

MÓDULO 2



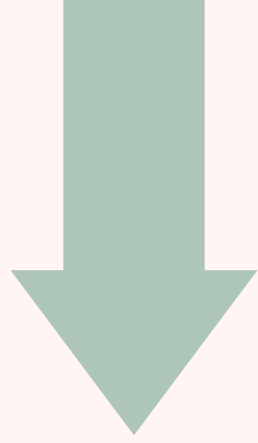
SOLUCIONES



Propuestas

- Establecer limites justos
- Normas de uso
- Implementar rutinas y hábitos
- Acuerdos y negociaciones
- Crear un calendario
- Proponer alternativas
- Aplicaciones cómplices
- Cultivar el pensamiento crítico
- Dar ejemplo
- Concienciación y mindfulness





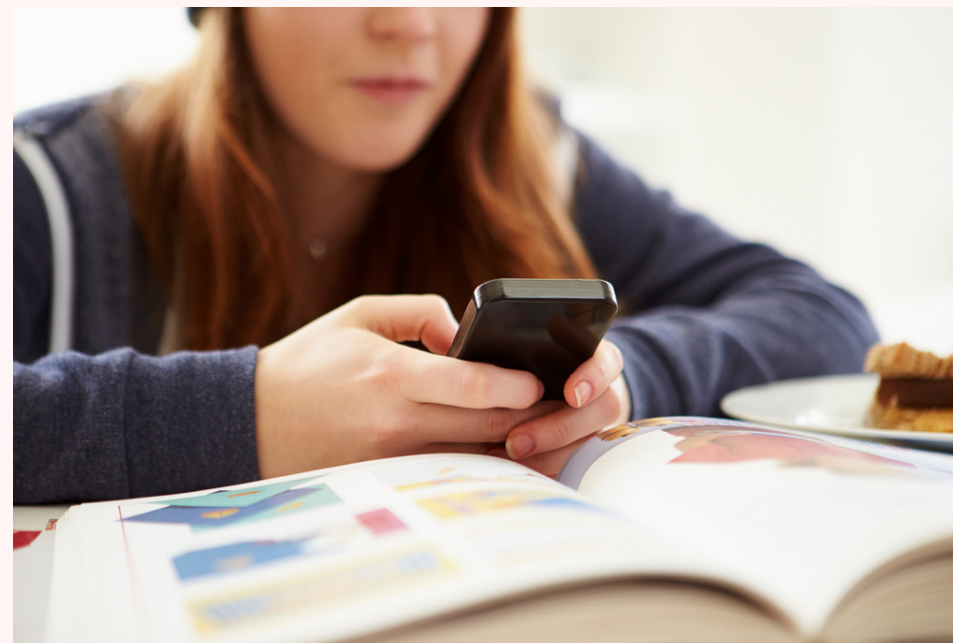
Rutinas

- Antes de dormir: actividades relajantes
- Por la mañana: orden y planificación
- Tiempo en familia de calidad
- Entorno consciente



Normas

- Al levantarse NO hay pantallas
- Al acostarse NO hay pantallas
- A la hora de comer NO hay pantallas
- A la hora de estudiar NO hay pantallas
- Se pide permiso para usar la pantalla



Límites



- Dos horas máximo los mayores, una los peques
- Dos o tres días por semana para juegos que necesiten más tiempo (video juegos, tutoriales..)
- Contenido adecuado y elegido
- Después de cumplir con las responsabilidades
- A qué edad: dependiendo de la madurez, no antes de los 12 años

Refuerzos



- Elogios
- Observaciones
- validaciones
- Privilegios
- Agradecimiento
- Premios *



Pasemos a la acción

- Reunión familiar
- Masterclass
- Carteles
- Involucrar
- Prevención

Alarma-Luz-Temporizador-Música-señales visuales



Mindfulness

- Vive en presente prestando atención plena
- Incorpora prácticas sencillas de meditación, relajación y visualización: juego del silencio, la montañita, técnica de las abejas...
- Haz preguntas que ayuden a conocerse mejor para detectar qué estresa a tus hijos
- Practica la respiración consciente
- Prueba alguna meditación guiada para niños
- Pasa tiempo en la naturaleza y activa tus sentidos
- Pon en valor la práctica del ejercicio físico para asegurar bienestar a todos los niveles

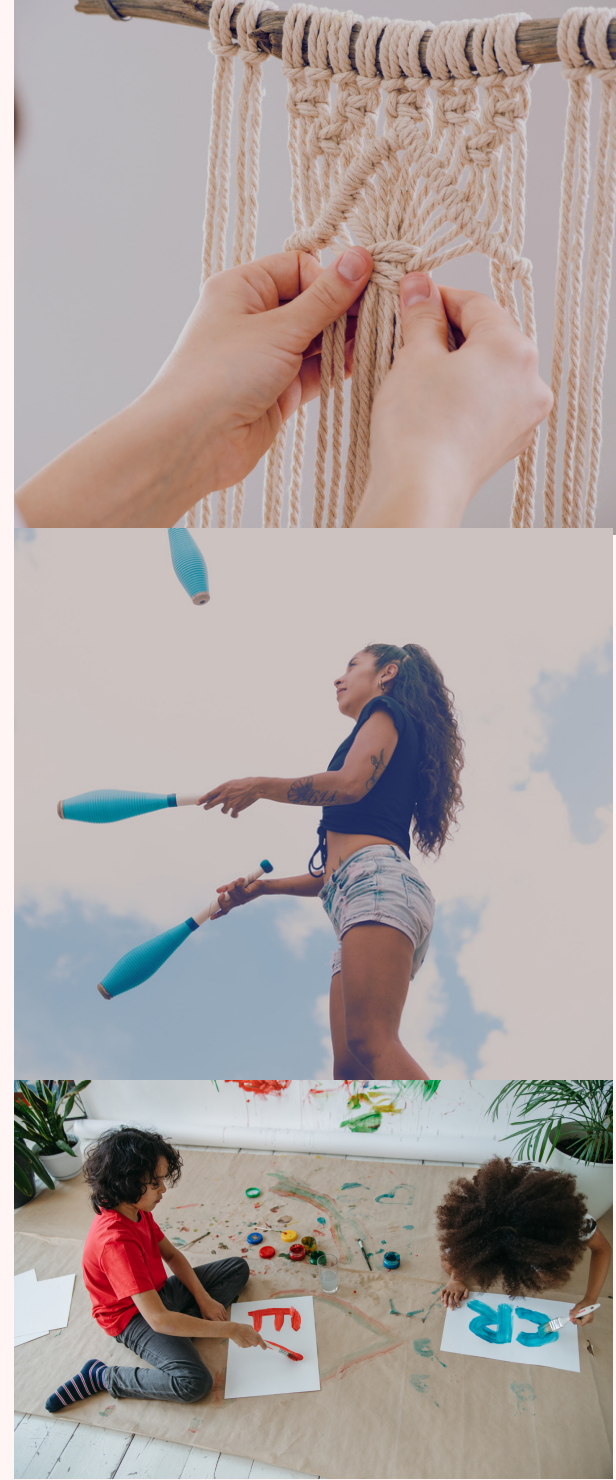
Inspira, motiva, sorprende...

- Juegos de mesa
- Juegos creativos
- Actividades al aire libre
- Aficiones: deportes, hobbies...



Lista de Alternativas

- Malabares
- Acuarelas
- Lettering
- Fimo
- Amigurumis, punch, punto
- Mini mundos
- Coreografías
- Stop motion
- Recetas
- Visitar museos, exposiciones...
- Buscar actividades en tu ciudad
- Salir a la naturaleza: mar, ríos, lagos, montaña, lluvia de estrellas, acampadas...
- Instrumentos y conciertos
- Salir a patinar o ir en bici
- Ping pong y deportes
- Instrumentos
- Ir a la biblioteca, leer, comics
- Disfraces
- Voluntariado
- Jardinería
- Hacer velas o jabones
- Hacer proyectos DIY ropa, bolsos, muebles, decorar su habitación...

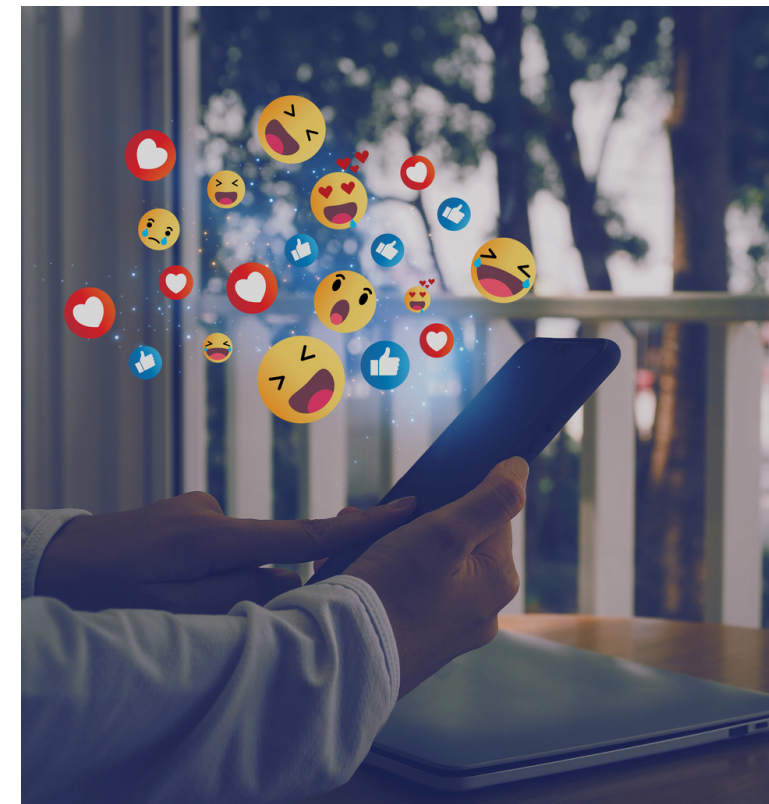


**AVERIGUA QUÉ
HACE SENTIR
BIEN A TUS HIJOS**



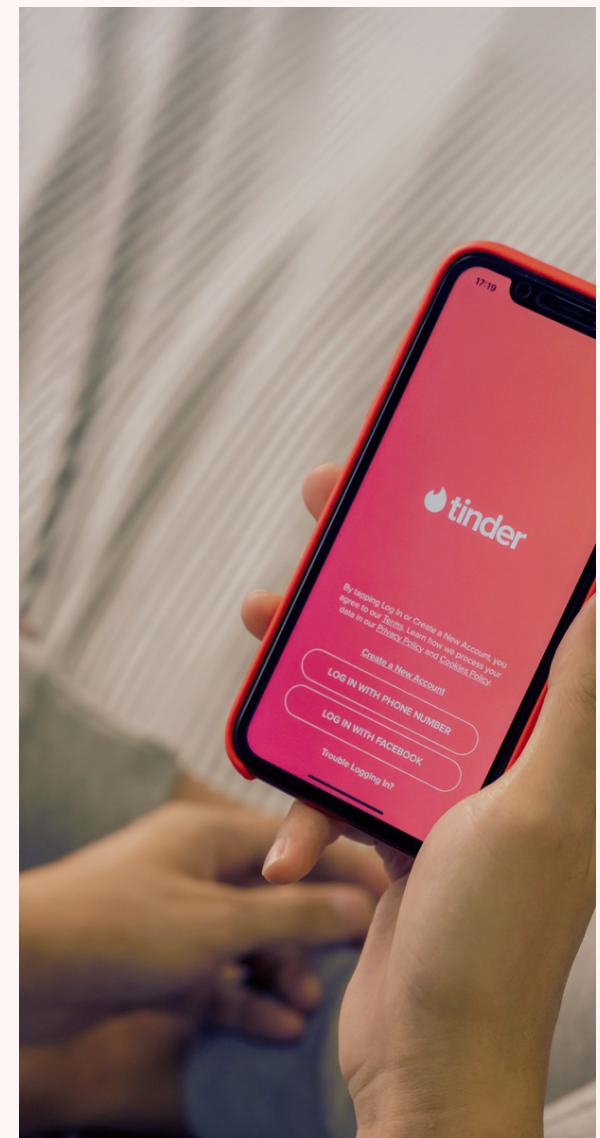
Mitigar los riesgos de las redes sociales

- No compartas información privada (reputación digital)
- Desconfía de mensajes sospechosos y titulares morbosos
- Habla con algún adulto de confianza si algo te incomoda
- Controla la privacidad de tus cuentas
- Sé crítico con la información en línea
- Usa contraseñas fuertes y diferentes
- Habla sobre la insatisfacción crónica
- Evita la sobreexposición



EL PROBLEMA DE LA INMEDIATEZ

- Netflix
- Tinder
- Amazon
- Google



Pornografía

¿Cuál es el peligro?



- Normalizar relaciones agresivas o de dominancia
- Desensibilización (cada vez necesitan estímulos más potentes)
- Inseguridades ante expectativas poco realistas
- Dificultades para crear relaciones íntimas
- Confusión con respecto al consentimiento y el respeto mutuo
- Adicción a la pornografía

Bullying

- Es clave que expresen lo que les sucede a alguien
 - Crea un clima de confianza para que puedan pedir ayuda
 - Educa de forma que su autoestima sea fuerte independientemente de lo que pase fuera (amor propio)
 - Enseña cómo comunicarse de forma asertiva
 - Ten en cuenta la corporalidad y la comunicación no verbal
 - Limita pantallas y fomenta tiempo al aire libre donde disfrutar y desconectar
 - Reconocer y escuchar las inquietudes de los niños y adolescentes, identificar las conductas dañinas (no son cosas de niños)
 - Estar atentos a los síntomas psicosomáticos
 - Sé ese entorno seguro donde sienta calma
 - Concienciar sobre la gravedad del acoso, no mirar a otro lado y educar en valores y un pensamiento crítico
- 

NO OLVIDES HACER LAS PLANTILLAS



CREA UN ESPACIO DONDE APUNTAR PROPUESTAS FAMILIARES

