

MÓDULO 3



RESISTENCIAS



Problemas que podemos encontrar

- Es el momento de apagar la tele
- Mi hermano ha estado más rato que yo
- Lo necesito para hacer los deberes
- ¿Me dejas el móvil para poner música?
- Mis amigos tienen móvil y yo no



Buscar soluciones a la aplicación de las soluciones



- Mi hijo se enfada mucho: valida las emociones
- Mi hijo no me hace caso: escucha y ofrece alternativas
- Mi hijo no me escucha: conecta, no des órdenes
- Las discusiones por la pantalla son un estrés: convierte los conflictos en reto y una oportunidad de aprendizaje

Resolución de conflictos

- Definir metas, objetivos, adaptar normas, preguntar y ajustar
- Fomentar la autonomía y el autocontrol
- Apoyo Emocional
- Comunicación empática y asertiva
- Enseñar técnicas para manejar el estrés



Acompaña con confianza



- No es lo mismo controlar que acompañar y supervisar
- No te olvides de dar ejemplo
- Fomenta la autonomía, confía en tus hijos
- El Apoyo emocional es el todo
- Promueve actividades que aporten energía (hacer ejercicio, buen descanso, relajación, poco tiempo de pantalla y desconexión del ruido mental)

Aplicaciones amigas

- Qustodio
- Norton Family
- **Google Family Link**
- Microsoft Family Safety
- Bark
- Kaspersky Safe Kids
- **Forest**



Trucos para saltarse las normas

- VPNs o Proxys para conectarse desde otro servidor
- Usar red wifi externa
- Cambiar la hora
- Crear cuentas alternativas
- Cambiar los ajustes de control parental
- Disfrazar aplicaciones...



Dialogar, informar de los riesgos, educar en valores, ser precavido, supervisar, poner contraseñas fuertes...

Contrato

Contrato de Responsabilidades para el Uso del Primer Móvil

Fecha: [_____]

Padre/Madre/Tutor: [_____]

Hijo/Hija: [_____]

1. Uso Responsable y Seguro: Prometo usar mi móvil de forma responsable y segura. No usaré el móvil para cosas ilegales o inapropiadas.
2. Horarios de Uso: No usaré mi móvil durante las comidas familiares, horas de estudio y después de las [hora acordada] de la noche.
3. Privacidad y Redes Sociales: No compartiré información personal con desconocidos. No usaré redes sociales sin pedir permiso primero.
4. Comportamiento en Línea: seré respetuoso y amable en todas mis interacciones en línea. No participaré ni toleraré el ciberacoso.
5. Acceso a Contenidos: Permitiré que mis padres revisen el contenido del móvil cuando lo necesiten. Usaré aplicaciones de control parental para evitar contenido inapropiado.
6. Cuidado del Móvil: Cuidaré bien de mi móvil y evitaré que se dañe o se pierda. Si se daña o se pierde, seguiremos estos pasos: [detallar las acciones a seguir].
7. Gastos y Plan de Datos: Seré consciente de los gastos del plan de datos y no gastaré en aplicaciones sin permiso.
8. Consecuencias por Incumplimiento: Si no cumplo con las reglas, podré perder el privilegio de usar el móvil temporalmente o permanentemente.
9. Las aplicaciones instaladas se consensuarán en familia para valorar las que son permitidas.

Firma:

Objetivos

- Crear un horario digital saludable
- Establecer unas normas claras y asegurarse de cumplirlas
- Involucrar a toda la familia
- Generar espacios de arte y disfrute offline
- Revisar y actualizar el plan



Metas SMART



- Asegúrate de que tus objetivos sean Específicos, Medibles, Alcanzables, Relevantes y con un Tiempo definido
- Desglosa las Metas: Divide los grandes objetivos en pasos más pequeños y manejables, permitiendo un progreso constante
- Introduce nuevos hábitos para substituir a los que no te ayuden
- Organiza una reunión familiar para proponer estos cambios y escucha sugerencias
- Explica y consensua las normas y límites
- Crear el calendario del mes con actividades offline
- Crear alarmas y señales visuales en zonas libres de pantalla
- Implanta aplicaciones de monitoreo
- Recuerda que la clave es la consistencia y la comunicación abierta

Soluciones creativas



- Cambiar contraseña de vez en cuando
- Contraseña especial: crea una “contraseña” divertida, acertijo matemático, un juego de palabras... que tengan que hacer antes de conectarse a una pantalla
- Reto del Día: que deben completar antes de poder usar sus dispositivos.
- Banco de Tiempo: Crea un "banco de tiempo" donde los niños puedan ganar minutos de pantalla completando diversas tareas o actividades educativas
- Rueda de la Fortuna: Cada vez que quieran usar la pantalla, deben girar la rueda y completar la tarea en la que caiga la flecha. Puedes incluir actividades físicas, educativas y de limpieza...

Nuestro cerebro



- La interacción cara a cara pone en marcha las habilidades sociales, a la interacción virtual le falta información
- Núcleo Accumbens y sistema dopaminérgico: afectando la liberación de dopamina y contribuyendo a la formación de hábitos adictivos
- Corteza prefrontal: se ve afectada, disminuyendo el control de impulsos y la capacidad de tomar decisiones
- Amígdala: la amígdala y otras áreas relacionadas con la regulación emocional pueden estar sobreactivadas, aumentando los niveles de ansiedad y estrés
- Hipocampo: afectando a la memoria y el aprendizaje

Ver más allá de lo que sucede



- Comprender la obsesión por los selfies: reafirmar su identidad, explorar quien es, validación social
- Validar su derecho a reclamar pantallas “pues mi amiga tiene un móvil”
- Ser conscientes de la gravedad de la situación: el abuso no es una etapa que ya pasará, puede suponer un problema grave para la salud mental de nuestros hijos
- Averiguar porqué esa necesidad de pantalla (origen)



Plan de desintoxicación digital

- El caso de Lucas de 15 años
- El caso de Martina de 5 años
- El caso de Diego de 10 años



NO DESISTAS

CREA UN PLAN
PERSONALIZADO
PARA TU FAMILIA

