

# ABUSO DE LAS TECNOLOGÍAS

## CONECTÁNDONOS EN POSITIVO



# Ya sea por la cantidad, frecuencia o la manera en el que se utilizan las tecnologías, hay **CONSECUENCIAS NEGATIVAS** para la persona y/o para el entorno.



# Supone un **uso excesivo** que afecta al sistema familiar en su conjunto y que interfiere en el desarrollo de otras actividades.



### ABUSO de las tecnologías

Jugar a videojuegos en lugar de estar con amistades.



No dormir lo necesario por ver series o no atender en clase pensando en las redes sociales.



Ante un problema desear estar con el móvil en lugar de enfrentarlo.



Saltarse constantemente las normas de uso de los dispositivos tecnológicos establecidas en el hogar.



### SEÑALES DE ALARMA frente al abuso de las tecnologías en hijos e hijas

- Privarse de sueño/alimentación.
- Aislamiento social.
- Inmediatez en la satisfacción.
- Abandono de otras actividades.
- Euforia excesiva al conectarse.
- Mentiras y manipulaciones.



- Ansiedad, tristeza, irritabilidad, etc. si no se accede.
- Falta de control en el uso.
- Pensamiento focalizado en las tecnologías.
- Medio de evasión ante frustraciones.
- Bajada del rendimiento académico.
- Problemas de convivencia.



### PAUTAS FAMILIARES frente al abuso de las tecnologías en hijos e hijas

- Usar los dispositivos en zonas comunes.
- Plantear horas sin uso de tecnología de toda la familia.
- Fomentar la **comunicación diaria** sobre las tecnologías.
- **Reforzar conductas** responsables y maduras.
- Acordar unas **normas de uso** de los dispositivos.
- Aplicar **consecuencias negativas inmediatas y cortas**.
- Ser un **ejemplo** de uso responsable y controlado.
- **Analizar la parte emocional** del uso de las tecnologías.
- Pactar el **descanso** de las tecnologías **antes de acostarse**.
- **Cambiar rutinas**.
- **No utilizar** los dispositivos en **momentos familiares**.
- Programar **ocio alternativo** a las pantallas.



[www.unaf.org](http://www.unaf.org)



AsociacionesFamiliares



unaf\_familias



UNAFamilias

