



# SER MADRES Y PADRES



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

## OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Expresar el concepto de “familia”.
- Reflexionar sobre los distintos modelos de familias.
- Conocer y trabajar sobre los estilos educativos.

### ***Los padres y las madres podemos ofrecer un desarrollo equilibrado a las hijas y los hijos.***

Algunas actuaciones concretas que podemos llevar a cabo son:

- Tener claro lo que pretendemos y queremos conseguir cuando educamos.
- Valorar sus intentos y esfuerzos, resaltando lo que se hace bien.
- Ser coherente entre lo que se dice y lo que se hace.
- Tener confianza en las hijas e hijos. La autoridad positiva implica que las niñas y niños tengan confianza en las madres y padres.
- Reconocer que nadie es perfecto, ni siquiera las madres y/o padres. Reconocer un error propio da seguridad y tranquilidad a la niña o niño.

## LOS ESTILOS EDUCATIVOS

El estilo educativo **autoritario**, se caracteriza por dar prioridad al orden y a la disciplina. Se establecen unas reglas estrictas para controlar el comportamiento de las hijas e hijos utilizando castigos y/o retirada de privilegios. Ese interés por controlar el comportamiento no tiene en cuenta sus necesidades educativas, intereses, motivaciones u opiniones. Además, el nivel de afecto que se expresa es muy bajo.

En el estilo educativo **permisivo** las madres y los padres no controlan el comportamiento de sus hijas e hijos pero muestran mucho afecto. Son tolerantes y dan libertad de acción, con pocas normas y sin controlar su cumplimiento; o, por el contrario, exigen mucho para fomentar el comportamiento independiente y responsable, pero sin darles apoyo ni ayuda para conseguir los objetivos que quieren que desarrollen.

El estilo educativo **democrático** supone ser altamente exigentes, pero sensibles a las necesidades de hijas e hijos, haciendo esfuerzos por razonar. Se controla el comportamiento con normas y límites claros, que se mantienen de forma coherente, y que son adecuados a sus necesidades y posibilidades. Se les fomenta el autocontrol y la motivación, la empatía, buenas habilidades sociales, autonomía y responsabilidad, alegría y espontaneidad.

### **Palabras Clave:**

- Responsabilidad
- Autoestima
- Autonomía personal
- Apego (sentimiento de pertenencia al grupo familiar)
- Comunicación
- Desarrollo personal
- Respeto mutuo
- Cooperación



# HABILIDADES DE COMUNICACIÓN EN LAS FAMILIAS



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

## OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ⊗ Establecer la importancia de la comunicación entre las personas.
- ⊗ Aprender sobre los estilos de comunicación.
- ⊗ Identificar barreras de comunicación dentro del ámbito familiar.
- ⊗ Aprender facilitadores de comunicación.
- ⊗ Cómo hacer críticas constructivas.

**La Comunicación** es el medio por el que transmitimos información a otras personas para que comprendan un mensaje. No sólo nos comunicamos a través de lo que decimos, también nos comunicamos con los gestos, la mirada, los movimientos de la cara, la postura del cuerpo, el volumen de la voz, el tono.

En las familias la comunicación es un elemento esencial, puesto que es el medio por el que podemos expresar nuestros sentimientos y pensamientos, y a través del cual podemos saber lo que piensan y sienten las demás personas que la integran.

## LOS ESTILOS DE COMUNICACIÓN

Los estilos de comunicación son la forma que tenemos de expresar nuestros deseos, sentimientos, pensamientos, así como el que tenemos cuando escuchamos a otras personas. Existen distintos estilos de comunicación y entre ellos están el **agresivo**, el **pasivo** y el **asertivo**.

## BARRERAS QUE DIFICULTAN LA COMUNICACIÓN

Pueden ser físicas, semánticas y personales.

## FACILITADORES DE LA COMUNICACIÓN

- Hablar con claridad.
  - Escuchar con atención.
  - Participar activamente en la conversación.
  - Expresar los sentimientos.
  - Elegir el momento adecuado.
  - Valorar la conducta de las demás personas y hablar de cosas positivas.
  - Facilitar un buen ambiente que propicie la comunicación.
  - Pedir la opinión de las y los demás.
  - Ponerse en el lugar de la otra persona.
  - Utilizar mensajes YO: por ejemplo, yo me siento decepcionada porque me dijiste que ibas a recoger tu cuarto y no lo has hecho. Has roto tu compromiso.
- Que los mensajes que demos como madres y padres sean lo más coherente posible.

## CÓMO HACER CRÍTICAS

Para hacer una crítica constructiva, en la que todas las partes se sientan lo mejor posible, debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Describir con claridad el hecho que ha motivado el conflicto, de forma breve y clara.
- Expresar qué nos hace sentir ese comportamiento, sin miedo a expresar sentimientos como enfado, tristeza ...
- Centrarnos en las soluciones, expresando con claridad cómo nos gustaría que actuase en otra ocasión o buscando alternativas conjuntas.



**REFLEXIÓN SOBRE LOS VALORES EN LA SOCIEDAD  
ACTUAL. LA INFLUENCIA DE LOS MEDIOS  
DE COMUNICACIÓN Y LA PUBLICIDAD**



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

## OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ⊗ Poner de manifiesto la escala de valores personales.
- ⊗ Reflexionar sobre la importancia de la formación en valores desde las familias.
- ⊗ Analizar las influencias exógenas que inciden sobre los valores adquiridos.
- ⊗ Analizar la influencia de los medios de comunicación y la publicidad en la escala de valores.

**Los valores** son principios y creencias que marcan y orientan nuestro propio comportamiento ante todo aquello que nos rodea. En función de la importancia personal que se les otorgue, tenemos lo que denominamos “escala de valores”, ésta influirá en nuestros posicionamientos éticos y/o morales, así como en el estilo de vida que cada cual lleva a cabo, e influirá de forma importante en el desarrollo de una vida saludable, o, por el contrario, aumentará la posibilidad de que puedan aparecer en el futuro problemas derivados de mantener comportamientos inadecuados. De ahí la importancia de que como educadores y educadoras, facilitemos el desarrollo de un sistema de valores adecuados.

## ¿QUÉ PODEMOS HACER DESDE LAS FAMILIAS?

- ⊗ Fomentar su **autoestima**.
- ⊗ Reforzar el **respeto** hacia la diferencia y la diversidad.
- ⊗ Enseñarles a **saber elegir** y solucionar conflictos de forma adecuada.
- ⊗ Tener en cuenta su **identidad**, su momento evolutivo, su forma de ser.
- ⊗ Servirles de modelos y **referentes**.
- ⊗ Fomentar la **comunicación** y el diálogo.
- ⊗ Establecer **normas y límites** razonables y razonados.
- ⊗ Educarles en actividades de **ocio y tiempo libre**.
- ⊗ Enseñarles a **decir “no”** ante situaciones inadecuadas.
- ⊗ Fomentarles el mantenimiento de **criterios propios** respecto a gustos personales, aunque puedan ser diferentes a los que les rodean.
- ⊗ Animar a la realización de actividades formativas, ocupacionales y/o de ocio diversas, para favorecer el enriquecimiento de las **relaciones interpersonales**.
- ⊗ Practiquemos un **consumo responsable, o mejor aún un “no consumo”**.
- ⊗ Alimentemos un **carácter reflexivo y crítico** hacia lo que le rodea, para facilitar una actitud de análisis ante los modelos económicos y sociales imperantes y ante lo que nos muestran los medios de comunicación y la publicidad, dada la gran influencia social que ejercen.
- ⊗ Deben aprender a **no dejarse llevar** por las modas sociales y el fenómeno de las “marcas” comerciales.
- ⊗ Mostrarles cómo la publicidad incita y favorece el consumo.



# IMPORTANCIA DE LAS NORMAS



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

## OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ⊗ Aprender a establecer normas y límites.
- ⊗ Aprender a negociar.
- ⊗ Como reforzar conductas positivas y suprimir las negativas.

**Las Normas** son reglas de comportamiento que buscan armonizar la convivencia entre las personas. En el ámbito de las familias, está en manos de las madres y los padres conseguir que hijas e hijos aprendan uno u otro comportamiento, interioricen unas u otras normas.

¿Qué entendemos por **límites**?- El Límite es una barrera que nos marca hasta donde se puede llegar; qué línea divisoria no se puede traspasar sin dar lugar a consecuencias negativas.

## COMO SE ESTABLECEN NORMAS Y LÍMITES EN LAS FAMILIAS

- ⊗ Asumiendo el papel de madres o padres.
- ⊗ Estableciendo claramente las normas.
- ⊗ A medida que la niña o el niño crece va pidiendo y necesitando mayor libertad, para ello debe de entrar en juego la **negociación**. Así, sin perder de vista las normas importantes de las familias, se favorece que consigan mayor autonomía, pero también que asuman la responsabilidad que esta conlleva.
- ⊗ Establecer claramente los límites.
- ⊗ Las normas son estables, nunca han de ser sobrepasadas, aunque pueden modificarse en función de las necesidades familiares y el propio desarrollo evolutivo de las hijas y los hijos.
- ⊗ Tan fundamental es comunicar a las hijas y los hijos las normas y límites que van a regir la convivencia familiar, como cuales son las **consecuencias** de su cumplimiento e incumplimiento. El premiar su cumplimiento es sólo al principio, hasta que la interioricen y se convierta en un hábito.
- ⊗ No se debe proteger a las niñas y los niños de las consecuencias que experimenten por su mala conducta. Tienen que notar las repercusiones de sus conductas para aprender de ellas.
- ⊗ Es muy importante tener en cuenta que **se critica la conducta, no a la persona**.

## CONDUCTAS QUE FORTALECEN EL ESTABLECIMIENTO DE NORMAS Y LÍMITES:

- ⊗ La comunicación.
- ⊗ El acuerdo entre progenitores.
- ⊗ La estabilidad de las normas.
- ⊗ La negociación como práctica habitual.
- ⊗ Cumplir las promesas.
- ⊗ La flexibilidad para adaptarse a las circunstancias.
- ⊗ Respetar el momento de maduración de la hija o el hijo, su individualidad.
- ⊗ Negociar y consensuar las consecuencias de No cumplir las normas y límites.

## CONDUCTAS QUE DEBILITAN LA AUTORIDAD Y EL ESTABLECIMIENTO DE NORMAS Y LÍMITES:

El desacuerdo e incomunicación entre la madre y el padre. Debatir las normas cuando hijas e hijos estén presentes. Dejar que hagan lo que quieran por comodidad. Ceder después de decir “no”. No negociar nunca. No cumplir lo que se dice. No escuchar. Exigir éxitos inmediatos.





# **LA CONSTRUCCIÓN DE LA AUTOESTIMA EN LAS FAMILIAS. LA AUTONOMÍA PERSONAL**



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

## OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ⊗ Analizar la importancia de que madres y padres posean un buen nivel de autoestima.
- ⊗ Reforzar la autoestima de los asistentes al taller.
- ⊗ Aprender a mejorar la autoestima de las hijas e hijos.
- ⊗ Autonomía personal y toma de decisiones: como favorecer su desarrollo.

La imagen que nos hemos ido forjando como personas, a lo largo de la vida, es nuestro punto de referencia respecto al mundo que nos rodea, y nuestra conducta diaria está condicionada por ese punto de referencia. A esa percepción de valía que tenemos de nosotras y nosotros mismos, de quienes somos, llamamos **autoestima**.

La autoestima se va formando a lo largo de la vida, por lo tanto, dependerá, en gran medida, del ambiente familiar en el que estemos y de los estímulos que éste nos brinde.

### ***¿Como puedo mejorar la autoestima de mis hijas e hijos?***

Las madres y los padres debemos acompañar a las hijas e hijos en la formación de su autoestima. Esto viene a significar que debemos aceptarles como son, no queriendo en ningún momento que se nos parezcan, lo que debemos hacer es potenciar sus capacidades.

- ⊗ Expresándoles cariño
- ⊗ Apreciando sus cualidades
- ⊗ Dejarles claro que nuestro cariño no está condicionado por nada.
- ⊗ Ponerse en su lugar
- ⊗ Criticar la conducta, no la persona
- ⊗ Favorecer su proceso de autonomía personal

### ***La autonomía personal:***

El proceso de la autonomía personal, es el camino hacia el crecimiento individual, la búsqueda de nuestra libertad y el desarrollo de nuestra propia independencia. Debemos educar a nuestras hijas e hijos para que sean independientes y tengan su propio criterio. ¿Qué podemos hacer?:

- ⊗ Darles opciones para elegir, con ello le ayudaremos a tomar sus propias decisiones.
- ⊗ Dejar que vivan las consecuencias de sus decisiones, buenas o malas, aprendiendo de los errores.
- ⊗ Asignarles responsabilidades, de acuerdo a su edad, y permitir que realicen las tareas que estas conllevan, aunque el resultado no sea el que tú hubieras deseado.
- ⊗ Mensajes como: "Prefiero hacerlo yo, que lo hago antes y mejor" .... deben erradicarse del lenguaje materno y paterno, si queremos que asuman sus responsabilidades y adquieran autonomía.
- ⊗ Tampoco debemos ayudarles en las tareas para evitarles malos ratos. Sí debemos mostrar respeto ante las dificultades que encuentren porque así se favorecerá que las intenten superar.
- ⊗ Cuando se le encomiende una tarea hay que alentarle expresando confianza en sus posibilidades.
- ⊗ Hay que valorar y reconocer los hábitos de responsabilidad que vayan adquiriendo de forma autónoma.
- ⊗ Hay que evitar el precipitarse dando consejos y permitir que exploren sus propias dudas.
- ⊗ Animarles a buscar fuentes externas para solucionar sus dilemas, les ayudará a ser personas críticas.
- ⊗ A medida que tus hijas e hijos crecen hay que ir añadiendo nuevas responsabilidades adecuadas a su edad.



# **RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS DENTRO DEL ÁMBITO DE LAS FAMILIAS. LA TOMA DE DECISIONES**



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

## OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ⊗ Adquirir habilidades que permitan solucionar conflictos
- ⊗ Analizar el proceso de toma de decisiones.

Un conflicto familiar es una crisis, un problema que se presenta en las familias, que causa desequilibrio y suele implicar cambio y adaptación la mayoría de las veces.

Los conflictos aparecen frente a diversas situaciones, algunas de suma importancia, pero otras veces, los conflictos se generan por situaciones de la convivencia diaria como dejar las ventanas abiertas o cerradas, el volumen al que se escucha la música, o por donde apretar la pasta de dientes ....

Por lo tanto, los conflictos familiares se convierten en situaciones normales y frecuentes por lo que hay que aprender a manejarlos y **RESOLVERLOS**.

El factor principal para que un conflicto pueda ser resuelto es **CONOCER QUE EXISTE EL PROBLEMA**. Después, podemos aplicar los pasos aprendidos en la sesión (Identificar el problema - Analizarlo - Definirlo - Buscar posibles soluciones - Decidir cual es la más adecuada - Aplicarla y rectificar si es necesario).

## ¿CÓMO PODEMOS ENSEÑAR A NUESTRAS HIJAS E HIJOS A TOMAR DECISIONES?

Hemos visto que la toma de decisiones es un proceso estructurado, una habilidad que se puede aprender. Las familias pueden influir en el proceso de este aprendizaje en sus hijas e hijos. ¿Cómo?

- ⊗ Las niñas y los niños aprenden a tomar decisiones en el seno familiar. Este aprendizaje empieza cuando son muy pequeños. Al principio, las opciones pueden ser sencillas, como los juguetes con los que quiere jugar.
- ⊗ La madre y el padre serán responsables de darles la oportunidad de tomar decisiones en su vida diaria dependiendo de su edad.
- ⊗ Ayúdeles a encontrar soluciones a sus problemas, fomentando que hagan preguntas y reúnan información.
- ⊗ Permita que piensen posibles soluciones, enséñeles a analizar los pros y los contras de las posibles opciones.
- ⊗ Respete la decisión tomada, aunque crea que no es la mejor.
- ⊗ Las hijas y los hijos deben aprender a asumir las consecuencias derivadas de las decisiones tomadas.
- ⊗ Si se han equivocado, no reaccione de manera exagerada, ni con frases como “te lo advertí”, “te lo dije que pasaría”, su hijo o su hija tendrían miedo de equivocarse la próxima vez y no estarían dispuestos a buscar soluciones en el futuro.
- ⊗ Enséñeles que pueden rectificar.



## RELACIÓN FAMILIAS - ESCUELA



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

## OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ⦿ Promover una reflexión acerca de la importancia que tiene la colaboración y coordinación entre la escuela y las familias en la educación y desarrollo de las hijas y los hijos.
- ⦿ Ofrecer información de qué se puede hacer desde las familias en cuanto al ámbito escolar, con respecto a las hijas e hijos por una parte y a la participación por otra.

Las familias suponen un elemento fundamental en el desarrollo, la socialización y la educación de las hijas e hijos, pero la escuela juega un papel no menos importante.

**FAMILIAS Y ESCUELA** asumen una responsabilidad compartida y complementaria por lo que deben establecer obligatoriamente una relación de confianza ya que comparten un proyecto común, la educación integral de niñas y niños.

Es labor fundamental de las familias la **MOTIVACIÓN** de las hijas e hijos, aunque es una labor compartida por el profesorado. Las niñas y niños necesitan querer aprender, que les gusten las actividades de la escuela y consideren a la escuela como algo importante.

Para que ellas y ellos valoren la institución educativa es necesario que madres y padres hablen siempre con el máximo **RESPECTO DE LA ESCUELA Y DEL PROFESORADO**.

Es muy importante que **VALORE EL APRENDIZAJE Y EL TRABAJO DE SUS HIJAS E HIJOS**. Para ello, debe apoyar en casa las tareas escolares. Esto no significa que madres y padres tengan que estudiar a la par que el alumnado, no es esa su labor, ya que la enseñanza la realiza el profesorado, el apoyo consiste en crear un ambiente familiar que favorezca las tareas escolares, proporcionar un lugar adecuado para que puedan realizar las tareas escolares, que adquieran hábitos de estudio.

Debe enseñarles que lo importante es el **ESFUERZO**. Es bueno poner metas que ellas y ellos puedan alcanzar. Debe **POTENCIAR SUS CAPACIDADES**.

Es bueno participar en las actividades escolares o extraescolares de las hijas e hijos en colaboración con la escuela y conocer a otras madres y padres y al profesorado e intercambiar información.

Las madres y los padres pueden participar en los órganos de gestión escolar, el Consejo escolar, formado por madres/padres, alumnado y profesorado.



## **EL TIEMPO LIBRE Y EL OCIO EN LAS FAMILIAS**



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

## OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ⊗ Reflexionar sobre la importancia de utilizar adecuadamente el tiempo libre.
- ⊗ Saber diferenciar ocio y consumo.
- ⊗ Planificar actividades de ocio: entre todas y todos, para todas y todos.

El **tiempo libre** es el tiempo que no está ocupado en trabajar y en las necesidades y obligaciones cotidianas (sueño, aseo, obligaciones familiares, etc.). Es un tiempo para hacer las cosas que deseamos hacer y que nos satisfacen.

El **ocio** es una forma de ocupar el tiempo libre: es la ocupación y/o aprovechamiento del tiempo libre del que dispone la persona.

Ocupar el tiempo libre en actividades de ocio puede ser una "buena idea". ¿Por qué?:

- ⊗ Por la sensación de libertad de elección, y por el disfrute obtenido (eleva nuestra autoestima).
- ⊗ Por servir para descargar tensiones.
- ⊗ Por la posibilidad de formarnos social y/o culturalmente.
- ⊗ Por su posibilidad de enriquecimiento relacional y/o social.

## CÓMO EDUCAR EN TIEMPO LIBRE

Educar en tiempo libre supone tener conciencia sobre el valor que puede tener para la persona vivirlo y utilizarlo adecuadamente; para sugerir, proponer y crear una actitud positiva hacia el desarrollo de actividades de ocio que verdaderamente favorezcan el desarrollo de nuestras hijas e hijos.

¿Pero qué podemos hacer, madres y padres, para educar en tiempo libre?

- ⊗ Para empezar, **seamos modelos** de lo que pretendemos inculcar. No pretendamos que nuestras hijas e hijos utilicen de forma responsable su tiempo libre, si no nos han visto y no han experimentado con nosotras y nosotros la felicidad que supone realizar actividades variadas y saludables.
- ⊗ **Proponer y facilitar alternativas de ocio conjuntas** desde los primeros años de vida.
- ⊗ **Orientar y canalizar el desarrollo de las actividades de ocio que se desempeñan en el ámbito familiar**, promoviendo una actitud crítica y reflexiva (seleccionar los programas de TV, de radio, escoger cine en lugar de TV, etc.).
- ⊗ **Impulsar la participación en actividades de la comunidad**, de cara al uso del tiempo libre (asociación vecinal, entidades, asociaciones, o clubes deportivos, ecologistas o de naturaleza, solidaridad o de compromiso social, etc.).
- ⊗ **Ofrecer libertad de elección y confianza en sus opciones de ocio** (aunque siguiendo de forma cercana y respetuosa sus actividades). Existen madres y padres excesivamente protectores que tienen miedo a que sus hijas e hijos pisen la calle. Es difícil aprender a ser independiente y responsable y vencer las presiones del grupo y del entorno pero, sin lugar a dudas, quienes han aprendido a vivir un ocio creativo tienen mejor preparación para no dejarse arrastrar ni por modas ni por presiones grupales.
- ⊗ Y, por supuesto, **ejercer nuestra responsabilidad ciudadana**, es decir: instar a las instituciones públicas a fin de que potencien y apoyen iniciativas sociales de tiempo libre.





# DROGAS Y ADICCIONES SIN SUSTANCIA



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

## **OBJETIVOS DE LA SESIÓN**

Informar sobre el consumo de drogas y adicciones sin sustancias.

Completamos la sesión con los factores de riesgo y de protección, generales y familiares:

<b>FACTORES DE RIESGO GENERALES</b>	
<b>Vinculados a la sustancia</b>	Propiedad farmacológica Efecto Capacidad de generar dependencia
<b>Vinculados a la persona</b>	Edad Búsqueda de sensaciones Rebeldía Absentismo escolar Autoestima Asertividad Aprobación social Manejo del estrés Tolerancia a la frustración Actitudes hacia la salud
<b>Vinculados al ambiente</b>	Influencias culturales Disponibilidad de sustancia Relación con amigos consumidores Falta de alternativa de tiempo libre Clima social Publicidad Cultura de valores

### **FACTORES DE RIESGO FAMILIARES**

Baja cohesión familiar  
Clima afectivo inadecuado  
Pautas de educación incorrectas  
Consumo de drogas en el ambiente familiar  
Conflictividad familiar

### **FACTORES DE PROTECCIÓN FAMILIARES**

Apego familiar y clima afectivo positivo  
Comunicación fluida  
Presencia de límites  
Ejemplo personal  
Resolución de conflictos familiares  
Crecimiento personal  
Información  
Tiempo libre

## **DROGAS Y ADICCIONES SIN SUSTANCIA (2) ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN**

### **OBJETIVOS DE LA SESION:**

- Orientar e informar sobre las nuevas tecnologías de la información y la comunicación a las familias
- Reconocer el uso indebido de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación
- Promover la reflexión sobre las posibles consecuencias negativas “adicción o dependencia” que las nuevas tecnologías puedan provocar en los y las menores desde el modelo de factores de protección y factores de riesgo.

Las nuevas tecnologías han mejorado nuestra calidad de vida pero también originan determinados problemas. ¿Puede generar adicción su uso? ¿Cómo diferenciamos el uso normal y el uso patológico en estas adicciones sin sustancias? ¿Cómo podemos prevenir las conductas adictivas?.

Para definir la adicción a las NN.TT. debe existir una conducta que interfiera en el plano social, académico, laboral o familiar. Hay pérdida de control y dependencia .

### **Para prevenir:**

- El uso de las NN.TT. no se puede ni se debe prohibir.
- Ubicar los equipos informáticos en lugares comunes de la casa.
- Se debe enseñar a los hijos e hijas un uso responsable. Pero ¿qué entendemos por uso responsable? Pues consiste en llevar a cabo las pistas que ofrecemos a continuación. Aprender a usar con responsabilidad las NN.TT. debe ser una faceta más del aprendizaje de actitudes y valores que les capaciten para su vida. Establecer normas y límites.
- Graduar el acceso a las distintas aplicaciones y contenidos de Internet en función del grado de responsabilidad y de la edad. Usar filtros o programas para el control de contenidos. Control parental de contenidos.
- Aprender que no deben dar datos personales ni hablar con personas extrañas.
- Negociar el tiempo de uso.
- Fomentar hábitos saludables como el ejercicio físico, quedar “físicamente” con sus amigos y amigas, realizar actividades que les diviertan...

### **Síntomas de alarma**

- Recibir quejas en relación con el uso de la red por el tiempo de conexión.
- Mentir sobre el tiempo real de conexión.
- Si no pueden hacer uso del ordenador, la consola, etc se sienten inquietud, nerviosismo, irritación.
- No pueden realizar un uso controlado.
- Piensan en la red constantemente.
- Disminución del rendimiento escolar.
- Aislamiento social.
- Ensimismamiento.
- Privarse del sueño, de la alimentación, descuidar el cuidado personal.

**El tratamiento** de la adicción a NN.TT. presenta una característica diferencial con el resto de adicciones con o sin sustancias: es la única adicción en la que no se puede plantear la abstinencia total como objetivo terapéutico.

Ponerse en contacto con profesionales es fundamental. El tratamiento se basa en aplicar técnicas de control de la conducta.