

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA FAMILIAS

Consejo 8. ¿Cuáles son los hábitos que pueden indicar una dependencia de las nuevas tecnologías?

1. Pasar cada vez más tiempo conectado a las nuevas tecnologías.
2. Tener la sensación de haber perdido el control y de depender cada vez más del uso de las nuevas tecnologías.
3. Haber desplazado otros intereses, ocupando mayor tiempo en el uso de las nuevas tecnologías.
4. Notar cambios de comportamiento, emocionales, de hábitos y en las rutinas de la vida.
5. Sentirse aislado de la familia y amigos, más irascible, irritable y ansioso.
6. Lo primero y último que haces al levantarte o acostarte es coger el teléfono móvil.
7. Tener la necesidad de estar continuamente conectado a Internet.
8. Sentirse irritado al dejarse el teléfono móvil en casa e incluso volver a por él.
9. ¿De qué manera podemos evitar la dependencia de las nuevas tecnologías? En primer lugar, es importante establecer normas de uso (mejor si son pactadas) que ayuden a gestionar el tiempo que se dedica a las nuevas tecnologías. En segundo lugar, deberemos invertir tiempo en la mejora de las habilidades sociales y de comunicación, buscar actividades no tecnológicas de ocupación en momentos de ocio, promover actividades (físicas, lúdicas, culturales, etc.) en familia, para alternar momentos “tecnológicos” con momentos “sociales” y “ocupacionales”.
10. Es probable que detrás de una dependencia de las nuevas tecnologías se encuentre un problema relacional con sus iguales, inseguridades o la falta de autoestima. Potencia espacios de diálogo con tus hijos e hijas para que acudan a ti cuando tengan un problema.