

UN VERANO SIN DRAMAS POR LAS PANTALLAS

Reflexiones para un manejo
saludable de tecnologías en familia



BEATRIZ M MUÑOZ

WWW.EDUCANDOENCONEXION.ES



UN VERANO SIN DRAMAS POR LAS PANTALLAS

Reflexiones para un manejo saludable de tecnologías en familia

El verano es un momento clave para reflexionar sobre cómo estamos fomentando en nuestros hijos e hijas una relación sana con la tecnología. Conseguir que las pantallas sean parte positiva y bien gestionada de la vida diaria no es algo sencillo. Va a requerir de reflexión y tiempo y, en ocasiones, de apoyo formativo y/o terapéutico. Esperamos que este pequeño ebook pueda ayudarte en tu camino. Empezamos con PROS y CONTRAS:

PROS

- Las pantallas pueden ser una fuente de conexión y nos permiten estar en contacto con nuestros seres queridos.
- En los entornos hostiles hacia los cuidados en que nos movemos (CASI TODOS), nos ayudan a conciliar en momentos de necesidad y urgencia.
- Con nuestro ejemplo y cuidado, son una oportunidad de desarrollo de habilidades de autorregulación y hábitos saludables de uso de pantalla.
- Nos permiten aprender y practicar algunas habilidades. En determinados sectores de la población puede facilitar habilidades concretas.



UN VERANO SIN DRAMAS POR LAS PANTALLAS

Reflexiones para un manejo saludable de tecnologías en familia

CONTRAS

- El coste de oportunidad de hacer otras actividades más saludables, que promuevan aprendizajes más concretos y con interacciones sociales más significativas.
- El uso no adecuado produce impacto en nuestra salud física y mental.
- Riesgo de acceso a contenidos no adecuado (contenidos violentos, sexuales o inapropiados para su edad) o por los que puedan verse influenciados negativamente.
- Riesgos relacionados con la ciberseguridad: el acoso cibernético, la privacidad de los datos y el contacto con desconocidos.
- Riesgo de abuso y adicción: Son potencialmente adictivas, de ahí la importancia de que las figuras parentales nos preocupemos mucho de cuidar los límites y proteger la privacidad de nuestra familia.
- Desconexión de la propia figura parental, que puede provocar periodos de ausencia y no poder satisfacer las necesidades de sus hijos e hijas, lo que produce situaciones de vulnerabilidad.



UN VERANO SIN DRAMAS POR LAS PANTALLAS

Reflexiones para un manejo saludable de tecnologías en familia

Pantallas y Primera Infancia

El Impacto del uso de pantallas en los primeros años puede ser especialmente problemático:

- El uso de pantallas en los primeros años de vida (especialmente de 0 a 3 años) puede ser perjudicial para el desarrollo cognitivo y emocional.
- Los niños necesitan experiencias de vinculación directa con sus cuidadores y exploración del mundo real.
- La sobrestimulación por pantallas puede afectar negativamente el desarrollo del lenguaje y las habilidades sociales.
- Sin límites adecuados que garanticen el equilibrio, puede mermarse el tiempo de actividades, incluyendo tiempo de juego no estructurado y actividad física.
- El uso de determinados dispositivos (móviles y tablet) puede repercutir en su visión futura, así como en sus habilidades motrices (dificultades a la hora de ejercitar la pinza digital y la lectoescritura).



UN VERANO SIN DRAMAS POR LAS PANTALLAS

Reflexiones para un manejo saludable de tecnologías en familia

RECOMENDACIONES OFICIALES POR EDAD

Academia Americana de Pediatría (AAP)

- Niños Menores de 18 Meses:
 - Desaconseja el uso de pantallas, excepto para videollamadas con familiares.
- Niños de 18 a 24 Meses
 - Si se introduce el uso de pantallas, debe ser con contenido de alta calidad y los padres deben ver el contenido junto con sus hijos para acompañarles emocionalmente.
- Niños de 2 a 5 Años:
 - Limitar el uso a **una hora por día** de programas de alta calidad. Los padres deben ver el contenido con sus hijos para asegurarse de que comprendan lo que ven y para aplicar lo aprendido en el mundo real.

Pautas Adicionales de la OMS

- Niños Menores de 1 Año: No se recomienda.
- Niños de 1 a 2 Años: No más de una hora por día, aunque menos es mejor.
- Niños de 3 a 4 Años: No más de una hora por día.



UN VERANO SIN DRAMAS POR LAS PANTALLAS

Reflexiones para un manejo saludable de tecnologías en familia

RECOMENDACIONES OFICIALES POR EDAD

Academia Americana de Pediatría (AAP)

- Niños de 6 Años en Adelante
 - Establecer límites consistentes para asegurar que el tiempo de pantalla no interfiera con el sueño, la actividad física y otras conductas esenciales para la salud.
- Personas Adolescentes
 - Establecer límites sobre el tiempo de pantalla y el tipo de contenido:
 - Asegurarse de que no afecte negativamente su salud física y mental.
 - Fomentar el uso de pantallas para actividades educativas y creativas
 - Limitar el tiempo en redes sociales y juegos no educativos.

Academia Francesa de Psiquiatría: Regla 3-6-9-12

- Antes de los 3 Años: Sin Pantallas
- Hasta los 6 Años: Sin Videojuegos
- Hasta los 9 Años: Sin Internet en soledad
- Hasta los 12 Años: Sin Redes Sociales



UN VERANO SIN DRAMAS POR LAS PANTALLAS

Reflexiones para un manejo saludable de tecnologías en familia

EL PAPEL DEL ADULTO

- Modelar comportamientos saludables: Ejemplo de autorregulación propia, de una relación sana con las pantallas y un uso consciente.
- Evitar el uso de dispositivos en momentos de conexión familiar (como las comidas) o que puedan perjudicar su desarrollo (como en las horas antes de irse a dormir).
- Establecer reglas claras sobre el uso de pantallas, límites amables, consistentes y coherentes (cumplirlas para dar ejemplo).
- Tener especial cuidado en no usar las nuevas tecnologías como "Tapa Emociones", tanto a la hora de descubrir nuestras dificultades para acompañar sus emociones, como al identificar y abordar vacíos emocionales que puedan estar cubriendo las pantallas
- En caso de uso excesivo, especialmente en la adolescencia, es crucial identificar y abordar la causa subyacente del uso excesivo en lugar de meramente prohibir las pantallas.
- En caso de uso excesivo propio, es todavía más importante comprender por qué nos está costando dar presencia.



UN VERANO SIN DRAMAS POR LAS PANTALLAS

Reflexiones para un manejo saludable de tecnologías en familia

LÍMITES ASERTIVOS

- Son importantes para poder equilibrar el uso de pantallas con otras actividades y necesidades.
- Informar y cuidar los límites es lo que va a permitir una relación sana con las pantallas, y poder encontrar el equilibrio entre sus riesgos y beneficios educativos y de conexión.
- Sin embargo, prohibir sin más puede aumentar el deseo excesivo al incrementar el valor percibido de las pantallas.
- Es importante promover la autoregulación en lugar de simplemente crear un ambiente de escasez.
- Poder involucrar la infancia y adolescencia en determinados acuerdos, va a aumentar su adherencia a los mismos.
- Puede ser útil su cooperación en la implantación de sistemas de regulación para un uso balanceado, como tokens o tiempos predefinidos.
- Es importante también diferenciar entre el uso de pantallas para aprendizaje y entretenimiento menos constructivo.



UN VERANO SIN DRAMAS POR LAS PANTALLAS

Reflexiones para un manejo saludable de tecnologías en familia

ACOMPañAMIENTO EMOCIONAL

- La autorregulación empieza siempre en la figura parental que está acompañando emociones y cuidando los límites.
- Cuando el uso excesivo de pantallas deriva de dificultades emocionales y falta de conexión real, es necesario identificar y abordar la causa subyacente, que podría ser aburrimiento, soledad o estrés, en lugar de simplemente prohibir las pantallas.
- Cuando prohibimos las pantallas porque nos cuesta sostener las emociones resultantes de informar, recordar y mantener los límites, es importante revisar nuestro estado emocional y nuestra relación con los límites, seguramente esté afectando también en otras áreas de nuestra vida.
- Recordar que la regulación emocional en los primeros años de vida empieza en la corregulación con nuestra figura adulta de referencia.
- Es tarea de la figura parental ofrecer alternativas saludables y actividades que promuevan la creatividad y la interacción social.



UN VERANO SIN DRAMAS POR LAS PANTALLAS

Reflexiones para un manejo saludable de tecnologías en familia

DECIRLES LO QUE SI PUEDEN HACER CON LAS PANTALLAS EN VEZ DE SIMPLEMENTE DECIR NO

Para favorecer una relación sana con las Pantallas, que equilibre sus posibles riesgos y beneficios educativos y de conexión, podemos llevar a cabo las siguientes soluciones que promueven su uso de manera adecuada y en tiempos moderados.

- Promover actividades físicas, creativas y sociales, que pueden usarse también en combinación con el uso de tecnologías.
- Aprovechar aplicaciones y programas educativos que pueden enriquecer el aprendizaje y el desarrollo de habilidades.
- Establecer planes de pantallas que fomenten la capacidad de regulación y de toma de decisiones, con dos partes:
 - Primero mostrando maneras a los niños a gestionar su tiempo de pantalla de manera autónoma y responsable con apoyos visuales y concretos.
 - Estableciendo horarios fijos y tiempos límite para el uso de pantallas, tarea que llevamos a cabo las figuras parentales



UN VERANO SIN DRAMAS POR LAS PANTALLAS

Reflexiones para un manejo saludable de tecnologías en familia

CONCLUSIONES

No creemos en extremos: ni eliminar todas las pantallas ni permitir un uso ilimitado:

- Las pantallas, bien gestionadas, pueden aportar beneficios a las familias, promoviendo el aprendizaje, la diversión y la conexión.
- Pero también se han convertido en una fuente común de conflictos familiares debido al tiempo que niños y adultos pasan frente a ellas.
- Un uso equilibrado implica supervisar y limitar el tiempo de pantalla de manera razonable y fomentar otras actividades recreativas.
- Es importante acompañar a los niños en su uso de pantallas con amor incondicional y modelar comportamientos saludables.
- Es necesario involucrarse en la selección de contenido y supervisar el uso de pantallas para asegurarse de que sea apropiado, constructivo y saludable.
- Así como cocrear recursos que puedan dar claridad a los niños, niñas y personas adolescentes de cuáles son las pautas y normas.



UN VERANO SIN DRAMAS POR LAS PANTALLAS

Reflexiones para un manejo saludable de tecnologías en familia

ALGUNAS HERRAMIENTAS

Tenemos un curso entero de pantallas, pero aquí te ofrecemos algunas soluciones para poner en marcha, recuerda que no funcionarán sin las dosis necesarias de amor, conexión y autocuidado:

- Revisar nuestro ambiente preparado y como satisface sus necesidades.
- Conexión a través del juego (juego libre desestructurado y juegos de mesa)
- Implementar reuniones familiares y tratar el tema en ellas.
- Cocrear las normas juntos y plasmarlo en recursos concretos, manipulables y prácticos.
- Recordatorios visuales sobre el paso del tiempo.
- Preparar una rueda de opciones con alternativas a las pantallas
- Dar opciones **RESPECTUOSAS Y RAZONABLES**
- Recordatorios para las personas adultas sobre la importancia de validar y acompañar emociones.
- Espacio seguro con rueda de las emociones y cosas que nos ayudan a regular a cada uno.
- Reflexión de las figuras parentales sobre el ajuste de las expectativas.
- **Y mucho humor.**



UN VERANO SIN DRAMAS POR LAS PANTALLAS

Reflexiones para un manejo saludable de tecnologías en familia

GRACIAS POR ESTAR AQUÍ

Quizás en algún momento hayas podido leer algo que te haya hecho sentir culpable, en Educando en conexión creemos en una visión holística de las emociones y creemos que siempre traen un mensaje para ti.

La culpa nos suele mover a ajustar el equilibrio entre nuestras acciones y nuestros valores, ojalá puedas escuchar el mensaje secreto que te trae, es un regalo.

Antes de despedirnos, nos parece indispensable recordarnos tres cosas muy importantes:

- Que lo hecho, hecho está, lo hicimos lo mejor que pudimos, con los conocimientos y habilidades que teníamos en ese momento vital.
- Qué ahora también estamos haciendo de la mejor forma posible, con los conocimientos, habilidades, recursos y apoyos con lo que contamos en este momento.
- Que todo lo que hemos aprendido, gracias a nuestros errores y aciertos, nos va a permitir un futuro más esperanzador. :)



UN VERANO SIN DRAMAS POR LAS PANTALLAS

Reflexiones para un manejo saludable de tecnologías en familia

GRACIAS POR ESTAR AQUÍ

En definitiva, es esencial movernos de una etapa de miedo y rechazo hacia una de aceptación y entendimiento, donde las pantallas sean vistas como herramientas útiles cuando se usan adecuadamente.

Y, a la vez, que seamos cautelosos, porque, ni todas las pantallas son iguales, ni todos los usos son iguales, ni muchas investigaciones concluyen en que son seguras (especialmente deberíamos replantearnos el efecto de las redes sociales en las (pre) adolescentes).

Se empieza a intuir que el problema es mucho mayor de lo que parecía, y al mismo tiempo, cultivar un apego seguro y la conexión en la infancia es la mayor vacuna que existe.

Sabemos que con leerse un ebook no es suficiente para transformar todos esos patrones de control en la conexión que merece y necesita tu familia. Por eso tenemos más para ti.



UN VERANO SIN DRAMAS POR LAS PANTALLAS

Reflexiones para un manejo saludable de tecnologías en familia

GRACIAS POR ESTAR AQUÍ

Para revisar cómo estáis acompañando AHORA el uso de pantallas y sentar las bases de su relación con ellas en el futuro (cuando ya no seas tú su *influencer*), te ofrecemos una oportunidad.

Una oportunidad de reflexionar sobre cuestiones universales de la crianza como son la autonomía, los límites, el acompañamiento emocional y las soluciones a largo plazo (y no solo parches), desde la compasión y la responsabilidad y no la culpa, este mes haremos un monográfico sobre pantallas.

Después de las cuatro/cinco sesiones en directo, verás las pantallas con otros ojos, sabrás como acompañar y dejarás de pendular de la culpa a la permisividad.

Te esperamos.

[Link aquí](#) para lograr tener la relación con las pantallas (y tus hijos) que necesitáis y merecéis.



UN VERANO SIN DRAMAS POR LAS PANTALLAS

Resumen en 10 pasos para un manejo saludable de tecnologías en familia

- P** **PARAR** Darle al PAUSE en la película dramática que nos hemos montado en nuestra *menteloquer*.
- O** **OBSERVAR** La herramienta que es una varita mágica, en la que podemos descubrir qué está en nuestra cabeza y qué está en el objeto de observación.
- A** **AUTO - ESCUCHARNOS** A nosotr@s mism@s, al revés no funciona, si no apagas el ruido de fuera, no puedes escuchar lo que de verdad te quieres decir.
- C** **CONEXIÓN** Permite que tus peques se sientan vist@s, sentid@s y acompañad@s en sus emociones, sean las que sean. Podemos ser CASA para el otr@.
- A** **AMBIENTE PREPARADO** Para propiciar la autonomía, la convivencia en paz, el respeto mutuo y satisfacer las necesidades de todas las personas y restar protagonismo a las pantallas
- T** **TRABAJO** Que puedan explicitar su pertenencia a través de la visibilización de la contribución. *What?* Que puedan hacer actividades y tareas, y también tiempo libre para descubrir qué hacer.
- E** **EXPECTATIVAS** Ya sabes, cuanto más altas, más difíciles de cumplir. Cero culpas en las pantallas de conciliación. "Si hemos sobrevivido, MEDALLITA"
- I** **INTUICIÓN** El cerebro de la tripa lo llamaba una de mis peques. En cuanto apagamos el zumbido de la mente, seguro que nos dice lo que realmente queremos hacer.
- A** **ACTUACIÓN** En base a todo esto que hemos observado, ahora vamos a tomar una decisión. Y, ¿qué vamos a hacer? Pues buscar soluciones (empezar a pensar en soluciones ya es actuar).
- R** **REFLEXIÓN COMPASIVA** ¿Qué vamos a hacer con todo esto que ha pasado? En cada situación, hay mucha información y si reflexionamos un poco vamos a poder encajar las distintas piezas del puzle.

