

# Familia y Tecnología

Lic. Margarita Castro-  
Héctor Lana



# Uso de las tecnologías



Las nuevas tecnologías ocupan una gran parte del tiempo de nuestros hijos y pueden comprometer el adecuado desarrollo de su atención, su empatía y su concentración.

# Redes Sociales.

- El promedio que un argentino pasa en Redes Sociales al mes es de 9 horas .
- Al menos el 65% de la población utiliza Internet y el 55% asegura tener Facebook. Dentro de los usuarios registrados al menos el 40% utiliza Twitter y cerca del 25% cuenta con un perfil en Google+.
- Utilizan **redes sociales profesionales** enfocadas, principalmente, a los negocios y actividades comerciales.

# Principales Redes Utilizadas.

Facebook es el que tiene mayor presencia en todos los rangos etarios (del 72 por ciento de los centennials, es decir, menores de 24 años, al 85 por ciento de los seniors, mayores de 54 años),

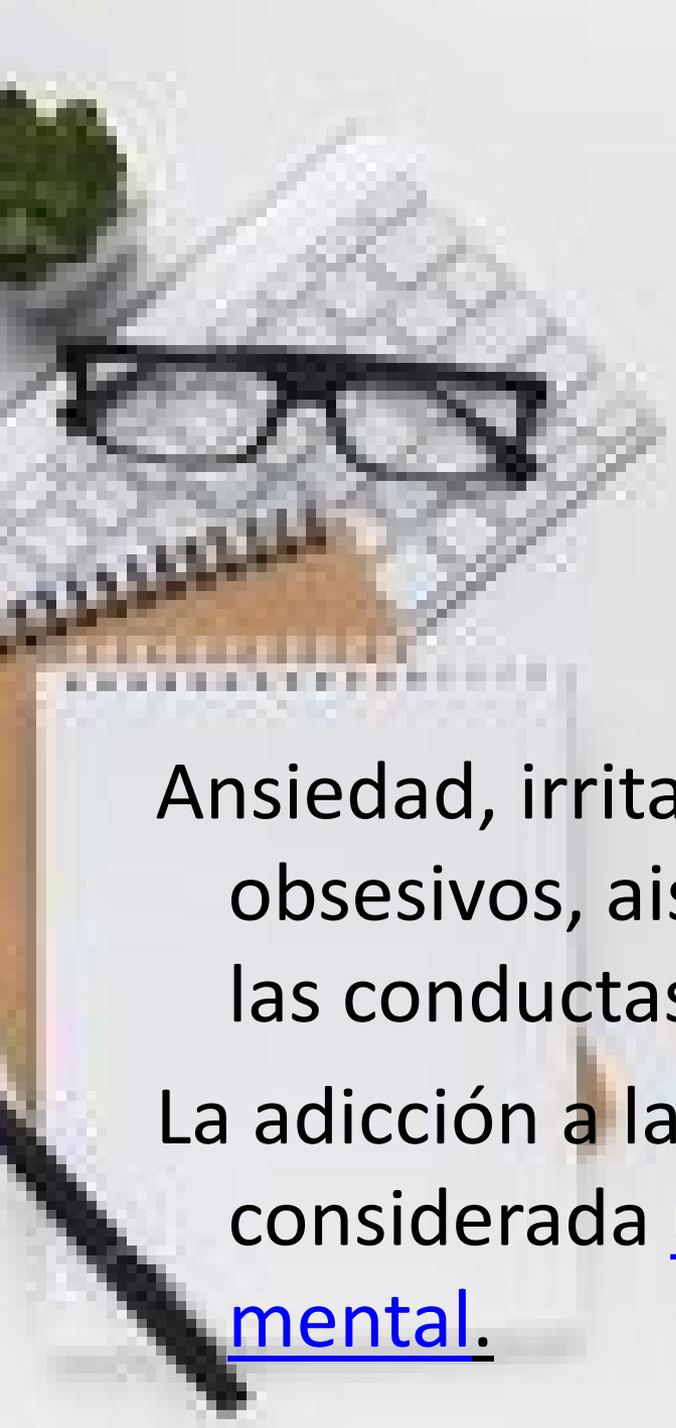
Snapchat es campo joven: 17 por ciento de los menores de 24 lo usa, pero las generaciones mayores apenas le presta atención (entre un 3 y un 4 por ciento).

Twitter e [Instagram](#) reciben, también, un mayor interés de parte de los menores de 33 años (millennials y centennials),

LinkedIn y la más focalizada Pinterest son tierra de adultos maduros, según estimaciones.

# Algunos datos de interés!!!

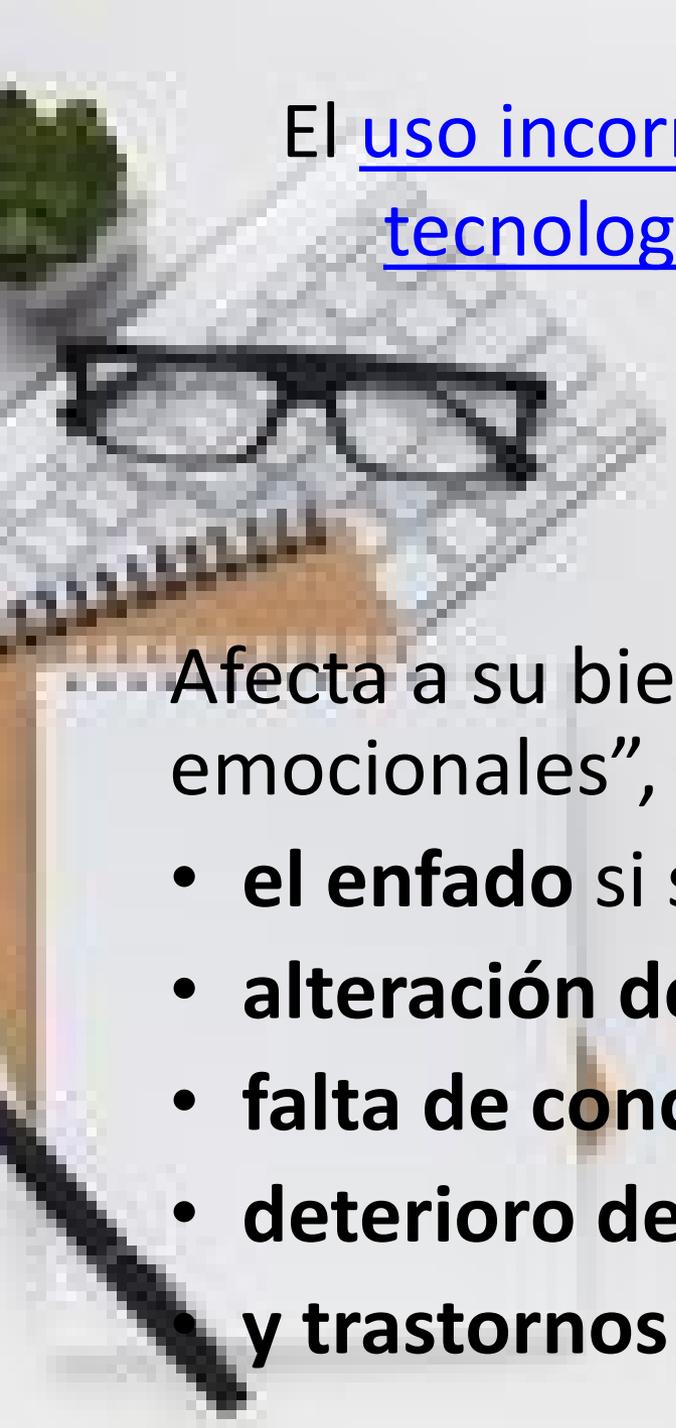
- Según encuesta de la Universidad Nacional Arturo Jauretche (Unaj), para el 35,8 por ciento las redes sociales son el canal más indicado para comunicarse con los compañeros. Están por encima de los encuentros en la clase (25,9 por ciento), los dispositivos móviles (19,4 por ciento) y las reuniones informales que surgen en el predio, los pasillos o el bar (4,1 por ciento).



## Adicción a las pantallas

Ansiedad, irritabilidad, inquietud, pensamientos obsesivos, aislamiento social son algunas de las conductas habituales de un niño .

La adicción a las pantallas está siendo considerada una enfermedad de salud mental.



## El uso incorrecto y desmesurado de las nuevas tecnologías por parte de niños y jóvenes

Afecta a su bienestar. Hay “respuestas emocionales”, como:

- **el enfado** si se les prohíbe su uso,
- **alteración del sueño.**
- **falta de concentración.**
- **deterioro del rendimiento escolar.**
- **y trastornos alimentarios.**



## ¿Qué tienen las pantallas que tanta adicción crean en nuestros hijos?

- ✓ Genera sensaciones agradables.
- ✓ Son *neurodivertidas* porque generan respuestas y sustancias (dopamina) en nuestro cerebro que son excitantes y placenteras.
- ✓ Genera la necesidad de seguir repitiendo las conductas.

# ¿Qué tienen las pantallas que tanta adicción crean en nuestros hijos?

- Los jóvenes encuentran en la Red un lugar donde reforzar cualquier opinión que tengan, por insignificante o extrema que sea.
- Pueden jugar con su identidad, escondiendo fácilmente sus vulnerabilidades.
- Pueden sentirse exclusivos, acompañados y especiales.

# ¿Qué tienen las pantallas que tanta adicción crean en nuestros hijos?

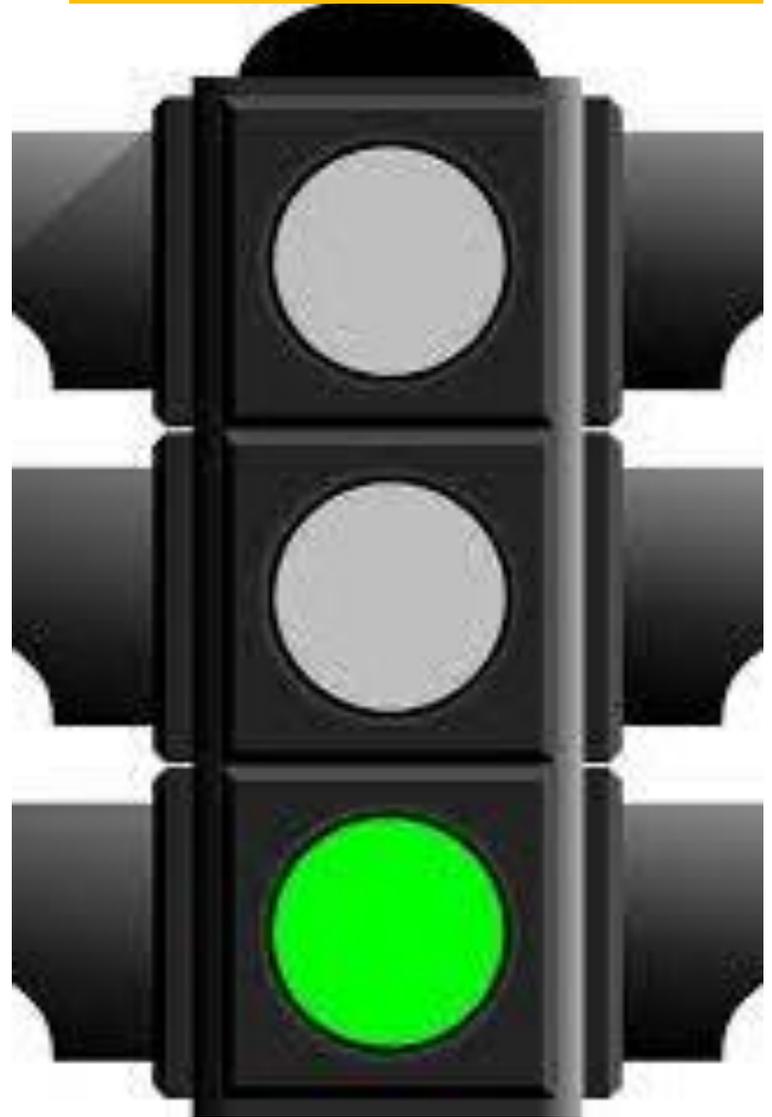
- En las pantallas los niños y jóvenes depositan sus afectos, relaciones, confianzas y una gran parte de su tiempo de ocio y diversión, a veces casi de forma exclusiva.

# ¿Debemos permitir el uso de tecnologías?

- Facilitan el aprendizaje.
  - Son herramientas para la capacitación de los jóvenes en las reglas de la nueva sociedad y economía digital.
- Pero es **condición**: darles herramientas psicológicas y conductuales para decidir cómo utilizar las pantallas de forma saludable.

## Mi hijo se comporta de esta manera ante las pantallas...

- Por tiempo autorizado.
- Obedece sin resistencia.
- Reconoce y pide disculpas.
- Respeta las normas familiares.
- Socializa, comparte con la familia.
- Hay otras cosas que lo entretienen.
- Se desconecta sin conflicto.
- Autocontrol.



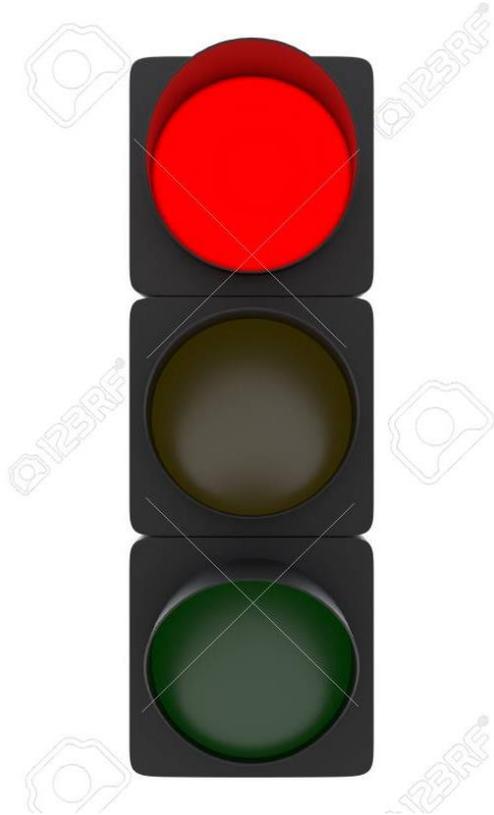
## Mi hijo se comporta de esta manera ante las pantallas...

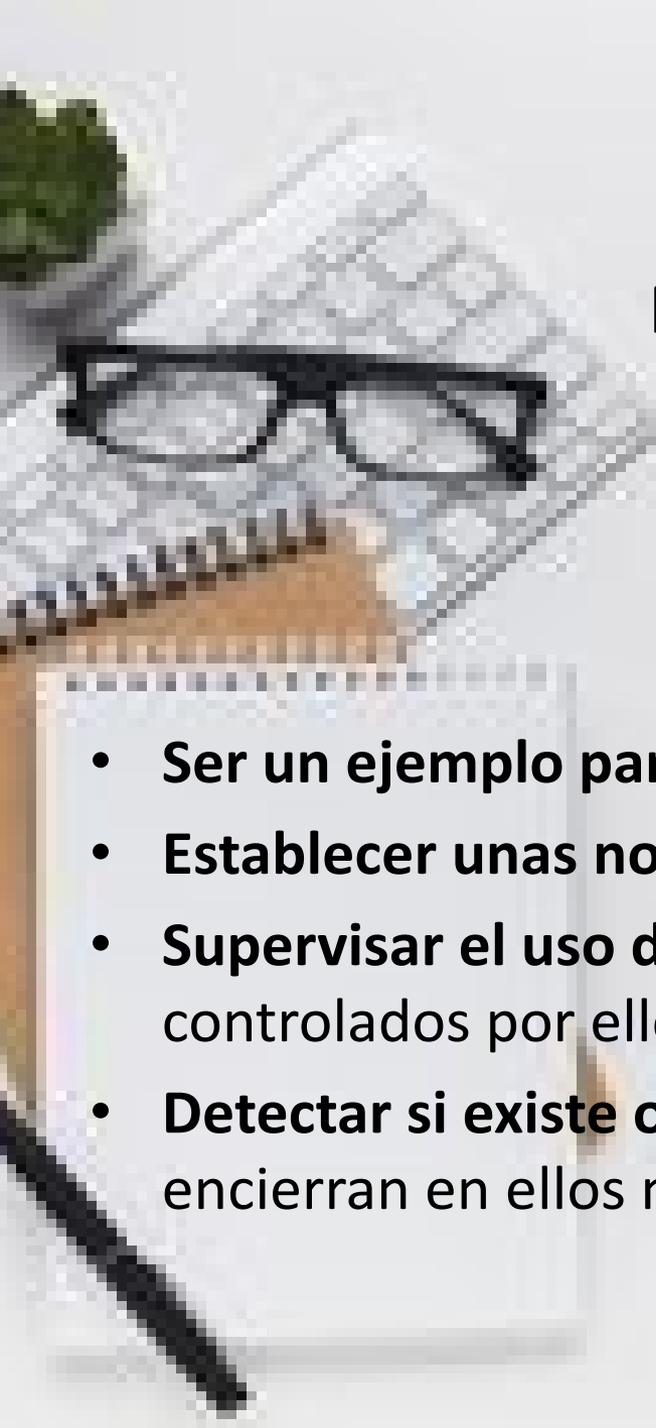
- No hay autocontrol.
- No usa la pantalla para estudiar.
- Disminución del rendimiento escolar
- Pierde noción del tiempo.
- No obedece.
- Se alejan de la verdad
- Menos amigos presencial.
- Relación familiar distante.
- Se aburre.
- Se acentúa el control externo y no autocontrol



**Mi hijo se comporta de esta manera ante las pantallas...**

- No piensa en el futuro.
- Siempre conectado y solo para diversión.
- No respeta la autoridad.
- Conductas antisociales.
- Solo ciber amigos.
- Se visualiza como gamer, tiktokker (espera vivir de eso).
- Tensión familiar.
- Abstinencia. Crisis.
- Perdida de control.





## Pautas preventivas para evitar adicciones a las pantallas en niños y jóvenes:

- **Ser un ejemplo para nuestros hijos.**
- **Establecer unas normas de uso de las nuevas tecnologías.**
- **Supervisar el uso de las nuevas tecnologías**, sin que se sientan controlados por ello.
- **Detectar si existe otra cuestión subyacente** : ¿son sociables? ¿ se encierran en ellos mismos? ¿ dependen de la tecnología.?

# ¿Qué hacer cuando se detecta que tu hijo tiene adicción a las pantallas?

- ✓ El primer paso alejarlos del estímulo que genera la adicción, aunque no es fácil.
- ✓ Las claves: la confianza, el diálogo y el establecimiento de límites.
- ✓ La información adecuada.



Gracias

