

No me toques las tecnologías

01/09/2018



Se está acabando el verano; dentro de unos días habrán terminado las vacaciones de nuestros hijos. Durante el periodo estival, apenas han tenido normas y límites en lo concerniente a las tecnologías, y han abusado hasta que se les han cerrado los ojos o se les han entumecido los pulgares.

Honradamente a los adultos nos ha venido de perlas, pues han estado entretenidos durante muchísimas horas, evitando el temido "me aburro...". Además, el saber que están en su habitación, nos da mucha "tranquilidad", sobre todo si vivimos contagiados de los miedos de los informativos.

Ha empezado la cuenta atrás y cada hora que pasa se está más cerca de volver a las escuelas e institutos.

https://www.youtube.com/watch?v=BMnq3QLGL_4&feature=youtu.be

Si los padres no hacemos nada, la noche anterior a empezar el nuevo curso nuestros hijos continuarán conectados hasta la hora de marchar al centro, donde seguirán durmiéndose por los pasillos.

Los profesionales que trabajamos en las Unidades de Conductas Adictivas, sabemos que **las tecnologías son adictivas**, por lo que sugerimos unas sencillas estrategias para minimizar la transición entre vacaciones y obligaciones escolares:

1. Ir disminuyendo de forma gradual el tiempo de conexión.
2. No es bueno suprimirles todo el tiempo tecnológico, por lo que según su edad habrá que "negociar" un tiempo limitado, pero siempre como recompensa al trabajo acabado (estudios,

deberes).

3. Dejar de comprarles tecnologías, que a veces ni nos piden, para llenar su habitación (TV, videoconsola, ordenador, móvil, etcétera) para luego exigirles que no las toquen y que se pongan a estudiar.
4. El desayuno, comida o cena, son un momento no solo para ingerir alimentos, sino también es un espacio maravillosos para hablar y sobre todo para escuchar a los más jóvenes mirándolos a la cara, por lo que no deberíamos invitar a nuestra mesa a móviles y tv.
5. La noche es para que todos durmamos, hasta los teléfonos que dejaremos cargándose fuera de las habitaciones.

El ser madres y padres no es sencillo y más cuando hay que poner límites y decir que no. Si los abandonamos a sus caprichos, el resto de nuestra vida nos reprocharán nuestra falta de firmeza en su educación y futuro.

¡ANIMO Y A POR ELLO!

Mi próximo artículo se titulará:

“¿NECESITA AYUDA?”

Este artículo también lo podéis encontrar en el blog <http://www.adiccionesadolescentes.es>

Gracias al trabajo de Sara Cremades González (Maestra y filóloga), podemos tener este artículo en inglés:

DON'T TOUCH MY TECHNOLOGIES

Summer is over; in a couple of days our children's holidays will arrive to an end. In summertime, they have barely had rules and limits as far as technologies is concerned, and they have abused of them until they couldn't open their eyes or use their thumbs anymore.

Honestly, for adults it has been a relief, since they have been entertained for many hours, avoiding the so scaring "I'm bored...". Besides, knowing that they are in their rooms is really relaxing, above all if we live passed on the fears from the news.

The countdown starts, and the 'back to school' is each time closer.

If we as parents do nothing, the night before starting the new course our children will be connected all night long, and they will get asleep at school.

The specialists who work in the 'Addictive Behaviours Unit' know that technologies are addictive, reason why we suggest some simple strategies to minimize the transition between vacations and school duties:

1. To reduce gradually the hours of connection.
2. Not to cut out all their technological time, but "negotiate" it depending on their age, always as a reward related to their studies or homework.
3. Stop buying them technologies they don't need for their bedrooms (TV, console game, computer, phone, etc.) and then ask them not to use them and study.
4. Breakfast, lunch or dinner are moments not only to eat, but also an awesome space to talk and listen to the youngest face-to-face, so we should not have mobile phones or tv as guests.
5. Nights are for everyone to sleep, even for phones, that will be left charging out of the rooms.

Being a father or a mother is not an easy task, above all when it has to do with limits and saying no. If we let them do what they want to, they will reproach for the rest of our lives not having been firm with their education and future.

GO ON AND JUST DO IT!