

Plantilla de lección: Resistencias — Cómo gestionar las dificultades con las pantallas

En la convivencia familiar, es normal que surjan resistencias y conflictos relacionados con el uso de las pantallas. Esta lección te invita a reflexionar sobre tus emociones, entender las razones detrás de las conductas de tus hijos y aplicar estrategias amables y efectivas para manejar estas situaciones.

Mi hijo se enfada mucho cuando llega la hora de apagar pantallas:

Pon el foco en ti primero. Pregúntate:

- ¿Cómo me estoy sintiendo ahora?
- ¿Por qué me estoy agobiando?

Tómate un momento para retirarte a otra habitación y reconocer tu estado emocional. Luego, intenta conectar con lo que siente tu hijo y pide amablemente que apague la pantalla o apágala tú si es necesario.

Reflexiona:

- Cuando se enfada pienso...
- Cuando se enfada siento...
- Cuando yo me enfado...

Mi hijo no me hace caso y se salta las normas:

Recuerda que los niños y adolescentes a menudo no hacen caso por diversas razones, y normalmente no es para fastidiarte. Les cuesta controlar impulsos o tienen otras prioridades. Revisa cómo pides las cosas y busca el momento más adecuado para hacerlo.

Mi nueva forma de hacer que las normas se cumplan y de recordárselas será:

- Más...
- Menos...

Mi hijo no me escucha:

Acércate, no hables de lejos. Escucha lo que tu hijo tiene que decir y ponte en su lugar. Luego, pide que apague la pantalla o hazlo tú.

👉 Detecta qué errores comunicativos podrían estar afectando la escucha:

(Ejemplo: hablar de lejos, gritar, interrumpir, juzgar, amenazar, mezclar temas..)

.....

Mi hijo no habla, no explica nada, no sé nada de su mundo:

Conviértete en un educador cercano y ameno que comparte curiosidades y deseos. Evita interrogatorios; en cambio, cuenta anécdotas tuyas y crea un ambiente de confianza y admiración.

👉 ¿Has compartido alguna anécdota con tu hijo hoy?

.....

Me estresan muchísimo estos conflictos:

Cuando el descontrol te invade, usa herramientas para bajar el volumen de tus pensamientos negativos (como un tambor o cuenco tibetano). Recuerda que los pensamientos que te dicen “soy mala madre” o “esto es un caos” no definen la realidad.

👉 Lo que me ayuda a serenarme en momentos de caos es:

.....

Mi hijo tiene conductas desafiantes:

Estas conductas suelen ser una forma de pedir atención, ayuda o conexión. Observa con curiosidad, sin juicios, y actúa desde la unión. Marca límites claros y transmite que estáis en el mismo equipo.

✍️ **Creo que mi hijo está necesitando:**

.....

Cuando no estoy y se quedan con los abuelos hacen lo que quieren:

Recuerda amablemente las normas a los abuelos e involucra a tus hijos. Lleva alternativas atractivas para las pantallas, como juegos de mesa, materiales para pintar o actividades locales.

✍️ **Mi kit de supervivencia para esos momentos será:**

.....

“Mi amiga tiene móvil y yo no”

Escucha con empatía y valida sus emociones, pero mantén tus límites con claridad y cariño. Busca cuál es la verdadera necesidad detrás del uso de la pantalla.

✍️ **A mi hijo tal vez le falte:**

.....

✍️ **A mi hijo tal vez le sobre:**

.....

✍️ **Creo que necesita mucha pantalla para:**

.....

Consejo final: Enfrentar las resistencias con paciencia, empatía y firmeza te ayudará a mantener un ambiente de respeto y confianza que favorece un uso saludable de las pantallas.

