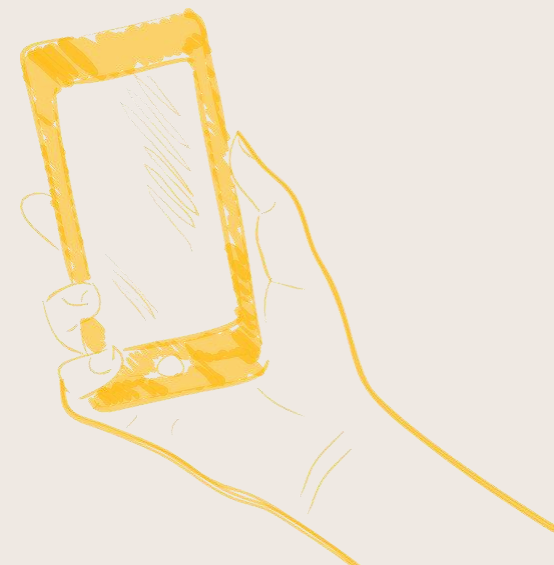
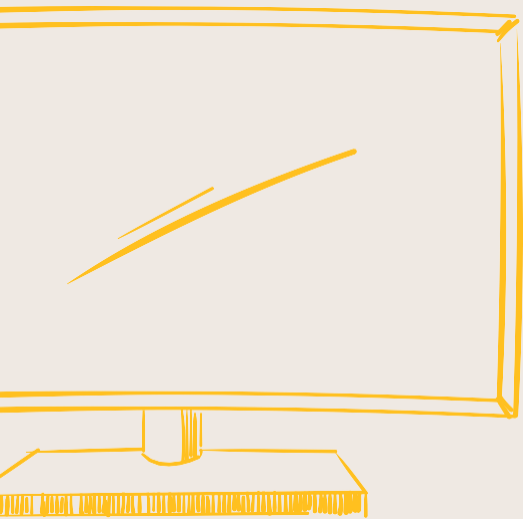




# FAMILIAS ON-OFF



## Programa de prevención familiar del uso de pantallas



Un programa de:



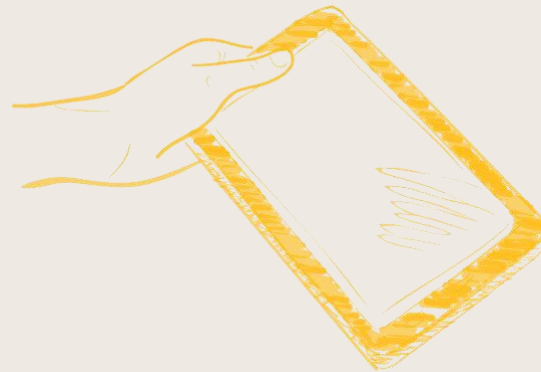
Financiado por:





Sesión 1.

# Información sobre las pantallas



# 1.1 El programa Familias ON-OFF

**1ª - LAS PANTALLAS  
(9-12 AÑOS)**

**1ª - LAS PANTALLAS  
(13-16 AÑOS)**

**2ª LA COMUNICACIÓN**

**3ª LAS NORMAS Y LOS LÍMITES**

**4ª GESTIÓN EN CASA DE LAS PANTALLAS**



- 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** del uso 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.

## 1.2 Modelo biopsicosocial

### La persona

---

(Vulnerabilidad, salud emocional y mental, etc.)

### Las pantallas

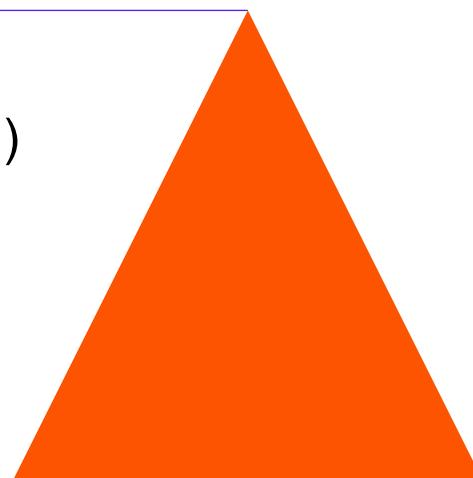
---

(Dispositivos y aplicaciones)

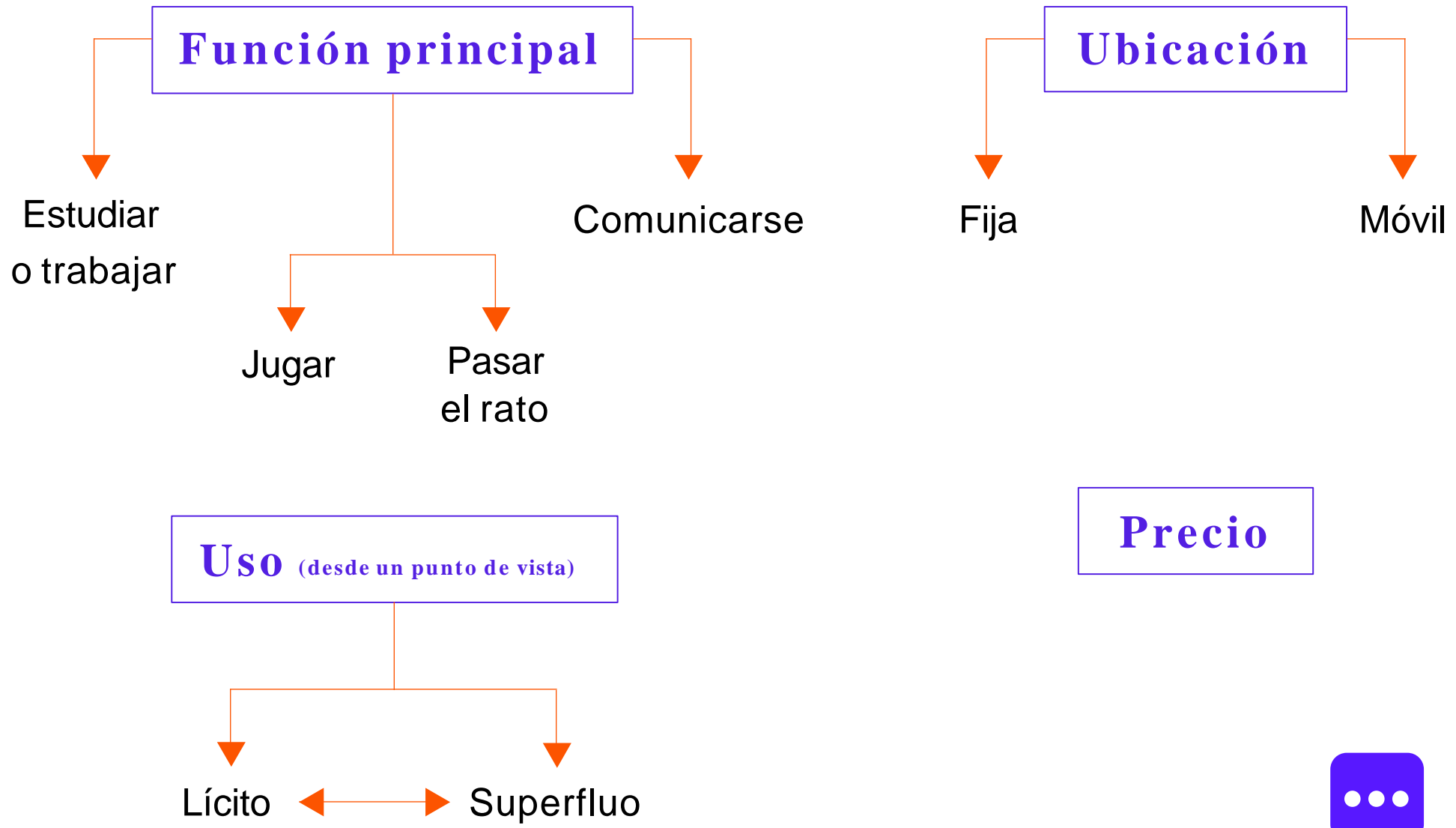
### El contexto

---

(Familia, centro educativo, sociedad de la información, etc.)



# 1.3 Clasificaciones de las TRICO



## 1.4 Por qué se usan compulsivamente

### Ubicuidad

¡Siempre encima y cerca!

### Prestigio social

¡Molan!

### Accesibilidad

¡Fácil de conseguir y usar!

### Placer

¡Qué guapa! ¡Qué bonito!

### Inmediatez

¿Lo quiero? ¡Lo tengo ya!

### Interacción

¡Decido con quién y cómo!

### Relación social

¡Mi gente está ahí!

### Destreza

¡Lo domino!

### Azar

¿Qué pasará?

### Infinita

¿Todavía hay más?

### Popularidad

¡Gusto y soy popu!



# 1.5 Problemas por el area que afecta





# 1.6 Factores de riesgo



## Individuales

Problemas psicológicos, emocionales o sociales



## Familiares

Familia muy favorable a las pantallas de manera acrítica

Vínculos afectivos familiares débiles

Usarlas desde muy pronto

Falta de supervisión



## Sociales

Prestigio de la tecnología

Facilidad de acceso



# 1.7 Factores de protección



## Individuales

Habilidades personales



## Familiares

Uso en espacios comunes

Conocer los problemas asociados

Filtros y app de protección



## Sociales

Aficiones y relaciones ricas

Respetar la recomendación de los juegos

Supervisar y limitar su uso

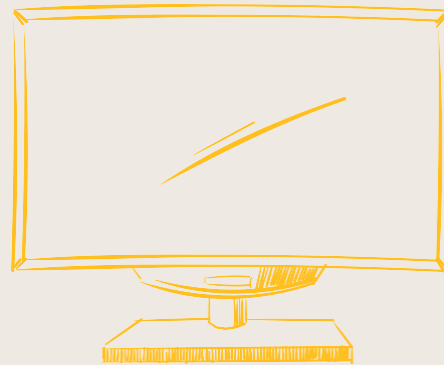
Vínculos familiares y educación adecuada





Sesión 2.

# Comunicación familiar



# Objetivos y desarrollo sesión 2

- 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.

## 2.1 Funciones educativas de la familia

Control



Apoyo

“La disciplina no es castigar. Es guiar, estimular, construir autoestima y, a la vez, corregir el mal comportamiento.”



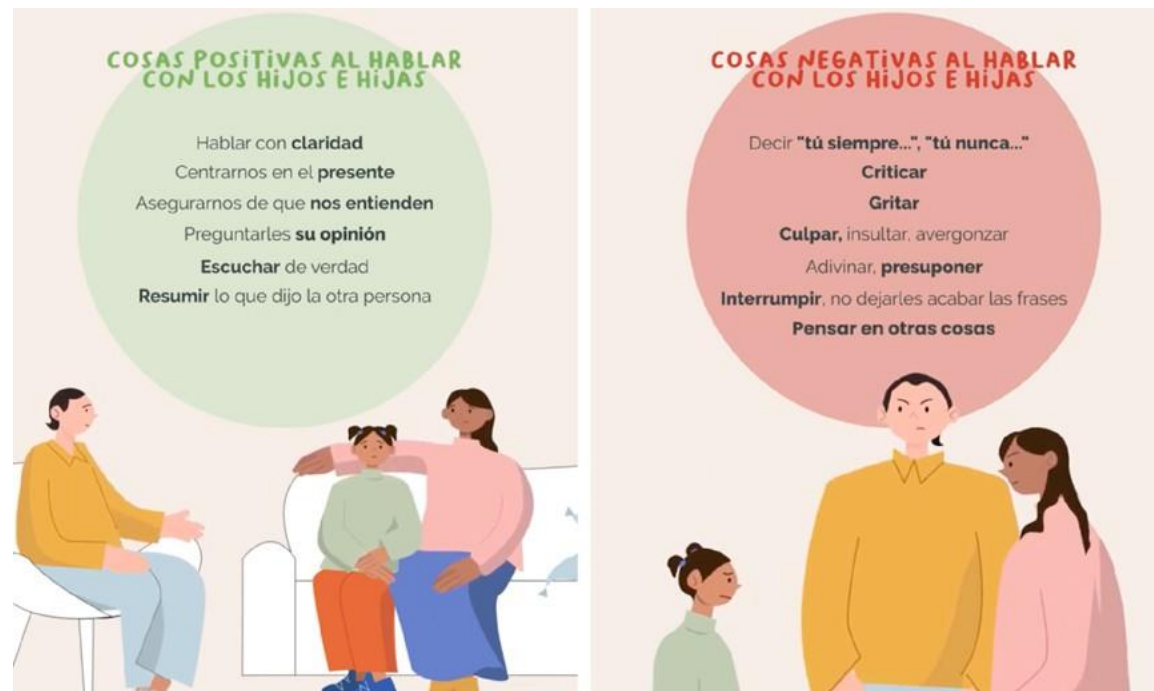
Represión, autoritarismo



Sobreprotección



### Video Protego sesión 4 Hablando se entiende la gente



## 2.3 ¿Hablar de ello es fácil o difícil?

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

## 2.4 Estimular la comunicación

- **Buscar espacios adecuados**
- **Escucharles de manera abierta**
- **No ser recriminados o juzgados**
- **Aceptar cosas que no nos gustarán**
- **Ser ejemplo de aquello que predicamos**





## 2.5 Habilidades comunicativas

	Positivos	Negativos
Hablar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Explicar qué nos preocupa.</li><li>• Un solo tema.</li><li>• Animarle a dar su opinión.</li><li>• Hacerlo de otra manera si no nos explicamos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Criticar a la persona en vez de su conducta.</li><li>• Generalizar</li><li>• Pluralizar</li><li>• Acusar, culpar, insultar, avergonzar.</li></ul>
Escuchar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Escuchar</li><li>• Explicar que nos interesa lo que dice.</li><li>• Pedir aclaraciones</li><li>• Parafrasear.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No ponerle atención</li><li>• Mostrar impaciencia o interrumpir.</li><li>• Presuponer o anticiparse</li></ul>



## S2.1. 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).

## S2.2. Soy súper fan, es lo 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.

## S2.3. Antes se abría con nosotros mucho más

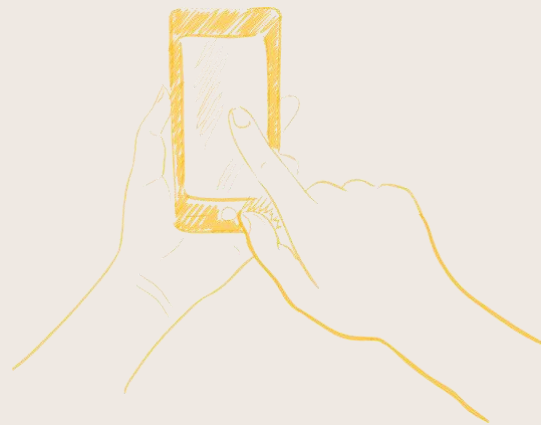
Sofía es una adolescente de 15 años que pasa la mayor parte de su tiempo libre en redes sociales de internet. O publica fotos y videos o pasa el rato viendo los de otras personas. Se va a dormir con el móvil y, cuando se despierta, lo primero que hace es mirarlo. Esto ha influido en que vaya disminuyendo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



Sesión 3.

# Normas y límites



# Objetivos y desarrollo sesión 3

- 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 frustración** y de mantenerla bajo control.

## 3.1 Cómo establecer normas y límites

- 1. Tener claros los motivos** que justifican las normas y las consecuencias de incumplirlas, y explicárselas.
- 2. Fundamentar las normas en las consecuencias** que tiene en ellos/as cumplirlas o no.
- 3. Procurar pactarlas** con ellos y ellas, y modificarlas si aportan motivos razonables.
- 4. Vincular la libertad a la responsabilidad**, de manera que vayan juntas
- Fijada la norma, **asegurarse de que se cumple o aplicar la sanción** si no es el caso.



## 3.2 Supervisar su conducta

### Es más fácil 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.



## 3.2 Cuando no hacen caso de la norma

- **Mejor sanciones pequeñas y aplicadas de forma coherente**
- **Proporcionales a la gravedad de la conducta**
- **Relacionarlas con el motivo que las ha provocado**
- **No castigarnos a nosotros o a otras personas de la familia**
- **Poner atención en que no sea una revancha**
- **Valorar reducir o eliminar una recompensa**



## 3.3 Técnica para el autocontrol

- **Identificar las señales personales de alarma.**
- **Reconocer la irritación y procurar reducirla**
- **Pensar en las consecuencias de perder el control**
- **Preguntarse si hay algún motivo añadido para sentirse así**
- **Intentar reducir el grado de irritación**
- **Evaluar la situación y decidir el siguiente paso**



## S3.1. 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.

## S3.2. Me has estado mintiendo todo este tiempo

Juana y Helena han recibido una nota del tutor de Sheila. 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. Sheila les ha engañado diciendo que tenía muchos deberes, pero que los ha podido ir acabando.

### S3.3. 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



Sesión 4.

# Posición familiar sobre las pantallas



- 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 frustración** y de mantenerla bajo control.

## 4.1 Cuando y cómo hablar de pantallas

### Cuando:

**El tema surge espontáneamente**

**Preguntan sobre el tema**

**El motivo lo justifica**

**Evitar situaciones conflictivas o en las que costaría atender**

### Cómo:

**Adaptar la información**

**Informar de manera objetiva y sin exageraciones.**

**Escuchar sus opiniones**

**Estar dispuestas a enterarnos de cosas que quizás no nos gustarán.**

**Evitar un interrogatorio.**

**No saturar**





## 4.2 Reflexiones grupales

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.
2. **Todo el mundo usa las pantallas** y no parecen haber tenido problemas.
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?
4. **Nosotras usamos pantallas**. ¿Cómo les podemos convencer para que no lo hagan?
5. Seguramente me haga preguntas sobre *apps* **que no sepa contestar**.



## S4.1. Tú y yo tendríamos que estar ahí

Vane 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

## S4.2. 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

## S4.3. A quién se lo 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



**¡Muchas gracias!**

## 1.9 Tipos de problemas

- Menor estimulación intelectual
- Contenidos traumáticos
- Exposición constante a modelos
- Mostrarse diferente a como se es
- Uso compulsivo y adicción
- Sedentarismo y problemas de visión
- Acoso entre iguales
- Acoso de desconocidos
- Consumo insostenible

# Prevención de comportamientos relacionados con las pantallas

## Recomendaciones de usos (OMS)

Edad	Tiempo
Hasta los 2 años	Nunca
2-5 años	30 minutos
5-12 años	1-2 horas
+12 años	2 horas

# Prevenció de comportaments relacionats amb les pantalles

## Consejos videojuegos PEGI

PEGI 3



PEGI 7



PEGI 12



PEGI 16



PEGI 18



Lenguaje Soez



Discriminación



Drogas



Miedo



Juego



Sexo



Violencia



En línea



PEGI OK





## 1.1

**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.**

**Continuar**

## 1.3

**Las pantallas hacen de todo. Pero, ¿qué ofrece un móvil?, ¿una tableta?, ¿un ordenador?, ¿una consola?**

**Siguiente pregunta**

**Continuar**

## 1.3

**Suena 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?**

**Siguiente pregunta**

**Continuar**

## 1.4

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

**Continuar**

## 1.5

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

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

**Continuar**

## 1.5

### Físicos

**Los juegos y aplicaciones no solo no suelen frenar los estereotipos, sino que los potencian. 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)**

**Continuar**

**1.5**

## **Emocionales y psicológicos**

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

**Siguiente pregunta**

**Continuar**

**1.5**

## **Emocionales y psicológicos**

**¿Qué impacto puede tener en una niña de 9 años que ve imágenes pornográficas?**

**Siguiente pregunta**

**Continuar**



**1.5**

## **Emocionales y psicológicos**

**¿Cómo puede marcar a un niño ver violencia real y gratuita?**

**Continuar**

## 1.5

### **Sociales y ambientales**

**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?**

**Continuar**

**1.5**

## **Rendimiento**

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

**Continuar**

## 1.6

### Familiares

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

[Siguiente pregunta](#)

[Continuar](#)

## 1.6

### Familiares

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

**Siguiente pregunta**

**Continuar**

## 1.6

### Familiares

**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 la padrina la ilusión?**

**Continuar**

**1.6**

## **Sociales**

**El ordenador hoy en día es necesario para estudiar o hacer trabajos en la escuela. Qué veis mejor, ¿que esté en un espacio común- como el salón- o en su habitación?**

**Siguiente pregunta**

**Continuar**

**1.6**

**Sociales**

**¿Mejor uno de torre o un portátil?**

**Continuar**



## 1.7

### Individuales

**¿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?**

**Continuar**

## 1.7

### Familiares

**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?**

**Siguiente pregunta**

**Continuar**

**1.7**

## **Familiares**

**¿Conocéis alguna aplicación o sistema para hacer de cortafuegos de estos contenidos?**

**Siguiente pregunta**

**Continuar**

**1.7**

## **Familiares**

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

**Continuar**

## 1.7

### Sociales

**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?**

**Continuar**

## 2.1

**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?**

**Siguiente pregunta**

**Continuar**

## 2.1

**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.**

**Continuar**

## 2.4

**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?**

**Siguiente pregunta**

**Continuar**



## 2.4

**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?**

**Siguiente pregunta**

**Continuar**

## 2.4

**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?**

**Siguiente pregunta**

**Continuar**

## 2.4

**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?**

**Continuar**

## 2.5

**¿Es modificable estar más tardes en casa si el turno de nuestro trabajo nos lo impide?**

**Siguiente pregunta**

**Continuar**

## 2.5

¿Es mejor proponerme “mantener la calma” o “contar hasta diez cuando noto que me estoy poniendo nerviosa antes de hablar”?

[Siguiete pregunta](#)

[Continuar](#)

## 2.5

**¿Mi pareja me puede ayudar a valorar si estoy mejorando en alguno de los puntos?**

**Siguiente pregunta**

**Continuar**

## 2.5

**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.**

**Siguiente pregunta**

**Continuar**

## 2.5

**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.**

**Siguiente pregunta**

**Continuar**



## 3.1

**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?**

**Siguiente pregunta**

**Continuar**

## 3.1

**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?**

**Siguiente pregunta**

**Continuar**

## 3.1

**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?**

**Siguiente pregunta**

**Continuar**

## 3.1

**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?**

**Siguiente pregunta**

**Continuar**

## 3.1

La taya 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 taya 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?

**Continuar**

## 3.2

**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?**

**Siguiente pregunta**

**Continuar**

## 3.2

**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?**

**Continuar**

## 3.3

**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?**

**Siguiente pregunta**

**Continuar**



## 3.3

**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?**

**Siguiente pregunta**

**Continuar**

## 3.3

**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?**

**Continuar**

## **Sesión 4**

**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?**

**Continuar**

## 4.1

**¿En casa hay alguna norma sobre el uso de la tele?**

**Siguiente pregunta**

**Continuar**

## 4.1

**¿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?**

**Siguiente pregunta**

**Continuar**

## 4.1

**Nuestras hijas, nuestros hijos, ¿nos ven algún día leyendo un libro en el salón de casa, haciendo ejercicio, en el huerto comunitario o...?**

**Siguiente pregunta**

**Continuar**

## 4.1

**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.**

**Siguiente pregunta**

**Continuar**

## 4.1

**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?**

**Continuar**



## 4.2

**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?**

**Siguiente pregunta**

**Continuar**

## 4.2

**Nos dicen que todos sus amigos tienen una consola o un ordenador con mucha potencia para juegos.  
¿Qué hacemos?**

**Siguiente pregunta**

**Continuar**

## 4.2

**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 “story”. ¿Qué aprende de ello nuestra hija? ¿Qué se lleva nuestro hijo?**

**Siguiente pregunta**

**Continuar**

## 4.2

**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?**

**Continuar**