

# RECOMENDACIONES DE USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

## GUÍA PARA PADRES

**Autora:**

*Marta López Gómez – Psicóloga de AGRAJER*

### INTRODUCCIÓN

Las nuevas tecnologías nos han facilitado un nuevo mundo de conocimiento y experiencias que generalmente son beneficiosas para niños y adolescentes en su desarrollo, tanto personal como socialmente. Sin embargo, debemos ser conscientes de los riesgos y peligros que esto conlleva. Se puede caer fácilmente en el abuso de Internet, redes sociales, videojuegos, teléfonos móviles, televisión... lo que puede traer consigo cambios significativos en la conducta y el estado de ánimo, llegando a presentarse como una posible adicción.

Internet ha revolucionado el mundo de las comunicaciones, la forma de la que ocupamos nuestro tiempo de ocio, las herramientas en el trabajo, las compras, y casi todos los ámbitos sociales. Estos cambios y nuevas oportunidades contribuyen en general a mejorar nuestra calidad de vida y, en principio, son positivos cuando se lleva a cabo un uso razonable de los mismos. Sin embargo, los problemas aparecen cuando pasamos de la práctica de una afición o un hábito normal a sentir una imperiosa necesidad de uso de estas nuevas tecnologías, lo que puede llegar a afectar a las relaciones sociales, laborales, familiares, escolares y a la salud. La compulsión, la pérdida de control y la continuación de la conducta a pesar de las consecuencias negativas hacen que, cada vez más, los profesionales identifiquemos estos comportamientos como adictivos, equiparándolos con las adicciones con sustancia, dados sus principales componentes característicos de dependencia y pérdida de control.

Niños y adolescentes son los más susceptibles de caer en este tipo de situaciones, ya que muchos de ellos no son siquiera conscientes de los riesgos o consecuencias que puede generar un mal uso o un uso abusivo de estas herramientas.

Dado que la inmersión de las nuevas tecnologías es totalmente reciente y nuestro mundo ha cambiado en gran medida en los últimos 25 años, la mayoría de los padres se ven sorprendidos y preocupados con respecto al modo tan diferente en el que sus hijos están atravesando su infancia y adolescencia. No conciben que pasen tanto tiempo delante del ordenador, hablando con el móvil o las redes sociales y no prefieran salir a la calle con sus amigos a jugar o pasear. Los nacidos en los últimos 15 años son llamados “niños digitales”, pues no conocen una vida sin estas nuevas tecnologías. Los adolescentes constituyen el grupo de mayor riesgo ya que tienden a buscar nuevas sensaciones, son los que más se conectan a Internet y los que se encuentran más familiarizados con el uso de los nuevos dispositivos.

Sin embargo, muchos padres no tienen grandes conocimientos acerca de las nuevas tecnologías, por lo que los sistemas de control son escasos ya que no saben cómo ponerlos en práctica. Lo ideal sería que los padres tuvieran estos conocimientos de tal modo que, como educadores, fueran capaces de enseñar a sus hijos un buen uso de estas herramientas.

La finalidad de esta guía es servir de apoyo a aquellos padres y madres que se encuentran perdidos ante estas situaciones. Nuestro objetivo es exponer los principales riesgos que entrañan un uso abusivo o un mal uso de las nuevas tecnologías, aportando indicaciones para fomentar un manejo adecuado de las mismas. Abordaremos los peligros más significativos y los consejos de uso de Internet, las redes sociales, los videojuegos, el juego on-line y el teléfono móvil.

## **CONTENIDOS DE LA GUÍA**

### ➤ **Internet:**

- Peligros más significativos de Internet.
- Consejos para fomentar un buen uso de Internet.

### ➤ **Redes sociales:**

- Peligros más significativos de las redes sociales.
- Consejos para fomentar un buen uso de las redes sociales.

### ➤ **Videojuegos / Juego on-line:**

- Consecuencias negativas de los videojuegos.
- Consejos para fomentar un buen uso de los videojuegos.

- **Teléfono móvil:**
  - Consecuencias negativas del uso abusivo/indebido del móvil.
  - Consejos para fomentar un buen uso del móvil.
  
- **Recomendaciones ante el uso de las nuevas tecnologías según la edad.**
  
- **Síntomas de alarma.**
  
- **¿Qué puedo hacer si mi hijo/a tiene una adicción a las nuevas tecnologías?**

*Puedes recoger la guía completa con la explicación minuciosa de todas las recomendaciones y consejos en nuestra sede. La guía es completamente gratuita. Acércate a AGRAJER sin ningún compromiso y nuestros profesionales te atenderán para orientarte acerca de qué estrategias puedes seguir para potenciar la prevención del juego patológico y el abuso de las nuevas tecnologías con tus hijos.*

*Si crees que uno de tus hijos puede estar viviendo una adicción al juego o a las nuevas tecnologías, no dudes en ponerte en contacto con nosotros.*