

# TALLER 7: EDUCAR EN LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Sensibilizar sobre el impacto emocional del uso de las nuevas tecnologías y promover un uso más consciente y humano.

Imparte: Ester Redolosi Sánchez  
Psicóloga AN05714



Consejería de Universidad,  
Investigación e Innovación

Andalucía Emprende  
Fundación Pública Andaluza



CUIDARME ES MI SÚPERPODER

# EL NUEVO CONTEXTO DIGITAL

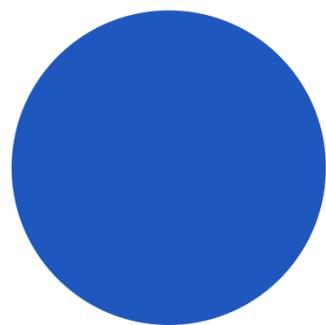
El nuevo contexto digital en el que están creciendo nuestros hijos es una realidad y, una de nuestras labores como padres y madres es educar y acompañar en el buen uso de las pantallas.



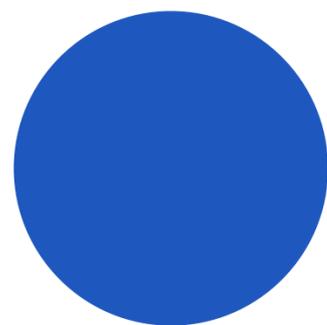
Al igual que otros contextos que rodean a los más pequeños, las tecnologías pueden ser una buena herramienta o un peligro.

**ORIENTAR PARA QUE NUESTROS HIJOS/AS SE BENEFICIEN Y DISFRUTEN DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS.**

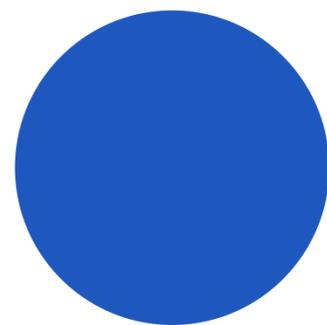
# NUEVO CONTEXTO GENERACIONAL



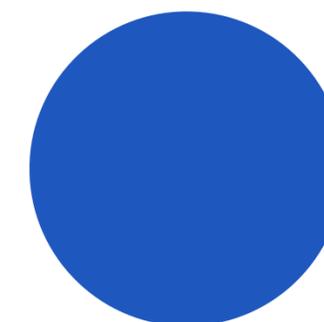
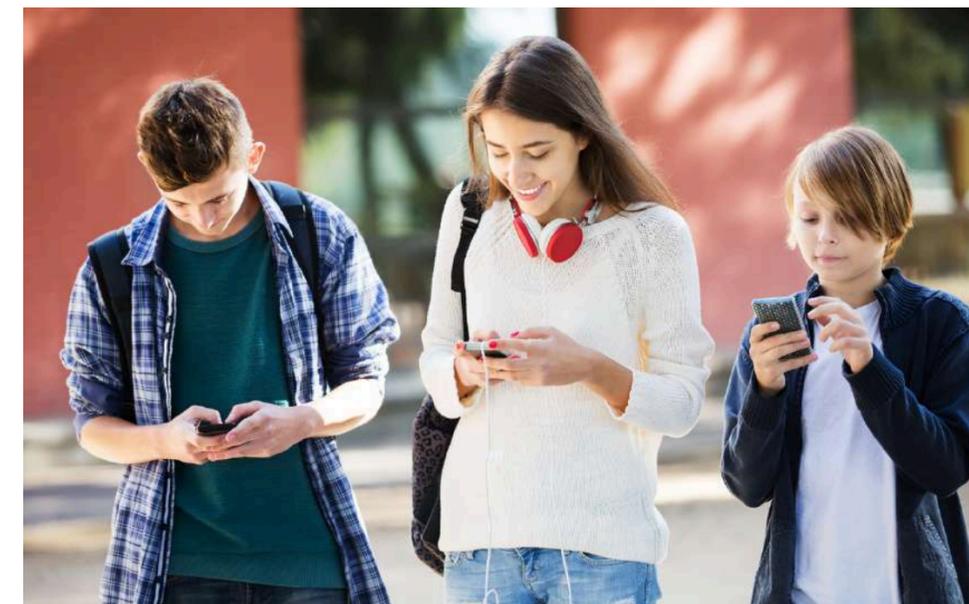
**Internet  
onmipresente**



**Gran preocupación y  
gran  
desconocimiento;  
los cambios a nivel  
tecnológico van a  
gran velocidad.**



**Nunca antes  
habíamos tenido  
tanta información,  
que no es igual a  
formación.**



**No nos sirve la  
referencia de cómo  
nos han educado a  
nosotros en ese  
tema.**

# LA BRECHA GENERACIONAL

## PRINCIPAL PROBLEMA ACTUAL

Dificulta el control parental porque no estamos actualizados en:

- Nuevas tecnologías
- Nuevas aplicaciones
- Redes sociales
- Posibles peligros



ACTUALIZARNOS ES INDISPENSABLE PARA PODER GUIAR Y EDUCAR

CUIDARME ES MI SÚPERPODER

- YA NO TENGO EDAD
- CREER TU HIJO O HIJA SABE LO QUE NO TIENE QUE HACER



## TRABAS MÁS COMUNES

Criarse en la era digital no significa que sepan hacer un buen uso



- MI HIJO SABE MÁS QUE YO
- TIEMPO



CUIDARME ES MI SÚPERPODER

## EJERCICIO: ¿QUIÉN DA MÁS?

Levanta la mano si te sientes identificada/o con alguna... ¡sin miedo y con humor!

1. 📱 ¿Has revisado hoy el móvil antes incluso de levantarte de la cama?
2. 😡 ¿Has discutido esta semana con tu hijo/a por el uso del móvil o la consola?
3. 🙄 ¿Has dicho alguna vez: "¡Es que no puedo con esta tecnología!"?
4. 😞 ¿Te has sentido culpable por no saber poner un límite a tiempo?
5. 😊 ¿Has usado tú también una pantalla para tener un ratito de paz?

No estamos solos. Todas las familias están aprendiendo a educar en un mundo que cambia a toda velocidad. Lo importante no es hacerlo perfecto, sino estar presentes.

# ¿QUÉ NECESITAMOS?

## PRESENCIA

Estar disponibles emocionalmente, no solo físicamente. Que sientan que nos importan, que nos interesamos de verdad.

## LÍMITES CLAROS

No son castigos ni amenazas. Son señales de cuidado que los orientan y protegen en un mundo donde aún no saben manejarse solos.

Nuestros hijos/as no necesitan padres/madres perfectos. Necesitan adultos disponibles que los miren con amor.

## EJEMPLO

Lo que ven en casa pesa más que lo que se les dice. Si queremos que no abusen del móvil, empecemos por revisar nuestro uso.

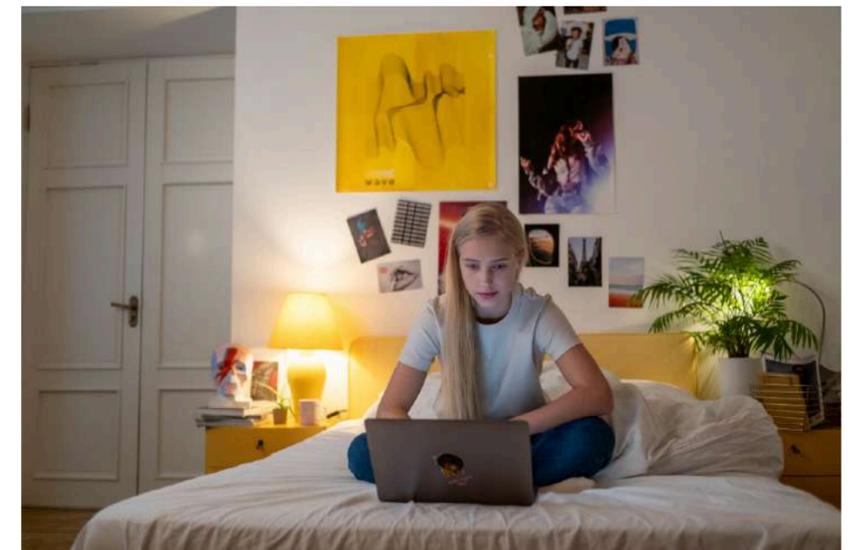
**MAS QUE CONTROL  
NECESITAMOS  
CONEXIÓN**

## VÍNCULO

La confianza y la conexión son la base de todo. Si se sienten vistos, comprendidos y queridos, acudirán a nosotros incluso cuando se equivoquen.

# **NORMAS Y LÍMITES**

**Pautas según la etapa de desarrollo de nuestro hijo/a para el uso de los dispositivos digitales**



**DE 0 A 2 AÑOS:**

## **CONEXIÓN HUMANA NO DIGITAL**

Nada de pantallas (ni móviles, ni tablets, ni TV). Recomendación de la OMS para favorecer un desarrollo saludable.

- 🧠 El cerebro se forma con experiencias reales
  - Juego libre con objetos reales.
  - Movimiento corporal (tocar, gatear, explorar).
  - Voz, contacto físico, miradas, canciones... eso es lo que construye su mundo.
- 👁️ ¿Y si ven algo puntual?
  - Que sea contigo al lado.
  - Comenta lo que pasa, nombra emociones, haz pausas.
  - No lo dejes solo/a con la pantalla como "niñera".

**EN ESTA ETAPA, LA MEJOR PANTALLA ES TU CARA.**



# DE 3 A 5 AÑOS: PRIMEROS APRENDIZAJES CON ACOMPAÑAMIENTO

🕒 Pantallas con tiempo muy limitado

- Máximo 1 hora al día y no todos los días.
- Evitar que se conviertan en "recurso fácil" o rutina automática.

👨👩 Siempre con supervisión activa

- Contenidos simples, lentos, sin cambios bruscos ni sobreestimulación.
- Ver juntos/as: conversar, pausar, preguntar qué sienten o entienden.
- Nunca usar las pantallas como castigo ni como premio.

🧩 Priorizar el desarrollo real, no virtual

- Juego simbólico (cocinitas, muñecos, construcción...).
- Movimiento libre: correr, trepar, bailar, explorar.
- Diálogo, cuentos, tiempo al aire libre.



**LA MEJOR ESTIMULACIÓN EN ESTA ETAPA NO VIENE DE UNA PANTALLA, SINO DEL JUEGO Y DEL VÍNCULO.**

## DE 6 A 9 AÑOS: NORMAS CLARAS, RUTINAS VISIBLES

 Uso más habitual, pero con reglas

- Pantallas sí, pero con horarios pactados.
- Usarlas en espacios comunes, no en habitaciones.

 Momentos sin pantallas

- En las comidas, antes de dormir, en tiempo compartido en familia.
- Fomentar otras formas de ocio: deporte, manualidades, lectura.

 Explicar el porqué de las normas

- A esta edad ya comprenden consecuencias simples.
- Hablar de salud, descanso, convivencia y tiempo de calidad.

 Herramientas visuales para autorregularse

- Tabla de tiempos por día.
- Contrato familiar de uso digital.
- Revisión conjunta cada semana para fomentar la responsabilidad.



PONER NORMAS VISIBLES LES AYUDA A SABER A QUÉ  
ATENERSE. Y A SENTIRSE MÁS SEGUROS.

CUIDARME ES MI SÚPERPODER

## DE 10 A 12 AÑOS: EMPIEZAN A BUSCAR AUTONOMÍA

### 📺📱 Posible primer móvil

- Si llega, que sea con normas claras desde el inicio.
- Acordar juntos un contrato familiar de uso responsable.
- Supervisar sin invadir: fomentar la confianza, no el control absoluto.

### 🕒 Tiempo pactado, descansos incluidos

- Negociar con ellos/as: horarios, momentos sin pantallas (comidas, estudio, descanso).
- Ofrecer opciones para que el uso no se convierta en lo único.

### 🧠 Ayudar a diferenciar realidad y ficción

- Hablar de lo que ven en YouTube, redes o videojuegos:
- ¿Esto es real? ¿Qué te hace sentir? ¿Lo harías en la vida real?
- Introducir pensamiento crítico de forma natural, sin sermones.



**DAR AUTONOMÍA NO ES SOLTAR SIN RED: ES ACOMPAÑAR  
MIENTRAS APRENDEN A SOSTENERSE.**

**CUIDARME ES MI SÚPERPODER**

# DE 13 A 16 AÑOS: ADOLESCENCIA, IDENTIDAD Y PERTENENCIA

- 💬 Negociar límites, no imponer sin diálogo
  - Escuchar sus razones antes de responder.
  - Incluirles en las decisiones fomenta responsabilidad.
  - Reglas claras, pero explicadas: "te acompaño, no te vigilo."
- 🧠 Fomentar pensamiento crítico y uso consciente
  - Cuestionar influencers, retos virales, contenidos tóxicos.
  - ¿Qué me aporta esto? ¿Me hace bien o me genera malestar?
  - Ayudarles a reflexionar sin juzgar.
- ❤️ Refuerzo del vínculo: estar de verdad
  - Estar disponibles, aunque parezca que no nos necesitan.
  - Acompañar en lugar de interrogar.
  - Conectar con sus intereses (aunque no los compartamos).



EN LA ADOLESCENCIA NO NECESITAN SENTIR CONTROL,  
NECESITAN SENTIR QUE NO ESTÁN SOLOS

CUIDARME ES MI SÚPERPODER

# A PARTIR DE LOS 16: ACOMPAÑAR SIN INVADIR

- 🎯 Más autonomía, menos control... pero no ausencia
  - No se trata de dejarles solos/as:
  - se trata de cambiar el rol de "guía" por el de "referente disponible".
  - La vigilancia excesiva puede romper la confianza.
  - Es momento de confiar en lo que hemos sembrado... y seguir ahí si tropiezan.
- 🧠 Construir criterios propios
  - Dialogar sobre privacidad, salud mental, redes y límites personales.
  - Ayudarles a preguntarse: ¿Esto me representa? ¿Me suma o me resta? ¿Qué impacto tiene en los demás?
- ❤️ Vínculo basado en el respeto mutuo
  - Interesarse genuinamente por lo que hacen online, sin sarcasmo.
  - Cuidar la relación: proponer momentos compartidos sin pantallas, aunque sean escasos.
  - Nombrar lo que valoramos de ellos/as. A esta edad también lo necesitan.



AUNQUE TENGAN 16, 17 O MÁS. AÚN TE NECESITAN. SOLO QUE DE OTRA MANERA.

CUIDARME ES MI SÚPERPODER

# ¿Y NOSOTROS COMO ADULTOS?

👁️ También nos cuesta regularnos

- Revisamos el móvil sin darnos cuenta.
- Respondemos con prisas o desde el cansancio.
- Nos sentimos culpables por no llegar a todo.

💖 También necesitamos límites... y autocuidado digital

- Darnos espacios sin pantallas para reconectar con nosotros/as.
- Poner el móvil en silencio cuando estemos con quien queremos.
- No exigirnos perfección: solo conciencia y coherencia.

💡 Educar empieza en casa... dentro de ti

- ¿Qué parte se activa cuando gritas?
- ¿Qué parte necesita poner límites con más calma?
- ¿Qué parte tuya quiere ser vista y acompañada también?



LA FORMA EN LA QUE TE CUIDAS ENSEÑA MÁS QUE CUALQUIER  
NORMA. EDUCAR TAMBIÉN ES MIRARTE CON AMOR

CUIDARME ES MI SÚPERPODER

# Educación en la era digital requiere superpoderes... ¡y tú los tienes!

## Los 4 superpoderes para educar en lo digital

-  Lupa (observar)
-  Escudo (límites)
-  Espejo (ejemplo)
-  Puente (conexión)





## 1. **OBSERVAR SIN INVADIR**

Escuchar más, juzgar menos:

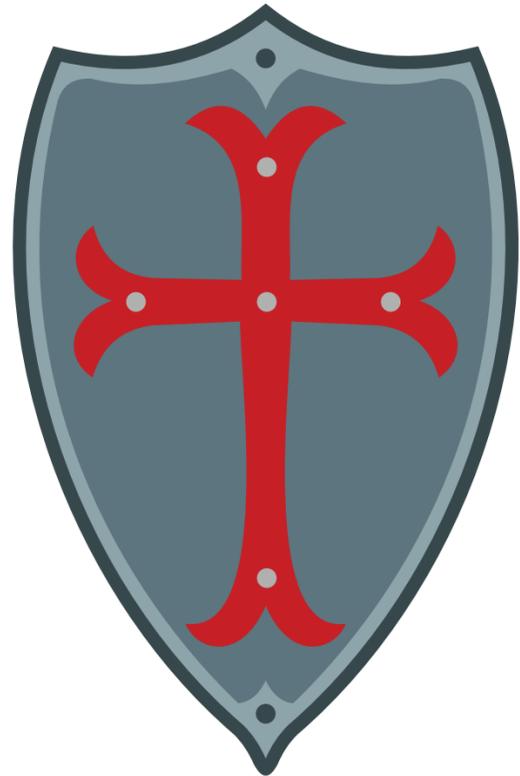
- Preguntar desde la curiosidad, no desde la desconfianza.
- Validar lo que sienten aunque no compartamos lo que ven.

No es espiar, es acompañar desde la confianza:

- Cuando hay vínculo, no hace falta control total.
- Lo importante es que sepan que estamos ahí, disponibles y sin reacciones desproporcionadas.

**“OBSERVAR NO ES VIGILAR: ES INTERESARNOS CON AMOR POR SU MUNDO.”**

## 2. PONER LÍMITES CON AMOR



### Normas claras y coherentes

- El uso de pantallas necesita reglas: horarios, espacios y momentos sin tecnología.
- Las normas deben ser estables, no cambiantes según el humor del día.

### Negociar, no imponer

- Involucrarles en la creación de acuerdos aumenta la responsabilidad.
- Podemos decir "sí a la tecnología, pero con condiciones".

### Los límites no los alejan, los protegen

- Les ayudan a regularse.
- Les enseñan que no todo vale, incluso cuando todos los demás lo hacen.

**“LOS LÍMITES NO SON UN CASTIGO: SON UN ACTO DE AMOR Y CUIDADO.”**



### 3. SER UN EJEMPLO REALISTA

Ellos aprenden observándonos

- Lo que ven en casa tiene más peso que cualquier sermón.
- Si nos ven pegados al móvil, eso es lo que integran como normal.

Coherencia emocional

- ¿Somos capaces de dejar el móvil durante las comidas?
- ¿Tenemos momentos reales de desconexión en familia?

Ejemplo realista, no perfecto

- No se trata de ser modelos ideales, sino de ser conscientes y honestos.
- También podemos pedir disculpas si nos hemos pasado con las pantallas.

**EDUCAR NO ES EXIGIR LO QUE NO PRACTICAMOS. ES  
MOSTRAR CON ACTOS LO QUE VALORAMOS.**

**CUIDARME ES MI SÚPERPODER**

## 4. CONECTAR ANTES QUE EXIGIR



Escuchar antes de reaccionar

- Si cada vez que hablan reciben juicio o reproche, dejarán de contarnos cosas.
- Validar sus emociones no significa permitir todo, sino comprender antes de actuar.

Crear un espacio seguro

- Necesitan saber que pueden hablar sin miedo, sin gritos ni sermones.
- La confianza se construye en lo cotidiano: en los pequeños gestos y momentos compartidos.

El vínculo primero, siempre

- Un/a hijo/a que se siente visto, escuchado y respetado, estará más abierto a recibir orientación.
- El vínculo es la base para poner límites y para que nos escuchen.

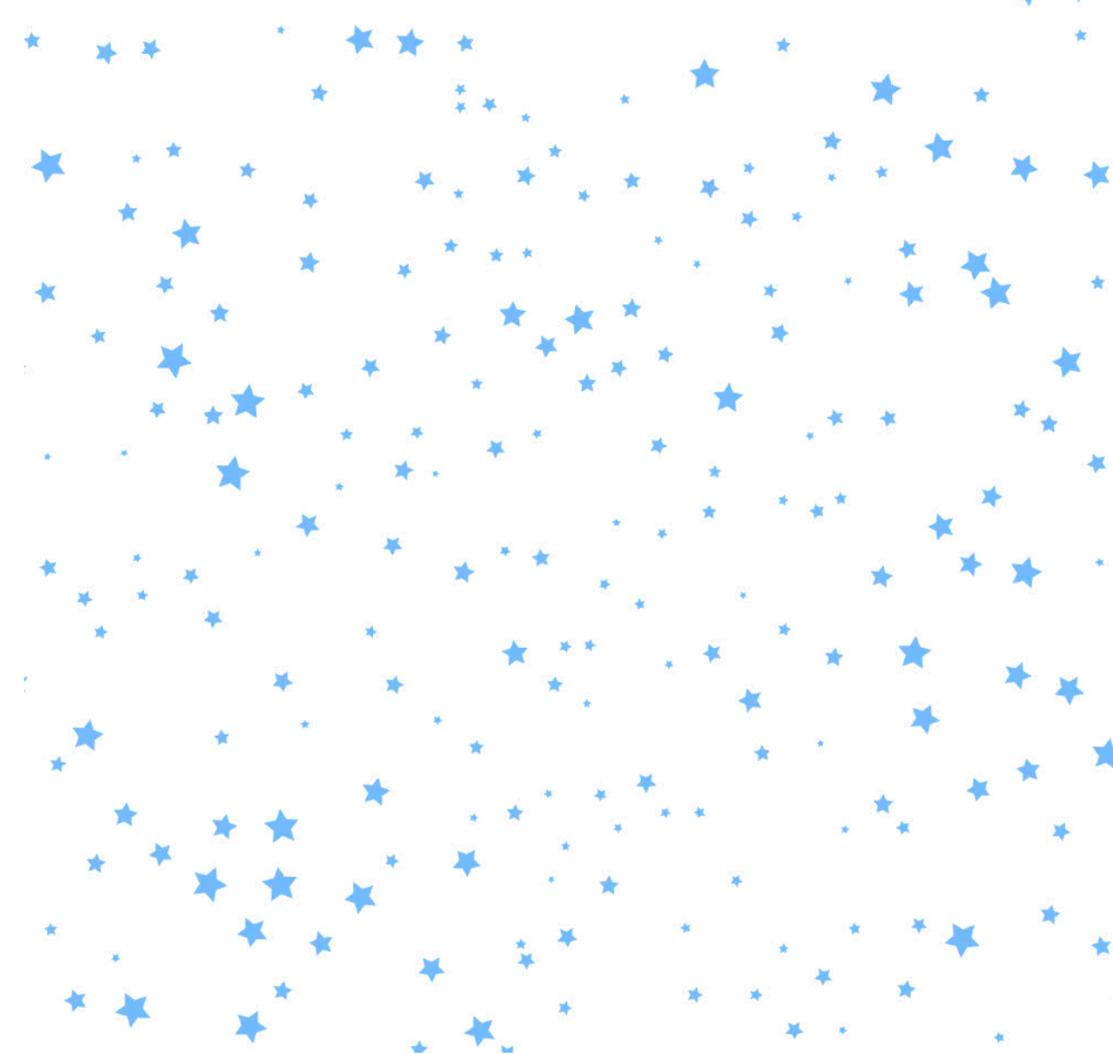
**CONECTAR NO ES CEDER: ES CONSTRUIR LA CONFIANZA  
DESDE LA QUE PODEMOS EDUCAR.**

**CUIDARME ES MI SÚPERPODER**

## EJEMPLO PRÁCTICO DE APLICACIÓN

Escena típica en casa

- 👨👩👧👦 Madre/padre grita desde la cocina:
  - ¡Apaga ya el móvil que llevas toda la tarde ahí enganchado!
- 👧 Adolescente desde el sofá, sin levantar la vista:
  - ¡Un segundo, que estoy viendo algo!
- 👨👩👧👦 — ¡Siempre igual! ¡Nunca haces caso! ¡Estoy harta/o!
- 📱 (El adulto está con el móvil en la mano mientras grita...)



## TRANSFORMACIÓN CONSCIENTE



Se acerca sin gritar, toca suavemente el hombro:

- Veo que estás entretenido. En 10 minutos cenamos, ¿te parece que apagues entonces?
- Vale, pero avísame cuando falte poco.
- Hecho. Gracias por colaborar.

Se marcha sin sarcasmo. El vínculo intacto, el límite claro.

LA FORMA EN LA QUE DECIMOS LAS COSAS CAMBIA  
TOTALMENTE LA RESPUESTA QUE RECIBIMOS

## HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

1. **Acuerdos familiares de uso digital:** Normas claras, compartidas y con consecuencias lógicas.
2. **Modelar el ejemplo adulto:** ¿Cómo usamos el móvil delante de ellos/as?
3. **Fomentar el pensamiento crítico:** Cómo enseñarles a filtrar lo que ven (no solo lo que “no pueden” ver).
4. **Acompañar desde el vínculo:** Crear espacios reales sin pantallas para nutrir la relación.



## 1. ACUERDOS FAMILIARES

¿Te suena alguna de estas frases?

- “¡Apaga eso ya, que llevas tres horas!”
- “¿No puedes vivir sin ese móvil?”
- “¡No sé qué hacer contigo y la consola!”



**Las normas funcionan mejor cuando no se gritan, sino se construyen juntos.”**

# TRANSFORMA LA LUCHA EN ACUERDOS

Del "no puedes" al "¿cómo lo hacemos?"

- Invítales a crear juntos las normas: más responsabilidad, menos rebelión.

Hazlo concreto y visual

- "Horario de pantallas" en la nevera, con descansos incluidos.

Negociar no es ceder: es enseñar

- Les enseñas a organizarse, autorregularse y respetar tiempos.

Revisa las normas con calma (no en plena bronca)

- Un café en familia, un domingo por la tarde. No durante la crisis.



## 2. MODELAR EL EJEMPLO ADULTO

¿Cómo usamos nosotros/as las pantallas?

- ¿Interrumpimos conversaciones por mirar el móvil?
- ¿Respondemos con "espera, estoy viendo algo" constantemente?

Predicar con el ejemplo

- Cumple las normas que pides (como no usar el móvil en la mesa).
- Reconocer errores: "Ayer me pasé con el móvil, hoy lo dejo en silencio."

Mostrar autocuidado digital

- Leer, descansar, desconectar... también sin pantallas.

TUS HÁBITOS DIGITALES TAMBIÉN EDUCAN. ERES SU REFERENTE, INCLUSO CUANDO NO TE DAS CUENTA.



### 3. FOMENTAR EL PENSAMIENTO CRÍTICO

No se trata solo de prohibir, sino de enseñar a pensar

Plantear preguntas abre más caminos que imponer respuestas.

Educar en lo digital también es ayudarles a dudar con criterio:

- ¿Por qué sigo a esta cuenta?
- ¿Cómo me hace sentir esto que veo?
- ¿Es real o está manipulado?

💬 Conversaciones clave para abrir conciencia

- "¿Qué opinas tú de esto que viste?"
- "¿Tú lo compartirías? ¿Por qué sí o por qué no?"
- "¿Qué harías si te pasa algo raro online?"

🔍 Revisar juntos contenidos polémicos o virales

Convierte los vídeos virales, los retos absurdos o los bulos en ocasiones para dialogar y enseñarles a pensar por sí mismos.

EDUCAR ES DAR  
HERRAMIENTAS  
PARA PENSAR, NO  
SOLO NORMAS  
PARA OBEDECER.



## 4. ACOMPAÑAR DESDE EL VÍNCULO

Espacios compartidos sin pantallas

- Juegos de mesa, cocinar juntos, paseos.
- Momentos reales, sin notificaciones.

Conexión antes que corrección

- Abrazar, preguntar, estar.
- “¿Qué te ha hecho sentir bien hoy?” → más eficaz que “¿Qué has hecho con el móvil?”

Ellos necesitan guía, no vigilancia

- Si saben que pueden acudir a ti sin miedo, lo harán cuando más importa.



**EL VÍNCULO ES LA MEJOR HERRAMIENTA PARA EDUCAR EN CUALQUIER ÉPOCA. TAMBIÉN EN LA DIGITAL.**

## EJERCICIO: ¿TE ATREVES A DESCONECTAR PARA RECONECTAR?

Elige una tarde esta semana para hacer el experimento en casa:

- Nada de móviles, tablets, TV ni ordenadores.
- Actividad conjunta: cocinar, dibujar, jugar, salir a pasear o simplemente charlar.
- Un ambiente tranquilo y presente. Solo vosotros.

Disconnect  
TO  
CONNECT

Antes de empezar, puedes proponerlo así:

- "Vamos a probar una tarde sin pantallas esta semana. Me encantaría pasar un rato contigo sin distracciones. ¿Qué te gustaría hacer?"

Después, comparte cómo os sentisteis.

¿Qué os gustó? ¿Qué fue difícil? ¿Qué repetirías?



**CUANDO APAGAMOS LAS PANTALLAS, ENCENDEMOS LA PRESENCIA.**

## **POLICÍAS, BOMBEROS...**

Todos tenemos un "equipo interno" que salta cuando hay conflicto

- El policía interno grita: "¡Esto no puede ser! ¡Apaga ya ese móvil!" (Quiere poner orden... pero a veces lo hace con dureza).
- El bombero interno apaga el fuego como puede: "Dale el móvil, que se calle ya." (Solo quiere evitar el caos... aunque luego venga la culpa).

## **PERO TAMBIÉN HAY OTRA PARTE EN TÍ: EL CAPITÁN**

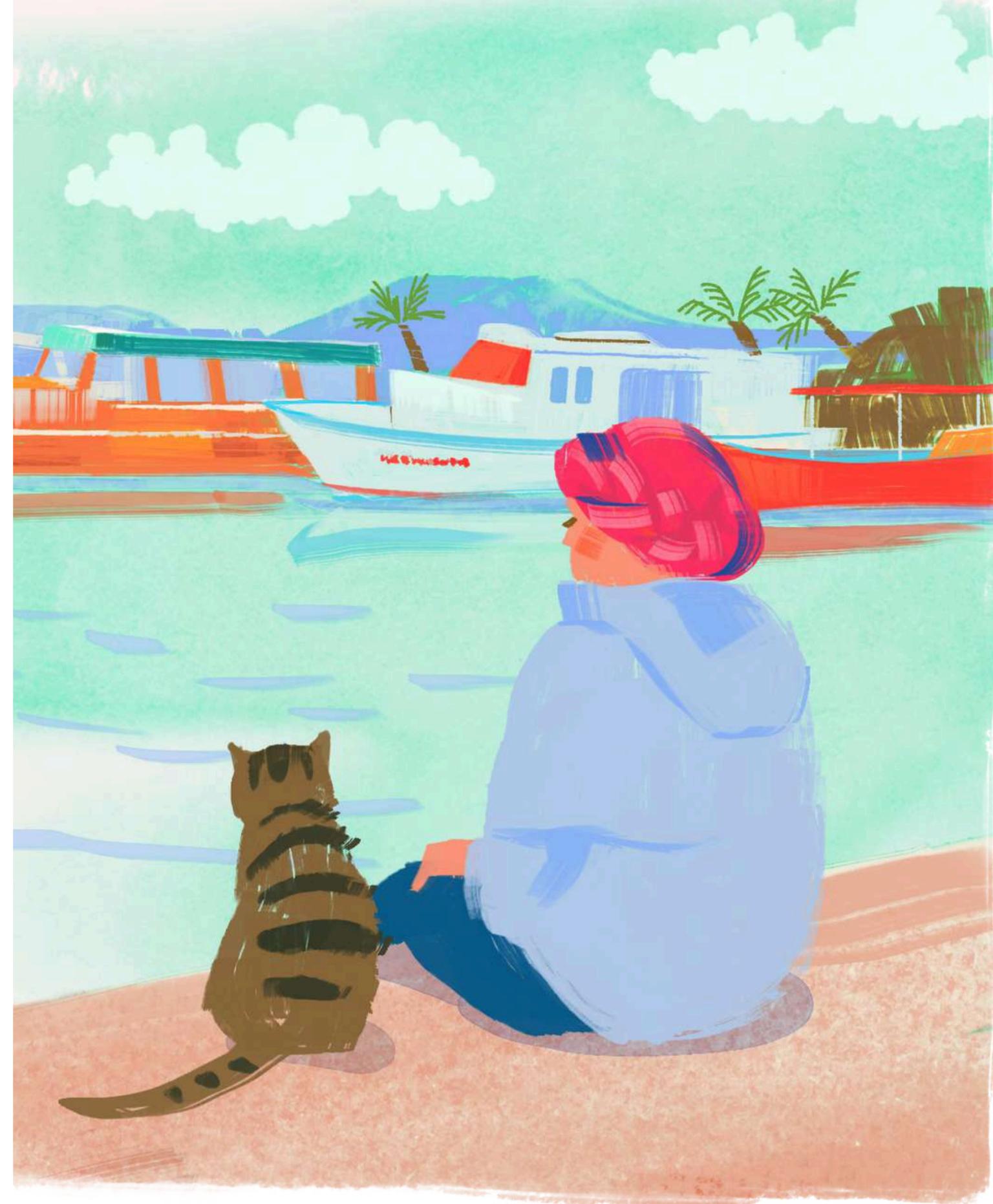
- La que sabe respirar antes de actuar.
- La que quiere escuchar en lugar de gritar.
- La que puede decir "no" con calma y con amor.

A esa parte la llamamos el Self o Capitán en IFS: está ahí siempre, aunque a veces esté tapada por el humo del momento.

**Quando educas desde el capitán, no necesitas apagar incendios: creas seguridad.**

## OS INVITO A:

Cerrar los ojos un momento y respirar.  
A pensar en esa parte de ti que, como madre, padre o cuidador/a,  
se esfuerza cada día por hacerlo lo mejor posible.  
A darle las gracias. A decirle: "lo estás haciendo bien",  
aunque haya días caóticos, gritos o dudas.  
A recordarte que tú también mereces cuidado,  
comprensión y descanso.  
Porque educar empieza por dentro.  
Y si te acompañas, podrás acompañar mejor.



## Libros recomendados

- "Los nativos digitales no existen" – Susana Lluna y Javier Pedreira
- "Atrapados en la pantalla" – Catherine Price
- "Educar en la era digital" – Juan José Millás y Javier Urra

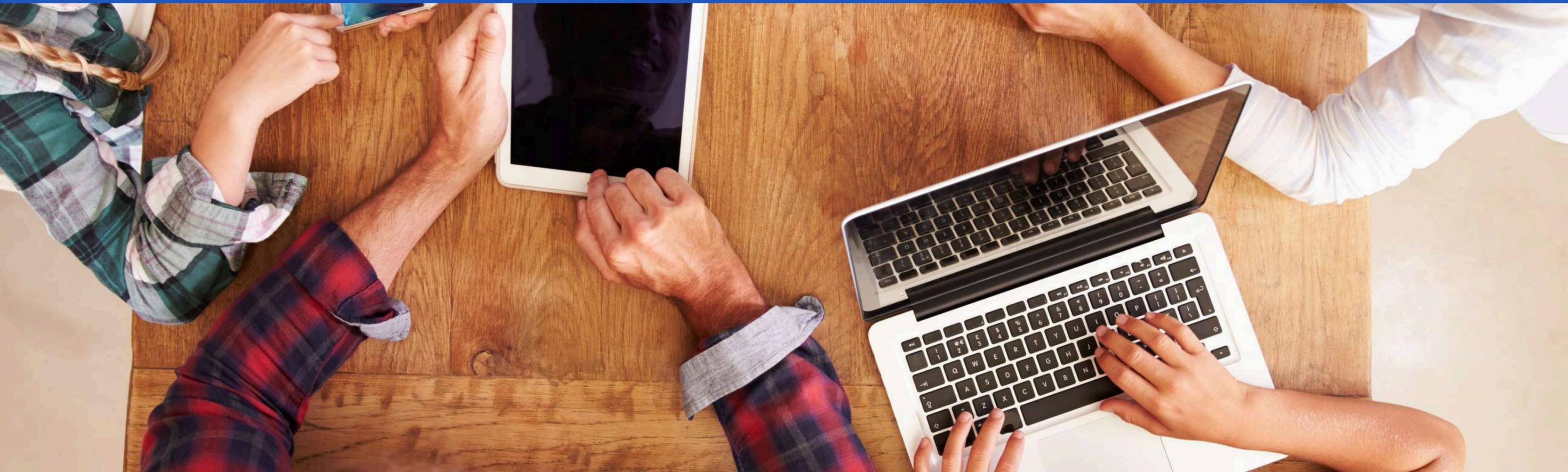
## Webs y recursos online

- [www.familiasenred.es](http://www.familiasenred.es) – Consejos para familias sobre el uso de internet y redes sociales.
- [www.is4k.es](http://www.is4k.es) (Internet Segura for Kids) – Portal del INCIBE con materiales y guías para educadores y familias.
- [www.empantallados.com](http://www.empantallados.com) – Recursos para educar con sentido en la era digital.

## Webs confiables

- **Empantallados.com**
- **Herramientas para educar con sentido en el entorno digital familiar.**
- **IS4K.es (Internet Segura for Kids)**
- **Guías, consejos y materiales para familias, educadores y menores.**
- **PantallasAmigas.net**
- **Prevención de riesgos online y promoción del uso seguro de Internet.**

**EDUCAR NO ES EVITAR LOS RIESGOS, ES ACOMPAÑAR A  
TRANSITAR POR ELLOS CON SEGURIDAD.**



- Ester Redolosi
- [eredolosi@gmail.com](mailto:eredolosi@gmail.com)
- 625136968
- [www.esterredolosi.com](http://www.esterredolosi.com)



**MUCHAS GRACIAS**



Nos vemos en el último taller el 16 de  
junio  
“Poner límites y gestionar conflictos”

