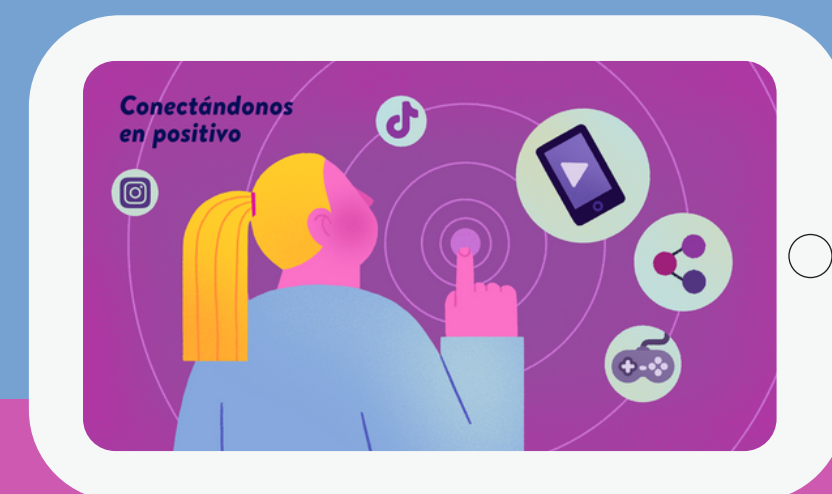


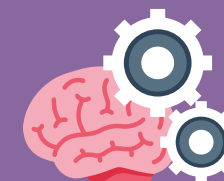
USO DE LAS TECNOLOGÍAS

CONECTÁNDONOS EN POSITIVO



Ya sea por el la cantidad, frecuencia o la manera en el que se utilizan las tecnologías, **NO** hay **CONSECUENCIAS NEGATIVAS** ni para la persona ni para el entorno.

Hay un **AUTOCONTROL** en el uso de las tecnologías.



NO INTERFIERE con otras **ACTIVIDADES**: extraescolares, contacto con amigos/as o familiares, ni con responsabilidades como el estudio.



BUEN USO de las tecnologías

Compaginar el uso de las tecnologías con hacer otras actividades (deporte, estar con la familia, etc.).



No sentir enfado, irritabilidad o tristeza si no se juega a la consola.



Cumplir las normas que los progenitores han indicado para el uso de móvil.



No necesitar ver o subir vídeos o fotos en redes sociales para sentirse bien.



PAUTAS FAMILIARES para el buen uso de las tecnologías en hijos e hijas

- Disponer de información objetiva sobre las tecnologías.
- Ser un buen modelo de referencia.
- Mostrar afecto positivo y estable.
- Expresar coherencia entre mensajes y conductas.
- Crear un clima de confianza con hijos/as.
- Promover un ocio diversificado y saludable.
- Establecer normas y límites claros.
- Desplegar paciencia, perseverancia y disponibilidad.
- Exponer nuestras expectativas y valores.
- Conocer a su entorno cercano.
- Mirada desde las "gafas" de tu hijo/a.
- Reconocer, comprender y controlar emociones.
- Observación realista de uno/a mismo/a.
- Resolver conflictos.
- Actitud crítica y reflexiva.
- Valorar las fortalezas y esfuerzos.
- Negociación familiar.
- Respeto a las demás personas y escucha activa.
- Tomar decisiones y asumir consecuencias.
- Criticar la conducta errónea.
- Vivenciar que no siempre se tiene lo que se quiere y cuando se quiere.
- Comunicaciones claras, cercanas y positivas.



www.unaf.org



AsociacionesFamiliares



unaf_familias



UNAFamilias



unión de asociaciones familiares

Subvenciona:



GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030 POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL