #autoridad #influencer

### Orientaciones para la dinamización

---

La madre está un poco ausente por temas laborales y el padre no parece tener demasiada autoridad con su hijo, y la va perdiendo con su hija.

El chaval está priorizando su placer (jugar) a respetar el horario de casa o cumplir con sus obligaciones (como poner la mesa). Esto repercute en el ambiente familiar.

## Contenidos a trabajar y discutir

---

Forma parte de ser joven tener tendencia al aislamiento familiar (parece que lo único que importa son las amigas y los amigos). Sin embargo, aunque sea un proceso natural, es importante encauzarlo y ponerle unos límites.

Es necesario frenar cuanto antes dos tendencias:

- La progresiva **pérdida de autoridad** paterna con su hijo.
- **La imitación** de la niña a la conducta negativa de su hermano, y como este no está ayudando en su educación, deviniendo una mala referencia para ella.

El chaval está priorizando su placer (jugar o poner en la televisión lo que únicamente le gusta a él). Esta actitud hedonista está comportando diferentes problemas:

- 1. Está ocupando su espacio:** jugar más tiempo del conveniente repercute en disponer de menos tiempo para hacer otras tareas más importantes (deberes, leer, hacer deporte, aprender inglés, etc.).
- 2. Está invadiendo un espacio común,** actuando como si la televisión familiar fuese su televisión.
- 3. Está dejando de cumplir con sus obligaciones familiares** y esto repercute en los demás miembros de la familia: si él no pone la mesa, otra persona tendrá que hacer lo que le toca a él.

La tensión familiar no solo está repercutiendo en la relación padre-hijo, sino en el resto y en el ambiente familiar (la pequeña reivindica hacer lo mismo, el padre está en tensión, la madre cuando llega no encuentra un ambiente agradable, etc.).

## Habilidad para entrenar

---


El padre tiene que poner un límite a su hijo -con el apoyo de la madre- para que no juegue tanto tiempo y para que haga sus tareas de casa. Si no lo cumple, deberá explicitar las consecuencias que tendrá y pedir a su hijo que también las verbalice. En este caso, es conveniente que estén relacionadas con el juego.

Además, parará la invasión que el juego está provocando en el ambiente familiar (los directos en vídeo de jugadores), y pactarán los tres (la hermana, el hermano y el padre) qué pondrán en la televisión cuando esta esté encendida durante la cena.

## Cierre de la sesión

---

Recordar a las familias la conveniencia de practicar cuanto antes las habilidades que hemos tratado hoy. En la cuarta y última sesión se tratará del posicionamiento de las familias ante el tema de las pantallas (también dedicada y orientada a la práctica). Será además momento de resumir lo trabajado en todo el programa y de evaluar qué tal ha ido.

 **[Vamos a acabar con lo que vamos a llamar un “círculo sensacional”. ¿Compartimos brevemente alguna sensación que nos llevamos hoy a casa? (seguro que se nos ha movido o removido alguna cosa).]**



Sesión 4.

# Posición familiar sobre las pantallas



## Justificación

Para fomentar una relación positiva y prevenir usos problemáticos de las pantallas, es importante desLa existencia de normas familiares durante la infancia y adolescencia con relación a las pantallas es fundamental para promover sus usos saludables y evitar problemas asociados. Al mismo tiempo, constituye un factor de protección que los familiares actúen como modelos adecuados de las actitudes y comportamientos que queremos que las hijas e hijos vayan interiorizando.

## Objetivos específicos

- **Esclarecer y establecer la posición** de madres, padres y otros familiares sobre los usos de las pantallas.
- **Aprender cómo comunicar** a hijos e hijas esta posición familiar.
- **Disponer de estrategias** para defender y mantener esta decisión.

## Desarrollo de la sesión

### **Bienvenida y presentación de la sesión**

Una vez dada la bienvenida a las madres y a los padres, hay que recordar que esta será la última sesión del programa en este formato, y que tratará la importancia de definir cómo se sitúa la familia en los usos de las pantallas.

La persona que dinamiza la sesión presentará primero los contenidos informativos y después las familias practicarán situaciones que implican la puesta en práctica de lo tratado. Se llevará a término mediante ejercicios prácticos y el entrenamiento de habilidades parentales.

 **[Antes de meternos en materia. En las otras sesiones tocamos la importancia de la comunicación y de establecer normas y límites.**

**A modo de repaso. ¿Cómo os parece que se relacionan ambos: las normas y la comunicación?]**

*Una buena comunicación en casa facilita que se puedan transmitir, debatir o razonar las normas. Además, también ayuda a establecer una relación de confianza y real y, en consecuencia, saber con certeza si se están cumpliendo o no.*

*En sentido opuesto, unas normas y límites pertinentes colaborarán a crear un buen clima en casa y a moderar la conducta de hijos e hijas. Y esto repercutirá también en una buena comunicación entre los familiares. # comunicación #normas*

### **Importancia de que haya normas familiares sobre las pantallas**

En la segunda sesión vimos que hay temas importantes para la vida de nuestros hijos e hijas, de los que no nos es fácil hablar y establecer normas. Nos puede servir como ejemplo tratar un tema privado e íntimo

como es la relación que mantienen con sus iguales mediante estas aplicaciones. Sin embargo, es necesario que tengan claras las normas familiares sobre este y otros temas porque, en caso contrario, aumenta la probabilidad de que presenten conductas inapropiadas. Es el caso -como tratamos el primer día- de usos excesivos, exponerse demasiado, depender emocionalmente de la cantidad de interacciones, etc.

En ocasiones, tenemos tendencia a preocuparnos por situaciones de las que tenemos poco control y son relativamente poco frecuentes (como el acoso que puedan sufrir por un pedófilo). En cambio, no ponemos suficiente atención en los usos cotidianos que están teniendo de estos dispositivos en casa.

Muchos de los factores que pueden contribuir a cómo se usan tienen relación con la familia, como el hecho que los padres las usen sin marcarse ningún control, o que no hayan establecido normas al respecto (lo que puede generar a las chicas y a los chicos dudas acerca de qué comportamiento esperan de ellos sus padres y madres).

Por ello, los progenitores u otros familiares deben tener criterios claros sobre si las pueden usar o no, y -si es el caso- de qué manera. Además, deben hacérselos saber. No podemos esperar que actúen de acuerdo con nuestras expectativas por muy razonables que sean, si no están definidas y no se las hemos comunicado junto a sus normas y límites.

### **[¿En casa hay alguna norma sobre el uso de la tele?]**

*Una buena manera de empezar con la definición de normas en casa es con la televisión. Marcar límites con ella tiene la ventaja de que su control es sencillo, afecta a toda la familia y suele ser una pantalla con un peso importante en una vivienda. #televisión*

### **[¿Nos ponemos un máximo de tiempo diario -entre semana y fin de semana- de pantallas? ¿Todos los miembros de la familia tienen que compartir el tiempo máximo?]**


*No solo niños, niñas, adolescentes y jóvenes tienden a pasarse demasiado tiempo mirando aparatos; a las personas adultas nos pasa lo mismo. Por eso, una buena manera de educar es predicando con el ejemplo. Y esto no solo implica hacer las cosas bien, sino reconocer cuándo no lo hacemos y corregir.*

*Aunque toda la familia está bien que tenga un límite, no tiene que ser el mismo. Como principio general, cuanto más pequeños, menos tiempo tienen que pasarse delante de ellas. #límites*

### **[Nuestras hijas, nuestros hijos, ¿nos ven algún día leyendo un libro en el salón de casa, haciendo ejercicio, en el huerto comunitario o...?]**

*Tanto o más importante que gestionar bien las pantallas es tener una vida rica, variada y activa. Si las madres, si los padres, ocupamos de una manera constructiva el tiempo libre, somos un buen modelo en el cual inspirarse. #alternativas #normas #modelo*

## Recomendaciones y normas

 [La diferencia entre una norma y una recomendación o una propuesta es que, aunque ambas puedan ser claras y estar bien definidas, únicamente de las primeras podemos comprobar si se cumplen o no. Por eso, si no tenemos manera de comprobar si ellos o ellas harán algo o no, no podrá ser una norma y tendremos que limitarnos a lanzar una recomendación.

Seguramente vaya contra nuestros principios que vean porno o que jueguen a juegos ultraviolentos. ¿Se os ocurre cuándo podríamos poner una norma y cuándo solo hacer una recomendación al respecto?]

*Una norma podría ser que en casa no entran ciertos tipos de juegos, argumentando nuestra preocupación por la banalización de la violencia, el machismo relacionado, etc. Sin embargo, no podremos evitar que juegue en casa de un amigo, así que ahí únicamente podremos recomendar algo: “Si, en casa de..., juegas, a tu madre le gustaría que, por lo menos, tengas en cuenta...”.*

*Si tienen un móvil abierto (sin control parental) no podemos poner una norma sobre el porno, porque no estará en nuestras manos lo que haga ni lo podremos saber. Nos tendremos que limitar a hacer recomendaciones, y a que tenga la mejor educación sexual posible. #normas #recomendaciones #porno #violencia*

### 4.1 Momentos y actitudes para hablar sobre las pantallas

Dado que hablar sobre este tema es importante, conviene escoger momentos adecuados para hacerlo. No tiene sentido hablar de ello continuamente o sin que haya un motivo. En general, es conveniente tratar sobre ello cuando:

- **El tema surge espontáneamente**

Sería el caso de una noticia en un medio de comunicación o algo que le ha pasado a una persona conocida por toda la familia.


- **Preguntan sobre el tema**

Es importante dar respuesta a las preguntas que nos formulan, aunque no siempre tendrá que ser justo en ese momento.

- **Un motivo lo justifica**

Por ejemplo, la primera vez que el hijo o la hija pide un móvil.

Por otro lado, es conveniente evitar situaciones conflictivas o en las que difícilmente se mantendrá la atención como, por ejemplo, mientras está con el videojuego o cuando tiene exámenes y está muy nerviosa.

 [Tu hermana (su tía) explica que ha conocido a su pareja con una aplicación. Dice que ahora “lo hace todo el mundo”. ¿Cómo podríamos aprovechar este comentario y qué temas podríamos sacar a partir de él?]

*Primero podemos recordar que la mayoría de los contactos importantes se siguen haciendo cara a cara.*

*Conocer a personas mediante internet puede ser cómodo (no hay que hacer ningún esfuerzo), práctico (encuentras a gente que piensa como tú o que busca lo mismo) y sorprendente. Sin embargo, tiene unos riesgos específicos: es relativamente fácil engañar, no va acompañado de comunicación no verbal, y es el canal que pueden usar personas con malas intenciones. #desconocidos*

**👤 [Mirando las noticias en una tableta en el sofá de casa, vemos una noticia de un chico que se ha caído de espaldas por un barranco haciéndose una “selfi”. Le enseñamos la noticia a nuestra hija. Sin decirle nada, ella se pone a hablar del tema.**

**¿Qué jugo podríamos sacar a este momento?]**

*La primera reflexión es que cuando estamos mirando un móvil dejamos de ver todo lo demás (el paisaje que tienes delante, la bici que casi te atropella porque no hace ruido y cruzas sin mirar...). Para algunas personas la realidad es como si no tuviera sentido, si no se encapsula en una imagen para compartir (como quien graba un concierto en vez de disfrutarlo).*

*Otras ideas sobre las que conversar pueden ser la falta de conciencia del riesgo asociada a ser joven (por eso no está de más seguir consejos de gente adulta) o plantearse hasta dónde estamos dispuestos a llegar para tener más prestigio virtual.*

*Aprovechar la conversación sobre los riesgos para hablar de aquellos cotidianos como mirar el móvil conduciendo, llevar auriculares mientras vas en bicicleta o cruzar el paso de peatones mientras contestas un mensaje. #selfie #popularidad*

A la hora de tratar el tema de las pantallas, nos pueden ir bien estas pautas:

### 1. Adaptar la información

A su edad, conocimientos, experiencia, expectativas, etc., sin infantilizar ni posponer la conversación.

### 2. Informar de manera objetiva y sin exageraciones.

Si dramatizamos o decimos verdades a medias, pueden pensar que queremos engañarles o que no entendemos lo suficiente, y dejar de confiar en nosotros.

### 3. Escuchar sus opiniones

Escuchar implica hacerlo de manera atenta y respetuosa, y estar abiertos a cambiar una idea que tenemos.

### 4. Estar dispuestas a enterarnos de cosas que quizás no nos gustarán.

No juzgar aquello que nos explican, pero sí hacer alguna reflexión si no estamos de acuerdo.


### 5. Evitar un interrogatorio.

### 6. No saturar

No hay que aprovechar la primera ocasión para tratar todo lo que nos preocupa. Es mejor ir hablando del tema poco a poco.

**4.2** También podemos analizar o cuestionar estas afirmaciones:

1. Que las e-redes sean un canal propio de adolescentes y jóvenes, y que las personas adultas las veamos con recelo, **les aporta un plus de atracción.**

 **[Nosotros mandamos en casa, en el centro educativo y en otros muchos espacios. El espacio de las e-redes -en cambio- es su sitio: lo controlan y lo dominan ellos y ellas.**

**¿Qué implicación os parece que tiene este hecho?]**

*Tenemos que conjugar las normas con el respeto a su canal y a su lenguaje de expresión. Es también un espacio suyo de intimidad (como lo era hace años un diario).*

*Por este motivo, a medida que vayan creciendo tendremos menos control e influencia sobre ellos. De ahí que todas las actitudes que potenciemos cuando son pequeñas o pequeños de responsabilidad, autocontrol, pensamiento crítico y prudencia les ayudará a gestionarlas mejor.*

*#intimidad*

2. **Todo el mundo usa las pantallas y no parecen haber tenido problemas.**

Justamente el trabajo preventivo busca que esto sea así. Además, y sin ánimo de ser alarmistas, hay más problemas asociados a las pantallas de los que parece. Debemos recordar que tendemos a compartir lo que va bien y a callarnos lo que no funciona y nuestros malestares; esto nos pasa a todo el mundo, pero todavía más a la población adolescente.

3. **Si las pantallas están en todos lados, si la mayoría tiene móvil, ¿por qué no debería tenerlo mi hija?, ¿por qué mi hijo tiene que ser diferente?**

 **[Nos dicen que todos sus amigos tienen una consola o un ordenador con mucha potencia para juegos. ¿Qué hacemos?]**

*Esta estrategia se ha usado siempre: tienden (igual que hicimos nosotros a su edad) a enseñar únicamente la parte que les interesa.*

*Igualmente, el hecho de que mucha gente haga algo (comer ultraprocesados, beber alcohol o pasarse muchas horas delante de una pantalla) no lo hace saludable. Por ello, sería interesante revertir esta tendencia. #chantaje emocional*

4. **Nosotros usamos pantallas. ¿Cómo les podemos convencer para que no lo hagan?**

No se trata tanto de usarlas o no, sino de cuánto tiempo y de cómo. Por otro lado, se supone que tenemos un aprendizaje y unas habilidades de las que todavía no disponen. Por eso nosotros podemos ir en bicicleta por ciudad solos y ellos aún no (y muchas otras cosas).

5. **Seguramente me haga preguntas sobre apps que no sepa contestar.**

Nuestras hijas e hijos tienen que entender que no lo sepamos todo. Si nos preguntan cosas que los familiares no sabemos responder, les podemos decir –con naturalidad– que desconocemos la respuesta, y ayudarles a encontrar información.



 **[Cuando reconocemos de una forma humilde que no sabemos cómo funcionan esos filtros, qué es un “live”, o qué diferencia hay entre un “reel” y una “storie”.**

**¿Qué aprende de ello nuestra hija? ¿Qué se lleva nuestro hijo?]**

*Si no engañamos y reconocemos nuestra limitación, nos mostramos tal como somos (con nuestros defectos y virtudes, ignorancias y conocimientos), y además aprenden justamente esta actitud. El día que se encuentren con algo que no saben, tendrán menos problemas en reconocerlo o en pedir ayuda cuando lo necesiten. #modelo #aprender*

## **Un consumo insostenible**

Las pantallas y todas las aplicaciones y servicios asociadas tienen un impacto negativo considerable en el medio ambiente y en comunidades. Esto es así por:

- **La cantidad de minerales necesarios para fabricar los dispositivos y las baterías**

Para obtenerlos son necesarias minas a cielo abierto o convencionales, mover toneladas de tierra, y gastar cantidades ingentes de agua para su obtención (la cual quedará inservible y contaminará tierras, ríos y acuíferos).

- **La energía necesaria para mantener los servidores**

Detrás de la imagen casi poética de la nube (donde se supone que trabajan servicios en línea y aplicaciones), hay infraestructuras reales que exigen mucha energía para funcionar y para climatizar las plantaciones de servidores.

- **La explotación laboral** (incluso de menores) en minas, fábricas de tecnología o cementerios de electrónica.

- **La contaminación de los residuos electrónicos** que se exportan -aunque la legislación lo prohíbe- a países con menos normativa ambiental.

Además, en un mundo con recursos cada vez más escasos y en un contexto de emergencia climática, no ayuda la fantasía de que se puede hacer un consumo infinito de *app*.

 **[Tenemos llamadas y datos ilimitados en el móvil. La oferta de series a la carta no te la acabas. El scroll (pasar vídeos o imágenes con el dedo) podría no acabarse nunca.**

**Las empresas ofrecen televisiones más grandes, ordenadores más potentes, dispositivos con más capacidad, la fibra cada vez tiene más ancho de banda.**

**¿Qué se llevan de todo esto la población adolescente y joven? ¿Les está ayudando a conocer el impacto real de este consumo o justamente lo contrario?]**

*Si alguna cosa hace una pantalla es entretener y desconectar de la realidad. Esto viene reforzado por unas empresas que esconden el impacto de lo que venden y dificultan la trazabilidad de sus productos.*

*En vez de ayudar a consumir menos, a llevar una vida más austera, a conectar con un mundo con un riesgo cada vez mayor, potencia en chicos y chicas justamente lo contrario (desear más,*

*valorar menos lo que se tiene, dejarse seducir por marcas, querer nuevos dispositivos cuando el cambio no es necesario, etc.).*

*Las familias tenemos un papel importante en concienciar sobre este tema. Y hablar de qué esconden las pantallas, es una buena manera de hacerlo. #consumismo #oferta infinita*

## Ejercicios de práctica simulada

Seguramente, el tiempo restante de la sesión permitirá llevar a la práctica dos situaciones, aunque variará en función del grado de participación y cómo se desarrolle. Entre las tres sugeridas o las del anexo, podemos seleccionar dos y dejar la tercera como reserva.

De manera alternativa o complementaria al trabajo de las situaciones propuestas en el manual, se puede pedir a los participantes que sugieran otras. Puede tratarse de problemas reales de comportamiento en casa o en la escuela, o de situaciones que podrían presentarse en el futuro. No obstante, deberían permitir practicar alguna de las habilidades presentadas durante la primera parte de la sesión.

### S.4.1 SITUACIÓN 4.1 “Tú y yo tendríamos que estar ahí”

Rasha tiene una hija de 11 años, Noa. A Noa le obsesiona un poco ser popular. Siempre habla del número de seguidores que tiene en aquella aplicación o del número de me gusta en esa otra.

Cada viernes ven en la tele su programa favorito. Es un espectáculo en el que niños y niñas cantan ante un jurado y, de manera piramidal, se van eliminando hasta llegar a la final. Cuando lo ven, les gusta imaginarse que está la niña cantando y la madre aplaudiéndola y grabándola para subirlo a sus redes (de la madre). #e-redes #popularidad #autoestima

#### Orientaciones para la dinamización

Una niña reproduce en las redes sociales virtuales una actitud que ha aprendido en casa, sin que su madre sea consciente de ello.

#### Contenidos a trabajar y discutir

- Estas aplicaciones se alimentan de la **necesidad de reconocimiento externo** y potencian que los chicos y las chicas estén constantemente pendientes de su imagen virtual.
- **Las habilidades -artística en este caso- se adquieren con mucho esfuerzo, constancia y disciplina.** Las pantallas acostumbran a fomentar el deseo, la comparación o la envidia, no obstante, no suelen impulsar a la acción. La energía de madre e hija podría canalizarse a que ella se apuntase a clases de solfeo y canto, en vez de consumir de manera pasiva estos programas.
- **La madre tendría que ayudar a su hija** a conocer cómo es, qué cualidades tiene y en qué ámbitos difícilmente destacará, y supervisar los contenidos que publica.

- **Reflexionar sobre qué implica el hecho de que algunos progenitores publiquen imágenes de hijas e hijos (sharenting).** Además de que es cuestionable que compartan imágenes de menores de edad, normalizan en ellos que estén constantemente posando y queriendo documentar y publicar lo que hacen. Esto facilitará que lo hagan cuando sean más mayores sin valorar sus riesgos e implicaciones.

### Habilidad para entrenar

---

La madre marcará como norma supervisar los contenidos que sube su hija en e-redes, de manera que pueda asegurarse de que:

- **No serán imágenes o vídeos que dificultarán su desarrollo afectivo equilibrado** (sexualizados, vacíos de contenido, etc.).
- **Se limitarán a un máximo de publicaciones por semana.**
- **Reflexionará con ella sobre lo que está subiendo** (integración entre personalidad real y virtual, posible disneylización de su imagen, etc.).

### S.4.2 SITUACIÓN 4.2 “O sea que yo no puedo, pero vosotros sí, vale”

Carmen y Manu están preocupados porque su hija Rocío se va a dormir cada día con el móvil. Por la mañana, cuando se despierta lo primero que hace es cogerlo.

Cuando le dicen que no lo haga, Rocío les contesta que ellos tienen la televisión en la habitación. Sus padres le contestan que no es lo mismo. Se meten entonces en una discusión que no los lleva a ningún lado.  
#móvil #de noche #televisión #habitación

### Orientaciones para la dinamización

---

En esta situación, hay tres situaciones problemáticas:

- **Los padres están disconformes** con la actuación de su hija respecto a las pantallas, pero no se plantean los usos que hacen ellos.
- **Repiten una discusión**, aunque la experiencia les ha demostrado que no es eficiente.
- **No hay una norma definida** sobre el uso nocturno de las pantallas en casa.

### Contenidos a trabajar y discutir

---

- Aunque seguramente la forma en que lo diga la hija no sea la más adecuada, **la chica tiene razón en su argumento.** Sin embargo, su madre y su padre no la escuchan con atención y con suficiente apertura de mente como para ser capaz de cambiar la opinión que se tiene.
- **Es difícilmente defendible que una pantalla pueda estar encendida en una habitación de dormir, pero otra no.** Además, los progenitores no dan ejemplo a su hija, ni son un buen modelo en aquello que le están pidiendo. Tan verdad es que no es conveniente mirar el móvil antes de dormir, como la televisión.

- **Cuando queremos que no practiquen una conducta que nosotros sí hacemos**, la reflexión que harán es sobre quién y cómo gestiona el poder, en vez de aprender la mejor manera de gestionar las pantallas.

### Habilidad para entrenar

---

Los padres tienen que ser capaces de poner una norma sobre los usos de las pantallas en casa, teniendo en cuenta:

- **Antes de imponerla**, tienen que intentar razonarla, pactarla y negociarla con ella.
- **La norma tiene que ser la misma para todos** los miembros de la familia (si sabemos que por la noche el cerebro necesita tranquilizarse en vez de activarse, esta necesidad es válida para adolescentes, padres y madres).

### SITUACIÓN 4.3. “A quién se le ocurre hacerse un vídeo así”

A Joan y Antonia les encanta hacer fotos, guardarlas y compartirlas por chat. Sus hijos ya desde pequeños sabían que cuando sus padres preparaban el móvil, tenían que poner aquella cara sonriente y gesticular.

Siempre que salen unos días, van relatando su viaje cada día; antes lo hacían con imágenes y ahora más con vídeos cortos. No entienden que haya familias que no autoricen a que se haga fotos a los suyos; les parece algo anacrónico.

Les ha llegado una carta de la asociación de familiares del instituto. Van a hacer una charla dirigida a madres y padres porque ha habido un caso de eso que llaman sexting (han corrido imágenes con contenido erótico de un chico y una chica de 4º de ESO). #sexting #sexpreading #privacidad #emociones

### Orientaciones para la dinamización

---

En esta historia se dan dos situaciones:

- **Un padre y una madre han acostumbrado a sus dos hijos a ser coprotagonistas de imágenes**, y las comparten sin demasiado problema. De alguna manera están vulnerando su intimidad.
- **Dos jóvenes graban imágenes de contenido erótico y uno de ellos la comparte sin permiso**, siendo el inicio de una vulneración reiterada de la privacidad.

### Contenidos a trabajar y discutir

---

- Los niños y las niñas desde edades tempranas aprenden que **las experiencias no tienen demasiado sentido** si no se gravan y no se hacen públicas.
- **Las familiares no ponen atención** en que cuando están compartiendo estos vídeos o fotografías, están exponiendo a sus hijos e hijas. Su manera de actuar está afectando a terceras personas. Además, siendo pequeñas tienen más necesidad de protección.
- **Gravarse imágenes de contenido erótico es una práctica que tiene riesgos**. Aunque una pareja tiene todo el derecho a hacerlo si es la voluntad de ambas partes, la fragilidad de las relaciones de pareja a esa

edad y lo rápido que pueden cambiar las tornas, facilita usar estas grabaciones para hacer daño a la otra persona.

- **El hecho de aparecer en un vídeo con contenido sexual es mucho más estigmatizante para una chica que para un chico.** Lo mismo puede ser socialmente visto en él como algo positivo (es un machote) y negativo en ella (es una facilona). Esto provoca que ella sea mucho más vulnerable que él, cuando el vídeo se viraliza.
- El problema principal de la situación de los y las jóvenes no es que hayan grabado este vídeo, sino **que una persona de la pareja haya compartido las imágenes sin permiso de la otra.** Es importante no victimizar el hecho de filmarlo (especialmente culpabilizarla a ella), sino dejar claro que el problema -y la responsabilidad de lo que ha pasado- está en hacer público un material que es privado.

### Habilidad para entrenar

---

La madre y el padre utilizarán el incidente en el instituto para reflexionar sobre las buenas prácticas digitales. No solo gestionarán esta situación desde un enfoque racional, sino sobre todo emocional. Tienen que ayudar a sus hijos a conectar con los sentimientos y emociones desagradables que se pueden provocar a otras personas con acciones así. En este caso la chica puede ser que sienta vergüenza, culpabilidad, ira o tristeza.

También la madre y el padre aprovecharán para reconocer su mala práctica (aunque no fuesen conscientes de ello) al haber compartido imágenes de sus hijos, sin haber caído en la cuenta de que estaban decidiendo por ellos.

## Cuestionario de satisfacción

---

Explicar a los participantes los objetivos de esta evaluación:

- **Mejorar el programa.**
- **Conocer su grado de satisfacción y de utilidad** en los familiares participantes.

Pasamos el cuestionario y recordamos que es anónimo.

## Cierre de la sesión

---



**[Vamos a hacer la última ronda. Si os parece decimos brevemente si encontramos útil haber participado en el programa y el motivo.]**

Agradecemos la colaboración y participación de las familias en el programa.

 **[Es el momento del “¿Y ahora qué?”.**

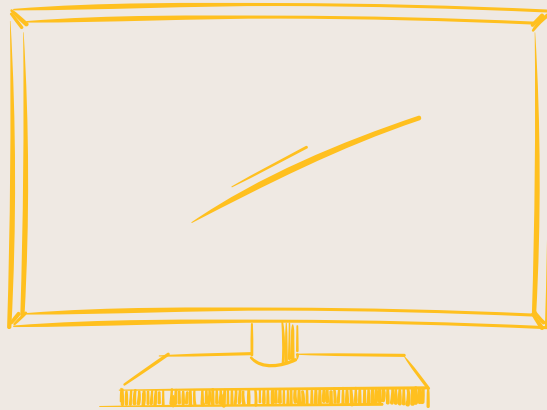
**Pues se trata de poner en práctica lo que hemos trabajado aquí. Y si queremos más, siempre podemos buscar en internet, mirar si nuestro ayuntamiento o comunidad autónoma ha publicado alguna guía para familias, apuntarnos a sesiones monográficas sobre algunos de los temas en los que no hemos podido profundizar, etc.**

**También va bien hablar con otras familias y preguntar cómo gestionan ciertas situaciones. Nuestra experiencia y conocimientos pueden ayudar a otras personas y al revés.]**

Nos despedimos, agradecemos a la organización haberlo ofrecido y cerramos el programa. Invitamos a aplicar las prácticas y aprendizajes de estos días, y a mantenernos al día, participar en otras formaciones o sesiones monográficas.



# Anexos



## Situaciones extra

### SITUACIÓN E.1. “Cuando empiece la ESO, a ver qué pasa”

Kevin, el pequeño de Daiana y Antonio, tiene 11 años y estudia 6°. Hasta ahora no había tenido nunca ningún problema en la escuela. En el último informe, sin embargo, las maestras dicen que el rendimiento del chico ha bajado mucho, que gasta bromas pesadas en clase y que hace el burro para hacer reír a los compañeros. También está muy pendiente de seguidores y “me gusta” en su aplicación favorita (es de los que más tiene de clase).

Sus padres están preocupados. El próximo curso tiene que empezar la ESO y temen que su hijo tenga dificultades para seguir el curso o de otro tipo. #popularidad #miedo

#### Orientaciones para la dinamización

En esta situación se plantea un problema de rendimiento, uno de excesiva dependencia de la atención de los demás, y uno de comportamiento en la escuela. Por otro lado, se trata de un momento crítico de la escolaridad, por el próximo cambio de etapa y de centro educativo.

La coordinación con la escuela y la aplicación de estrategias de resolución de problemas serán aspectos clave del trabajo de los padres.

#### Contenidos a trabajar y discutir

Durante la representación y discusión posterior podemos tener en cuenta diferentes aspectos:

- **Cuando surgen dificultades en su educación es necesario evitar actuar con precipitación o emociones demasiado intensas** (ira, tristeza...). Tenemos que meditar pausadamente las posibles soluciones antes, con el fin de evitar reacciones impulsivas. Es probable que le demos mucha o única importancia al rendimiento escolar, siendo este la consecuencia de otras conductas.
- **Buscar solución a las dificultades** en la educación de los hijos requiere:
  - Definir el problema de manera adecuada. En este caso, hay un problema de rendimiento escolar y un problema de comportamiento en clase.
  - Pensar diferentes vías para aportar soluciones, como mejorar la comunicación con las maestras, alentarle en la consecución del objetivo mostrándole confianza en que con esfuerzo lo conseguirá, buscar un refuerzo escolar...
  - Sopesar los pros y los contras de las alternativas, para escoger las más viables y que pueden ser más efectivas.
  - Escoger una alternativa de solución y aplicarla.
  - Valorar los resultados alcanzados, y decidir cómo seguir basándonos en estos.



- **Implicar al hijo** en la resolución del problema y buscar su cooperación.
- **Analizar la diferencia entre hacerse el gracioso o hacer tonterías** cara a cara o con la app: esta deja rastro, es más fácil que potencia aún más este rol, recibirá comentarios pasados de tono, será más difícil cambiar una fama que no conviene...
- **Centrarse en el problema actual**, y tratar de resolver los problemas uno a uno.
- **Evitar posiciones extremas** en la atribución de responsabilidades.
- **Tratar de trabajar valores** en la resolución del problema. (¿Por qué le interesan los “me gusta”?).

## Habilidad para entrenar

---

Los padres tienen que ser capaces de gestionar su preocupación de una manera racional, para no transmitir miedo a su hijo (seguramente aumentará la distancia con él), ni presuponer un problema donde no lo hay.

## SITUACIÓN E.2. “Era un tema de ella y yo, a los demás qué les importa”

Danisse llega a casa después de trabajar, y comprueba con sorpresa que su hija Yaqueline, de 14 años, se ha encerrado en su habitación. Cuando se le acerca para preguntar cómo le ha ido el día, y después de un par de “déjame, mamá” la muchacha se pone a llorar. Le explica que Luisa, su amiga del alma, y ella han discutido.

Además, ella lo ha compartido en una publicación de la app más usada en clase. Aunque se borra automáticamente en 24 h, casi toda la clase se ha enterado. #intimidad #tristeza

## Orientaciones para la dinamización

---

Durante la adolescencia, la gente de la misma edad (y más todavía si es de su sexo) se convierten en referentes muy importantes. La familia, nosotros, ya no somos su referencia principal, y sus colegas, amigas y amigos van adquiriendo cada vez más protagonismo. Ya sean de su clase, del barrio o del pueblo, del equipo de deporte, se han hecho depositarios de su confianza y de su afecto. A esa edad es cuando se empieza a pensar aquello de: “La familia no se escoge, pero a tu gente, sí”. De ahí que cualquier tropiezo en esas relaciones puede resultar especialmente doloroso.

## Contenidos a trabajar y discutir

---

Durante la representación y discusión posterior podemos tener en cuenta diferentes aspectos:

- **Aunque su motivo de preocupación pueda parecer infantil o banal, a ellos les parecerá grave.** Es preciso demostrarles que su problema nos interesa realmente, tratar de comprender su punto de vista y cómo le hace sentir esta situación.

- **No es relevante en ese momento comentar que es propio de la edad**, ni explicar qué nos pasó una vez algo parecido. En este instante, el protagonismo no lo tenemos nosotros.
- Negar el peso de lo que para ellos es importante contribuirá a que **se sienta más incomprendido**.
- **Mostrar afecto e interés**, aunque tengamos la sensación de que la población adolescente ya no necesitan nuestro apoyo. Parezca lo que parezca, continúan necesitándonos durante esta etapa (incluso para llevarnos la contraria o cuestionarnos a cada momento).
- **Hacerse cargo de lo que implica que un enfado privado se haya hecho público** por su publicación, como la pérdida de la intimidad y el hecho de que otras amigas le harán preguntas, se encontrará todo tipo de comentarios y opiniones, e incluso que ridiculizarán el tema.
- **Intentar dejar espacio y no atosigar**. A veces, es mejor abrir las ventanas para que circule aire y esperar a más adelante para hablar.

### Habilidad para entrenar

---

La madre tiene que ser capaz de escucharla y entender su malestar, evitando culpabilizarla a ella de lo que ha hecho su amiga o echando pelotas fuera, con comentarios del tipo (“Es que los jóvenes hoy en día...”, “No os dais cuenta de que...”).

## SITUACIÓN E.3. “Ahora sin móvil no se puede hacer nada”

Carlos y María tienen en común una hija de 10 años (Mar) y conviven también con el hijo de la primera pareja de ella, de 14 años.

Mar sabe que no tendrá móvil hasta primero de la ESO y solo si cumple con los estudios, con piano y en casa colabora -como el resto de la familia- en las tareas conjuntas de casa.

Un día le suena en casa un mensaje. Sus padres se enteran así de que su abuela se lo ha comprado por su cumpleaños, después que Mar se lo pidiera varias veces diciéndole que “era la única que no tenía de su grupo” y que “lo necesita para hacer deberes y trabajos de clase”.

### Orientaciones para la dinamización

---

En esta ocasión, aunque la protagonista conoce perfectamente la norma, busca una vía para saltársela.

Además, implica a terceras personas en su beneficio, aun sabiendo que va a incomodar a su madre y padre y que puede tensionar un poco la relación con la abuela.

### Contenidos a trabajar y discutir

---

Las discrepancias entre miembros de la familia suponen siempre una dificultad para poder transmitir eficazmente normas que afectan a hijos e hijas, y asegurar que se cumplan.

Si un familiar, u otro adulto del entorno del adolescente, discrepan de la posición de las figuras principales

de referencia del adolescente, es conveniente que éstas dejen clara su posición.

Siempre que haya una situación que lo justifique, las figuras referentes (normalmente padres, madres) tienen que dejar constancia de cuáles son sus normas en temas importantes y estas tienen que ser muy claras.

Aunque el uso del móvil está muy extendido, padres, madres y otros adultos referentes, deben tener claro que su uso precoz es un factor de riesgo para usos problemáticos, tanto por la cantidad de horas que se utilizarán como por el modo en cómo lo haga.

### **Habilidad para entrenar**

---

Para el cumplimiento de ciertas normas, no solo es suficiente la implicación de las personas de casa, siendo necesaria la complicidad de otras allegadas (del equipo de deporte, del centro educativo, de la familia, etc.).

La persona que hace la representación como padre o madre debe ser capaz de (1) informar a la abuela de la norma que ha puesto sobre el móvil a la niña, (2) de justificarla y argumentarla para que la entienda y (3) de pedir su complicidad para asegurar su éxito.

Se pueden usar argumentos emocionales (“Es importante para nosotros que sea así”, “Te pedimos que tu regalo no afecte nuestra educación, seguro que encuentras otro en el que no pase”), razonables (“Sabemos los problemas que está creando el móvil en chicas de esta edad y los queremos prevenir”), de contrapeso (“Son muy hábiles para contarnos verdades a medias para salirse con la suya”, “Lo hemos hablado con otras familias de su clase y coincidimos en esto, no es la única”) o de otro tipo.

## Cápsulas monográficas

Para trabajar en grupos algunos contenidos prácticos se pueden ofrecer cápsulas monográficas en forma de taller aplicado de una duración de 30 min o 1 h. Conviene que sea de pequeños grupos de máximo 8-10 personas para poder supervisar.

Las cápsulas pueden ser presenciales o en línea. En la página web del programa Familias On-Off se podrá encontrar más información sobre ellas.

Las temáticas que se podrán ofrecer son las siguientes:

- **Control parental:** ¿para qué?, ¿cómo funcionan y se configuran?, ¿cuándo sí y cuándo no?
- **Creadores y creadoras de contenidos** (influencers, youtubers, streamers, instagramers): referentes de los y las adolescentes.
- **¿Real o ficción?** Fake news y identidades digitales, y manipulación con fines sexuales, políticos o económicos.
- **PEGI contenidos y edades en los videojuegos.**
- **Las app punteras:** Twitch, Discord, Tik Tok. ¿Qué son, qué hacen y qué ofrecen?

## Cuestionario de evaluación

La evaluación servirá para saber la utilidad del programa y poderlo mejorar en futuras revisiones.

El cuestionario es anónimo e individual (no por parejas).

Puntúa si estás de acuerdo o desacuerdo con estas afirmaciones

**1. Después de participar en estas sesiones me siento más capacitado/a para responder de manera adecuada a situaciones conflictivas relacionadas con las pantallas.**

**Totalmente  
de acuerdo**

**Bastante  
de acuerdo**

**Bastante  
en desacuerdo**

**Totalmente  
en desacuerdo**

**2. He aprendido cosas que no sabía sobre las pantallas, sus riesgos y los problemas relacionados.**

**Totalmente  
de acuerdo**

**Bastante  
de acuerdo**

**Bastante  
en desacuerdo**

**Totalmente  
en desacuerdo**

**3. Comprendo mejor que antes qué factores contribuyen a que nuestras hijas o hijos tengan problemas con las pantallas.**

**Totalmente  
de acuerdo**

**Bastante  
de acuerdo**

**Bastante  
en desacuerdo**

**Totalmente  
en desacuerdo**

**4. He aprendido cosas que me ayudarán a mejorar su conducta.**

**Totalmente  
de acuerdo**

**Bastante  
de acuerdo**

**Bastante  
en desacuerdo**

**Totalmente  
en desacuerdo**

**5. Me siento satisfecho/a de haber participado en estas sesiones.**

**Totalmente  
de acuerdo**

**Bastante  
de acuerdo**

**Bastante  
en desacuerdo**

**Totalmente  
en desacuerdo**

**6. Recomendaría a otras madres y padres con hijos/as de una edad parecida a los míos, que participen en otra edición de este programa.**

**Totalmente  
de acuerdo**

**Bastante  
de acuerdo**

**Bastante  
en desacuerdo**

**Totalmente  
en desacuerdo**

## Sugerencias

- Qué incluirías que no has encontrado

---

---

---

---

- Qué quitarías

---

---

---

---

- Si se completase el programa con alguna sesión monográfica (para profundizar sobre un tema concreto), ¿qué temas te interesarían más?

---

---

---

---

- Comentarios o sugerencias.

---

---

---

---

Muchas gracias por su colaboración.

## Etiquetas

Localízalas en el material poniendo # delante de la etiqueta en el buscador (Ctrl-F en Adobe Reader)"

#acoso	#emociones	#ordenador
#acuerdo	#en familia	#popularidad
#adicción	#enganchan	#porno
#afecto	#e-redes	#potencialidades
#alternativas	#escuchar	#prestigio tecnología
#apoyo incondicional	#filtro	#privacidad
#apuestas	#género	#recomendaciones
#autoestima	#habitación	#reparar
#autoridad	#incomunicación	#ridiculizar
#cena	#influencer	#rumor
#chantaje emocional	#información veraz	#sanción
#comida	#inteligencia artificial	#selfi
#compartir	#intimidad	#sexpreading
#comunicación	#irreal	#sexting
#consola	#límites	#sexualizarse
#consumismo	#memes	#tableta
#control	#mentir	#televisión
#datos	#microvídeos	#tristeza
#de noche	#miedo	#uso excesivo
#desarrollo	#modelo	#violencia
#desconocidos	#móvil	#wifi
#descoordinación	#nervios	
#dinero	#normas	
#e-juegos	#oferta infinita	

# Índice extenso

CRÉDITOS - 2

ÍNDICE - 3

INTRODUCCIÓN - 5

FICHA TÉCNICA - 8

Finalidad - 9

Objetivos generales del programa - 9

Estrategia de intervención - 9

Contexto de aplicación - 9

Tipo de programa en función del riesgo - 9

Población destinataria - 9

Duración del programa y sesiones - 9

Marco de aplicación - 10

Convocatoria de participación - 10

Material y recursos necesarios para su implementación - 10

Rol y perfil de quien dinamiza el programa - 11

Participantes - 11

Técnicas y estrategias de participación - 12

Inscripción e incentivos para la participación - 12

Control de asistencia - 12

Evaluación del programa - 13

Modelo teórico - 13

DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN FAMILIAS ON-OFF - 14

CONTENIDOS Y APLICACIÓN DE LAS SESIONES - 17

Uso del manual - 19

Iconos identificativos de los apartados de las sesiones - 19

Orientaciones para la conducción de actividades grupales - 20

Discusión dirigida - 20

Ensayo de roles (role-playing) - 21

FAQ de la aplicación del programa

¿Cuál debe ser la actitud de la dinamizadora o dinamizador durante las sesiones? - 22

¿Es preciso memorizar la información a trabajar en cada sesión? - 22

¿Hay que ser muy estrictos a la hora de gestionar el tiempo previsto para cada actividad? - 22

¿Es importante estimular la participación? - 23

¿Si necesito ayuda o asesoramiento para ponerlo en práctica? - 23

¿Cómo evitar sorpresas indeseables en la convocatoria? - 23

¿Cómo evitar “sustos” en las sesiones? - 23



# Índice extenso

## SESIÓN 1. 9-12 AÑOS INFORMACIÓN SOBRE LAS PANTALLAS - 24

Justificación de la sesión - 25

Objetivos específicos - 25

Desarrollo de la sesión - 25

Bienvenida y presentación del programa y de la sesión - 25

Algunas cosas sobre estas tecnologías - 26

Una relación creada a partir de tres elementos - 26

Aspectos para tener en cuenta sobre los dispositivos - 27

Las causas de por qué enganchan tanto - 28

A qué nos referimos cuando hablamos de pantallas - 30

Las grandes potencialidades que tienen - 31

Problemas que pueden tener con las pantallas - 32

En función del área de la persona que afecta - 32

En función de quién lo provoca y en qué dirección - 32

Físicos - 33

Emocionales y psicológicos - 34

Menor estimulación intelectual y afectiva - 34

Acceder a contenidos que pueden ser traumáticos - 34

Gestión inadecuada del deseo - 34

Acoso de personas desconocidas - 34

Rendimiento - 35

Sociales y ambientales - 35

Acoso entre iguales o de personas desconocidas - 35

Consumo acrítico e insostenible - 36

Datos de su uso en la infancia y la adolescencia - 36

Factores de riesgo asociados a usos problemáticos - 36

Individuales - 37

Tener problemas de tipo psicológico, emocional o relacional - 37

Familiares - 37

Poca supervisión de su conducta y una gestión familiar pobre e inconsistente - 37

Actitudes y conductas muy favorables y de manera acrítica a las pantallas - 38

Empezar muy pronto a usarlas - 38

Formar parte de una familia con vínculos afectivos débiles - 38

Sociales - 39

Prestigio y facilidad de acceso de las pantallas - 30

Factores que fomentan un uso constructivo - 39

# Índice extenso

## Individuales - 40

Aspectos individuales y variables psicológicas - 40

## Familiares - 40

Supervisar el uso de las pantallas y marcar un límite a su uso - 40

Poner sistemas de filtro y control de contenidos - 40

Limitar las pantallas a espacios comunes - 41

Vínculos afectivos entre padres e hijos y prácticas educativas adecuadas - 41

Conocer y respetar el código pegi en los videojuegos - 41

Tener información sobre problemas asociados a las pantallas - 41

## Sociales - 41

Aficiones y relaciones constructivas y ricas - 41

## Cierre de la sesión - 42

## SESIÓN 1. 13-16 AÑOS INFORMACIÓN SOBRE LAS PANTALLAS - 43

### Justificación de la sesión - 44

### Objetivos específicos - 44

### Desarrollo de la sesión - 44

Bienvenida y presentación del programa y de la sesión - 44

#### Algunas cosas sobre estas tecnologías - 45

Una relación creada a partir de tres elementos - 45

Aspectos a tener en cuenta sobre los dispositivos - 46

Las causas de que enganchen tanto - 48

A qué nos referimos cuando hablamos de pantallas - 50

Sus grandes potencialidades - 51

#### Problemas que pueden tener con las pantallas - 51

En función del área de la persona que afecta - 51

En función de quién lo provoca y en qué dirección - 52

Físicos - 52

Emocionales y psicológicos - 53

Comparación constante con modelos - 53

Mostrarse de una manera diferente - 53

Uso compulsivo y adicción - 54

Acoso de personas desconocidas - 54

Rendimiento - 54

Sociales y ambientales - 55

Acoso entre iguales - 55

Consumo acrítico e insostenible - 56

Datos de su uso en la infancia y la adolescencia - 56

# Índice extenso

## Factores de riesgo asociados a usos problemáticos - 56

### Individuales - 57

Tener problemas de tipo psicológico, emocional o relacionales - 57

### Familiares y sociales - 57

Falta de supervisión y seguimiento de su uso - 57

Prácticas educativas y de gestión familiar, pobres e inconsistentes - 58

Actitudes y conductas muy favorables de manera acrítica a las pantallas - 58

Empezar muy pronto a usar pantallas - 58

Prestigio y facilidad de acceso de las pantallas - 59

Entorno familiar con vínculos afectivos débiles - 59

## Factores que fomentan un uso constructivo de las pantallas - 59

### Individuales - 60

Aspectos individuales y variables psicológicas - 60

Aficiones y relaciones constructivas y ricas - 60

### Familiares - 60

Supervisión y marcar un límite a su uso - 60

Vínculos afectivos entre padres e hijos y prácticas educativas adecuadas - 61

Conocer y respetar el código pegi en los videojuegos - 61

Tener información sobre problemas asociados a las pantallas - 61

## Cierre de la sesión - 62

## SESIÓN 2. COMUNICACIÓN FAMILIAR - 63

### Justificación de la sesión - 64

### Objetivos específicos - 64

### Desarrollo de la sesión - 64

#### Bienvenida y presentación de la sesión - 64

Funciones educativas de la familia - 64

Hablar con ellos, charlar con ellas - 66

Favorecer y estimular la comunicación - 67

Habilidades comunicativas - 69

Desarrollar una relación positiva con hijas e hijos - 71

#### Ejercicios de práctica simulada - 73

Situación 2.1 [La que se está liando en clase, papa] - 73

Orientaciones para la dinamización - 74

Contenidos a trabajar y discutir - 74

Habilidad para entrenar - 75

Situación 2.2 [Soy superfan, es que lo peta] - 75

Orientaciones para la dinamización - 75

# Índice extenso

Contenidos a trabajar y discutir - 75

Habilidad para entrenar - 76

Situación 2.3 [Antes se abría con nosotros mucho más] - 76

Orientaciones para la dinamización - 76

Contenidos a trabajar y discutir - 76

Habilidad para entrenar - 77

**Cierre de la sesión - 77**

## **SESIÓN 3. NORMAS Y LÍMITES - 78**

**Justificación de la sesión - 79**

**Objetivos específicos - 79**

**Desarrollo de la sesión - 79**

**Bienvenida y presentación de la sesión - 79**

Sentido y necesidad de las normas y los límites de las conductas - 79

Cómo establecer normas y límites - 80

1. Tener claros los motivos que justifican las normas y las consecuencias de incumplirlas, y explicárselas - 80
2. Fundamentar las normas en las consecuencias que tiene en ellos/as cumplirlas o no - 80
3. Procurar pactarlas con ellos y ellas, y modificarlas si aportan motivos razonables - 81
4. Vincular la libertad a la responsabilidad, de manera que vayan juntas - 81
5. Fijada la norma, asegurarse de que se cumple o aplicar la sanción si no es el caso - 81

Supervisar su conducta - 82

Cuando no hacen caso de las normas - 83

Control de la ira y de las explosiones de rabia - 84

Técnica para el autocontrol de la ira - 84

Reforzarles cuando lo hacen bien - 85

**Ejercicios de práctica simulada - 86**

Situación 3.1 [No me cabe en la cabeza que haya sido mi hijo] - 87

Orientaciones para la dinamización - 87

Contenidos a trabajar y discutir - 87

Habilidad para entrenar - 88

Situación 3.2 [Me has estado mintiendo todo este tiempo] - 88

Orientaciones para la dinamización - 88

Contenidos a trabajar y discutir - 88

Habilidad para entrenar - 89

Situación 3.3 [Ya te he oído la primera vez, ya voy] - 89

Orientaciones para la dinamización - 89

Contenidos a trabajar y discutir - 90

Habilidad para entrenar - 90

# Índice extenso

## Cierre de la sesión - 90

## SESIÓN 4. POSICIÓN FAMILIAR SOBRE LAS PANTALLAS - 91

### Justificación de la sesión - 92

### Objetivos específicos - 92

### Desarrollo de la sesión - 92

#### Bienvenida y presentación de la sesión - 92

Importancia de que haya normas familiares sobre las pantallas - 92

Recomendaciones y normas - 94

Momentos y actitudes para hablar sobre las pantallas - 94

Un consumo insostenible - 97

#### Ejercicios de práctica simulada - 98

Situación 4.1 [Tú y yo tendríamos que estar ahí] - 98

Orientaciones para la dinamización - 98

Contenidos a trabajar y discutir - 98

Habilidad para entrenar - 99

Situación 4.2 [O sea que yo no puedo, pero vosotros sí, vale] - 99

Orientaciones para la dinamización - 99

Contenidos a trabajar y discutir - 99

Habilidad para entrenar - 100

Situación 4.3 [A quién se le ocurre hacerse un vídeo así] - 100

Orientaciones para la dinamización - 100

Contenidos a trabajar y discutir - 100

Habilidad para entrenar - 101

### Cuestionario de satisfacción - 101

### Cierre de la sesión y del programa - 101

## ANEXOS - 103

### Situaciones extra - 104

Situación e.1 [Cuando empiece la eso, a ver qué pasa] - 104

Orientaciones para la dinamización - 104

Contenidos a trabajar y discutir - 104

Habilidad para entrenar - 105

Situación e.2 [Era un tema de ella y yo, a los demás qué les importa] - 105

Orientaciones para la dinamización - 105

Contenidos a trabajar y discutir - 105

Habilidad para entrenar - 106

Situación e.3 [Ahora sin móvil no se puede hacer nada] - 106

Orientaciones para la dinamización - 106

# Índice extenso

---

Contenidos a trabajar y discutir - **106**

Habilidad para entrenar - **107**

Cápsulas monográficas - **108**

Cuestionario de evaluación - **109**

Puntúa tu acuerdo o desacuerdo con estas afirmaciones - **109**

Sugerencias - **110**

Etiquetas - **111**

Índice extenso - **112**