

Plantilla Lección – Errores Comunes

Objetivo: Tomar conciencia de los errores más habituales en el uso de la tecnología con nuestros hijos/as y cuándo tendemos a recurrir a ellos.

1. La pantalla como cuidadora

Usamos la tecnología para “entretener” o “calmar” a los niños cuando no podemos o no queremos gestionar la situación:

- ¿Cuándo recurres más a esta estrategia? (Ej. cuando estás cansado/a, cocinando, necesitas silencio...)
- ¿Cómo crees que influye esto en la capacidad de tus hijos/as para tolerar la espera o el aburrimiento?

 Reflexión:

2. Pantalla para resolver conflictos

Se ofrece la pantalla como medio para distraer tras un enfado, evitar una rabieta o calmar emociones intensas.

- ¿Con qué frecuencia usas este recurso?
- ¿Qué alternativas podrías probar para acompañar emocionalmente a tu hijo/a?

 Reflexión:

3. Pantalla como premio o castigo

Se utiliza el dispositivo como recompensa (“si haces los deberes, puedes jugar”) o como castigo (“hoy no hay tablet porque te has portado mal”).

- ¿Crees que esto les ayuda a autorregularse o genera más dependencia?
- ¿Qué mensaje crees que se transmite al vincular la tecnología con el comportamiento?

 Reflexión:

4. Falta de consciencia sobre lo que ven

Muchas veces no sabemos qué contenido consumen exactamente nuestros hijos.

- ¿Sueles supervisar o elegir lo que ven?
- ¿Sabes qué tipo de vídeos, juegos o redes sociales utilizan? ¿Comparten tiempo contigo en ese consumo?

 Reflexión:

Resumen final

¿Qué errores reconoces que sueles cometer más a menudo?

- ☐ Pantalla cuidadora
- ☐ Pantalla para resolver conflictos
- ☐ Pantalla como premio/castigo
- ☐ Poco control del contenido

¿Qué cambios te propones hacer a corto plazo?


