

Equilibrio vida/ tecnología: Ayudar a las familias a prosperar en un mundo digital



GUÍA DE SALUD SOCIOEMOCIONAL



¿A quién va dirigida esta guía?

Mejore su dinámica familiar y ayude a sus hijos a afrontar mejor los retos de crecer en un mundo digital.

Si estás leyendo esto, es que quieres a un niño y te preocupa el desarrollo socioemocional saludable de los jóvenes en la era digital. Esta guía es para ti, el **adulto que se preocupa**.

Comprendemos sus preocupaciones. Hay muchas experiencias vividas y conocimientos especializados disponibles para ayudarles y los hemos destilado en un marco adaptable, con medidas prácticas que puedes tomar hoy mismo.

Explore nuestra sección de recursos adicionales o consulte a un profesional titulado, como un psicólogo infantil, un orientador escolar o un entrenador de salud conductual de las plataformas gratuitas de salud mental de California, [BrightLife Kids](#) y [Soluna](#), para obtener un apoyo más especializado.

Esta Guía Familiar ofrece los siguientes recursos:

HERRAMIENTA 1

Preguntas para identificar el problema

HERRAMIENTA 2

Temas de conversación y prácticas que puede probar con su hijo

HERRAMIENTA 2

Sugerencias de autorreflexión para modelar el bienestar digital

Herramienta 1

Identificar el problema

Como padres, nuestro principal trabajo es preparar a nuestros hijos para la vida, guiándoles a través de los retos comunes como son las drogas, sexo, alcohol y los más específicos de la era digital. Antes de hablar o intervenir en el uso que hacen nuestros hijos a través de los medios de pantalla, debemos manifestar nuestras preocupaciones, para desarrollar un mejor enfoque que sea directo y centrado, como un diálogo abierto y estrategias concretas. Nuestros hijos pueden navegar sin problemas por el medio real y virtual con confianza y responsabilidad.



¿Qué me preocupa?

1

Ciberbullying

- ¿Comparte su hijo con usted sus experiencias con el Internet?
- ¿Son constantes el sentido de humor y comportamiento de su hijo?

2

Exposición A Contenidos Nocivos

- ¿Ha observado últimamente algún cambio en el comportamiento o lenguaje de su hijo?
- ¿Ha cambiado la calidad del sueño de su hijo?

3

Conflicto Familiar

- ¿Cómo se comunican usted y su hijo sobre el uso de sus dispositivos?
- ¿Es capaz de seguir el ritmo de sus responsabilidades?

4

Pérdida De Conexión En Persona O Exclusión

- ¿Ha notado una disminución de sus interacciones sociales o de las invitaciones con los compañeros?
- ¿Se ha notado un aumento significativo del tiempo frente a la pantalla o un cambio de interacciones únicamente en línea?

5

Resiliencia / Hacer Frente Al Estrés

- ¿Cómo afronta su hijo por si solo los retos y la resolución?
- ¿Cómo se ve cuando su hijo tiene que ser paciente a comparación de las respuestas instantáneas de la tecnología?

Herramienta 2

Conéctese con su hijo

Ahora que entendemos el problema, ¡pasemos a la acción!

Tenemos dos objetivos:

1. Mantener un fuerte vínculo adulto-niño.
2. Enseñar a nuestros hijos que vale la pena vivir en un mundo real.

Hable con intención y abiertamente con sus hijos, sobre estos temas delicados, independientemente de la edad. También hay prácticas poderosas que podemos llevar a cabo para maximizar aún más estas conversaciones.

“En nuestra casa tenemos muchas conversaciones abiertas sobre los usos, tanto negativos como positivos, cuando se trata de tecnología.”

— MADRE

Antes de iniciar estas conversaciones, hay que tener en cuenta algunos aspectos básicos:

1

Adapte su charla.

Cada niño es único. Ajuste su enfoque en función a las necesidades de su hijo (por ejemplo, los niños neurodivergentes pueden tener necesidades de diferente dispositivos).

2

Conecta con experiencias.

Utiliza películas, series o historias de la vida real para iniciar el debate. Esto abre conversaciones en nos direcciones y te permite abordar los temas con más naturalidad.

3

Escuchar sin agenda.

Sin juzgar. Muéstrate dispuesto y abierto a aprender. Repite lo que oyes y pregunta si lo has entendido bien. Los niños son los expertos de su propia vida, y la humildad puede conducir a conocimientos más profundos y conexiones más significativas.

4

Céntrese en un tema.

Hable de una preocupación cada vez. De la misma manera que abriendo demasiadas pestañas en un ordenador, puede colapsar el navegador. El intentar manifestar todas tus preocupaciones en una sola conversación, puede resultar muy abrumador para su hijo.



“Conozca bien a su hijo y despierte curiosidad. Conozca un poco más el mundo de su hijo, antes de imponerle todas estas normas, porque puede que se sorprenda. Manténgase curioso y conectado.”

MERCEDES OROMENDIA

directora clínica de Manatee, terapeuta infantil y familiar

Temas de conversación



Para los mas pequeños

Ciberacoso

- ¿Te has sentido alguna vez excluido o molesto por algo que ha ocurrido en Internet?
- ¿Has visto alguna vez a alguien ser cruel con otra persona en Internet? ¿Cómo te has sentido? ¿Qué harías tú?

Contenido nocivo

- A veces, puede haber cosas en Internet que no son de nuestro agrado y no nis conviene ver. Alguna vez has visto algo que te ha dado asco?
- ¿Qué harías si ves algo en Internet que te asusta o te molesta?

Conflicto familiar

- ¿Cómo te sientes cuando tenemos normas que cumplir sobre el tiempo frente a la pantalla?
- ¿Alguna vez quieres pasar más tiempo [inserta el medio o dispositivo] que con tu familia? ¿A qué crees que se debe?

Pérdida de conexión presencial/exclusión

- ¿Qué juegos o actividades te gustaría poder hacer más con tus amigos?
- ¿Has notado alguna vez la diferencia entre jugar en línea y jugar con un amigo en persona? ¿Qué cosas puedes sentir, oír u oler cuando estás con un amigo que no puedes experimentar en línea?

Resiliencia socioemocional

- Las pantallas pueden ser divertidas y a veces, puede ser difícil dejar de jugar. ¿Qué sientes cuando no tienes [insertar medio o dispositivo] con el que jugar?
- A veces, puede que te sientas aburrido cuando no puedes estar con nuestro [insertar dispositivo]. ¿Qué cosas divertidas puedes hacer para mantenerte entretenido cuando esto ocurre?

Para niños mayores

Ciberacoso

- Me he dado cuenta de que estás menos interesado en hacer [inserta tu actividad favorita]. ¿A qué crees que se debe?
- ¿Alguna vez has escrito algo en Internet de lo que luego te has arrepentido, aunque no fuera con mala intención? ¿Qué harías si recibieras un mensaje o comentario malintencionado?

Contenido nocivo

- ¿Te has sentido alguna vez incómodo o presionado por algo que has visto o has experimentado en Internet? ¿Cómo lo has manejado?
- Todos vemos a veces cosas extrañas en Internet. ¿Cómo saber si la información que encuentras en Internet parece fiable o segura?

Conflicto familiar

- Últimamente noto que las cosas en casa están un poco tensas. ¿Cómo crees que contribuyen a ello los dispositivos digitales?
- ¿Cómo crees que el tiempo frente a la pantalla está afectando el tiempo que pasamos juntos en familia?

Pérdida de conexión presencial/exclusión

- Por curiosidad, ¿qué es lo que más le gusta de pasar tiempo en Internet?
- Me he dado cuenta de que no pasas mucho tiempo con tus amigos. ¿Cómo es para ti un equilibrio saludable entre el uso de la tecnología y otras actividades?

Resiliencia socioemocional

- ¿Cómo te sientes antes de conectarte? ¿Cómo cambia cuando estás en línea? ¿Cómo te sientes después?
- ¿Qué ocurre cuando te sientes aburrido o incómodo? ¿Qué sueles hacer?

Estrategias prácticas

Enriquezca la vida offline de su hijo

La emoción y la estimulación no sólo se encuentran en Internet. Prepare alternativas gratificantes (por ejemplo, una cita para jugar, una salida independiente, prácticas de conducción para los niños mayores) para sustituir el tiempo frente a la pantalla y evitar crisis emocionales.

Fomente amistades sanas

Acoge amigos de forma proactiva, conéctate con otros padres y participa en actividades escolares. Aprenderán a comunicarse, a empatizar y a desenvolverse con naturalidad en situaciones sociales.

Fomentar el autoestima

Asignarles responsabilidades adecuadas a su edad y hágalos saber que [contribuyen de forma significativa](#) a la familia. Sentirse necesario refuerza la confianza y la [resiliencia](#) y favorece el bienestar emocional.

Involúcrate

Conoce a tus amigos, controla su actividad en Internet, ponte en contacto con los profesores y muéstrate accesible. Estar en sintonía con tus hijos te permite detectar problemas a tiempo y profundizar en vuestra conexión.

Desarrollar habilidades de afrontamiento

Las pantallas debilitan la fuerza interior. Deje que los niños se sientan incómodos y superen los retos: es una oportunidad para crecer. Ofrézcales materiales creativos, como rompecabezas, juegos y materiales artísticos, no soluciones instantáneas. Ten paciencia aunque se resistan y observa cómo florecen.

Busque ayuda externa

Si su hijo muestra signos de angustia significativa, considere la posibilidad de ponerse en contacto con un profesional que pueda ofrecerle estrategias personalizadas.

“

“Ayude a sus hijos a entender que la pantalla no es la única actividad atractiva.”

DR. DEVIKA BHUSHAN
pediatra y ex Jefa de
Salud de California

Herramienta 3

Reflexione sobre sus hábitos

¿Quieres criar hijos emocionalmente maduros y equilibrados desde el punto de vista tecnológico? Entonces, debemos empezar por nosotros mismos. Los estudios demuestran que los padres son quienes más influyen en los hábitos tecnológicos de sus hijos. Dar buen ejemplo es fundamental, incluso para los padres de niños pequeños.

Todos estamos aprendiendo a convivir con la tecnología avanzada. Abandonemos la “[tecnoferencia](#)” (esos momentos en los que nuestros dispositivos nos impiden conectar con nuestros hijos). Para ello, piensa en tu relación con los dispositivos y modela los hábitos saludables que quieres para tus hijos. Del mismo modo que utilizas las preguntas para resolver problemas, aprovecha los “momentos de atención plena” para hacer una pausa y estar presente con tus hijos.

Preguntas atentas

- 1 ¿Qué mensaje estoy enviando a mis hijos sobre el uso de la tecnología?
- 2 ¿Coinciden mis acciones con mis palabras?
- 3 ¿Cómo afecta el uso de dispositivos digitales a mi estado de ánimo o a mis niveles de estrés?
- 4 ¿Cómo respondo a las notificaciones o interrupciones digitales?
- 5 ¿Cómo puedo validar la experiencia de mi hijo diciéndole que yo también tengo problemas a veces?

“No son sólo los niños; a veces los padres están más en las redes sociales. Les afecta emocionalmente. Ahora hay menos conversaciones entre padres e hijos; no se comunican.”

— ABUELO

“Creo que incluso los adultos a veces ponemos una película y luego nos vamos directamente al teléfono. Estamos modelando ese comportamiento con nuestros pequeños.”

— PADRE



“Los niños aprecian la sinceridad; reconocer nuestros sentimientos, incluso cuando estamos abrumados, genera confianza. Fingir que todo va bien puede parecer una traición. Si les enseñamos a cuidarse en los momentos difíciles, les enseñamos que es seguro expresar y hablar de sus dificultades.”

DR. JUDY CHU

Stanford University profesora de la Universidad de Stanford y autora de *When Boys Become Boys: Desarrollo, relaciones y masculinidad*

Comprender los cimientos

Una relación estrecha con tu hijo es su [blindaje](#) en el mundo digital. Les ayuda a superar los retos y a ser perseverantes. Como cuidadores, adaptarnos a las necesidades cambiantes de nuestros hijos requiere flexibilidad y conversaciones sinceras

[Las investigaciones](#) confirman que una comunicación clara y coherente con los padres o cuidadores es la piedra angular de la felicidad del niño.

Una crianza eficaz fomenta la cercanía e implica:

- **Amabilidad y apoyo:**
Crea un entorno enriquecedor.
- **Normas claras y altas expectativas:**
Proporciona un marco para un desarrollo saludable.

Este enfoque, a menudo denominado [paternidad autoritaria](#) o [equilibrada](#), genera confianza y crea un espacio seguro para que tu hijo confíe en ti. Nunca es tarde para establecer una conexión más profunda con tu hijo, [tenga la edad que tenga](#), e influir positivamente en su desarrollo y toma de decisiones.

Lea nuestro informe complementario en CalPartnersProject.org/TechLifeBalance para saber más sobre el impacto de los medios digitales y la tecnología en la regulación emocional y el desarrollo de relaciones sanas.

Si desea descubrir diez consejos tecnológicos para que su familia adopte las mejores prácticas, visite CalPartnersProject.org/TechTipsforYourFamily.

“

Se trata de aprender los límites. Primero tenemos que conectar con nuestros hijos para establecer normas.

Decirles: ‘Tienes que parar ahora mismo, y si no...’ o ‘Soy tu padre y te lo ordeno’ no funciona. Cuando establecemos una conexión pacífica con nuestros hijos, ellos captan los límites que les ponemos.”

— PADRE

Additional Resources

Para ayuda inmediata

[988 Suicide & Crisis Lifeline](#)

Apoyo gratuito, confidencial y 24 horas al día, 7 días a la semana, a las personas que sufren

[Crisis Text Line](#)

Envía HOME al 741741 para ponerte en contacto con un consejero voluntario de crisis

[24/7 Suicide Hotline for LGBTQ Youth](#)

1-866-488-7386 o envía START al 678-678

[California Parent & Youth Helpline](#)

855-427-2736

[Línea de crisis para jóvenes de California](#)

800-843-5200

[Teen Line](#)

Apoyo entre iguales por parte de adolescentes altamente formados y supervisados por profesionales de la salud mental adultos.

Recursos de California

[CalHOPE](#)

Apoyo digital en salud mental para jóvenes, adultos jóvenes y familias

[BrightLife Kids](#)

Asesoramiento gratuito sobre salud conductual para padres, cuidadores y niños de 0 a 12 años.

[Soluna](#)

Apoyo confidencial gratuito para jóvenes de 13 a 25 años en California.

[California Surgeon General's Playbook for Stress for Caregivers and Kids](#)

Libros

[Felicidades: ¡vas a tener un hijo adolescente!](#)

por Ken Ginsburg

[La Guía del Mediatrix](#) de Michael Rich

[Mamás mediáticas y papás digitales](#) de Yalda T. Uhls

[Permiso Para Sentir](#) de Marc Brackett

[Por dónde empezar](#) por Mental Health America

[La infancia desenchufada](#) por Katherine Martinko

[La gran desconexión](#) de Catherine Steiner-Adair y Teresa H. Barker

[iGen](#) de Jean M. Twenge

[Cómo romper con el teléfono](#) de Catherine Price

[Bien Por Dentro](#) de la Dra. Becky Kennedy

Páginas de Web

Academia Americana de Pediatría

[Recursos para padres y cuidadores sobre las redes sociales y la salud mental de los jóvenes](#)

Child Mind Institute

[Crianza positiva, niños prósperos](#)

Niños y pantallas

[Aprender y explorar recursos](#)

Common Sense Media

[Parenting, Media, and Everything in Between](#)

Fairplay

[Kit de acción para la primera infancia](#)

Family Online Safety Institute

[How To Be A Good Digital Parent Toolkit](#)

Harvard Graduate School of Education

[Center for Digital Thriving](#)

Kids Mental Health Foundation

[Los medios sociales y la salud mental infantil](#)

The Mental Health Coalition

[Biblioteca de recursos](#)