

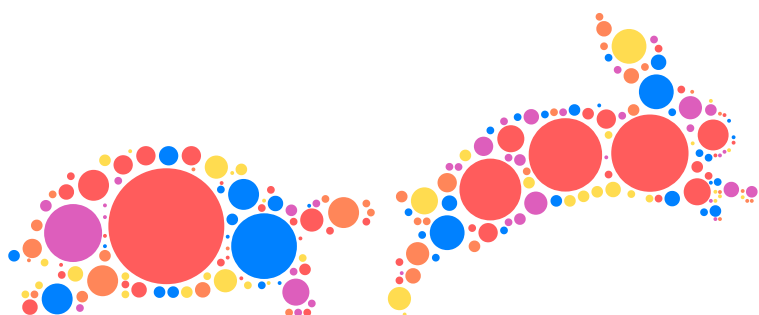


Guía cómo evitar las
adicciones tecnológicas en
situación de confinamiento



GUÍA CÓMO EVITAR

Las adicciones
tecnológicas en
situación de
confinamiento



Autoría:

Antonio Ortuño Terriza. Psicólogo Clínico Infantojuvenil

www.familiasinteligentes.com

Ilustraciones:

JajaStudio

Coordinan:

Leticia Cardenal

Mustafa Mohamed

L. María Capellán

M^a Carmen Morillas

Teresa Pintor

Lola Ramírez

Edita:

CEAPA

Puerta del Sol, 4 - 6^o A

28013 MADRID

Primera edición:

Febrero 2021

Maquetación:

IO Sistemas de Comunicación

Imprime:

IO Sistemas de Comunicación

Enrique Granados, 24

28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

Leticia Cardenal Salazar, Mustafa Mohamed Mustafa, L. María Capellán Romero, M^a Carmen Morillas Vallejo, Olga Leralta Piñán, Miguel Ángel Sanz Gómez, Clara Díaz Alonso, Cristina Conte Oliver, José Manuel Torre Calderón, Adelaida Martín Casanova, Mónica Martínez Quero, Javier Chavanel Pastor, Virginia Romero Pinto, José Antonio Álvarez Caride, M^a del Mar López Valbuena, Francisco Cantero Dengra, Santiago Álvarez Folgueras, Javier López Hernández y Josep Pasqual Albiol Esteller.

índice

Introducción	5
SÓTANO: las bases de la conducta responsable	9
PRIMERA PLANTA: la responsabilidad adulta	19
SEGUNDA PLANTA: la responsabilidad compartida	29
TERCERA PLANTA: la responsabilidad traspasada	37
Bibliografía	44

Introducción

El ser humano viene preparado de fábrica para llevarse bien con el cambio, con la adaptación. Sin embargo, nunca el ser humano se ha expuesto a cambios tan rápidos en tan poco tiempo como la realidad que nos está brindando esta pandemia. Las familias están viviendo un laboratorio de experiencias donde las nuevas tecnologías están jugando un papel protagonista. Para bien, y para mal. Lo que está claro es que las nuevas tecnologías ofertan y ofertarán nuevas realidades que irremediablemente se debe aprender a afrontarlas, con la mayor inteligencia posible.

En plena crisis del coronavirus, se mueven por las redes sociales y los medios de comunicación todo tipo de consejos y asesoramientos para llevar el confinamiento con la mayor dignidad posible. Cualquier recomendación sobre cómo gestionar esta pandemia, sobre cómo prevenir problemas asociados al uso de la tecnología, de cómo fortalecer la convivencia familiar, entre otras cosas, es bienvenida. Las horas frente a las pantallas de todos los integrantes de la familia se han disparado y los miedos asociados a una posible adicción tecnológica también.

Esta pandemia ha sacado lo mejor de las personas, de las familias, y también lo peor. Lo que está claro es que estamos todos preocupados. Nuestro lóbulo frontal está diseñado para anticipar, para predecir lo que pueda ocurrir. La conducta inteligente está asociada a los procesos de adaptación a nuevas realidades, por lo que implica anticipación. Y en un estado donde las necesidades básicas del ser humano se ponen en juego, o peligran, hace que nos planteemos, si esto continuara durante mucho tiempo, ¿qué pasaría? ¿podremos sobrevivir? Anticipamos, aunque no lo queramos. Y ante estas circunstancias, anticipar es casi sinónimo de preocuparse.

Por mucho que las familias se preocupen, no van a encontrar las respuestas que se desean, por lo que aparece en escena una de las grandes compañeras de viaje del ser humano: la incertidumbre. La incertidumbre quiere invadir todos los espacios sociales, desde el supermercado al salón de tu casa. Y por mucho que te laves las manos, la incertidumbre sigue ahí. Y sigue ahí mientras el cerebro perciba que no puede controlar la realidad como quisiera. El evitar la adicción tecnológica de los niños, niñas y adolescentes es algo que las familias quieren controlar, pero no pueden hacerlo con todas las garantías de éxito.

Cuando un cerebro percibe que no puede tener el control sobre aquello que desearía tener bajo control, aparece la inseguridad. El cerebro busca seguridad para sobrevivir, tratando de reducir los riesgos, de evitar los peligros, de conservar lo que se es y lo que se tiene. Y la tecnología está siendo una oportunidad, pero también un riesgo. La tecnología abre a las familias la puerta a nuevas realidades. Nuevas realidades, nuevos riesgos. Afrontar riesgos es inevitable y necesario, por lo que hay que preparar a niñas, niños y adolescentes para la gestión de esos riesgos, de forma inteligente, para ayudarles a madurar, a crecer. Educar es, entre otras cosas, preparar a los niños y niñas a gestionar riesgos, a adaptarse a sus futuras realidades, realidades que no se pueden controlar al cien por cien. Por eso, el uso de la tecnología genera muchas preguntas a las familias, produce inseguridad. Y la inseguridad tiene como compañera de viaje a la incertidumbre, y ésta abre la puerta a la más potente de las emociones del ser humano, el miedo.

Miedo a que mi hijo o hija acabe adicto a las tecnologías, a que no salga de su habitación, a que pierda a sus amistades, a que deje de estudiar, a que se meta en líos a través de la red, a que se le ponga la cabeza cuadrada con tanta pantalla. Ese miedo es la emoción que tantas veces nos ha salvado, y que nos seguirá ayudando para la supervivencia, pero ahora está disparada. Lo desconocido genera miedo.

Antes de la pandemia, el principal problema que preocupaba a las familias es el uso de la tecnología. En las diferentes investigaciones (se puede consultar en la web del Ministerio de Sanidad) sobre las problemáticas familiares, aparecía en primer lugar. Durante la pandemia, esta preocupación sigue aumentando. Como hemos visto, lo que se desconoce, lo que no se puede controlar, preocupa. Y en la CEAPA somos conscientes de ello.

Así que, querido padre, querida madre, desde CEAPA queremos ayudarte a gestionar ese miedo, a que tengas más recursos para aceptar la incertidumbre, a que obtengas una serie de claves para fomentar la responsabilidad en el uso de las pantallas y la tecnología. Con esta guía se quiere ayudar a las familias para que sean más inteligentes a la hora de gestionar el confinamiento para reducir la probabilidad de una adicción a la tecnología.

Ante la preocupación que tenemos por este tema, en ocasiones anteriores hemos editado diverso material que podéis consultar, como [resolución positiva de conflictos](#) o [cómo fomentar el autocontrol y la tolerancia a la frustración de nuestros hijos e hijas](#).

En esta [GUÍA PARA EVITAR ADICCIONES TECNOLÓGICAS EN CONFINAMIENTO](#) vamos a trabajar con una metáfora que asocie el fomento de la responsabilidad de tus hijos e hijas con las plantas de un edificio. Digamos que cuando nace un bebé estaría en la primera planta, donde la dependencia al mundo adulto y el apego prima, pero la idea es que suba plantas, que crezca y madure, hasta llegar a la tercera planta donde su autonomía e independencia sea lo prioritario, y se consiga un uso responsable de las tecnologías.

Empecemos por el sótano



SÓTANO

SÓTANO:

las bases de la conducta responsable

Cualquier padre o madre en la actualidad firmaría para asegurarse que su hijo o hija tomara decisiones responsables en torno al uso de las nuevas tecnologías. En este primer capítulo vamos a sentar las bases de cómo fomentar su responsabilidad en líneas generales y así reducir la probabilidad de tener una adicción a la tecnología. Vamos a hablar de responsabilidad asociada a tomar decisiones, de cómo educamos en la toma de decisiones, de quién y cómo se toman las decisiones en el hogar. Porque, al fin y al cabo, estar con el teléfono móvil, o apagarlo, son decisiones. Y la suma de decisiones acercan, o alejan, de las adicciones.

La palabra responsabilidad alude a la habilidad de responder. Y como toda habilidad, se puede entrenar. La única manera de entrenar la responsabilidad es tomando decisiones. Toma decisiones la persona que es responsable, y es responsable la persona que toma decisiones. Las decisiones responsables alejan de las posibles adicciones. Pero ¿cuáles son las dos vías que tiene el cerebro para tomar decisiones?, ¿qué necesita un cerebro para tomar decisiones, para asumir responsabilidades?, ¿cómo se fomentan las responsabilidades en el hogar?

¿Cuáles son las dos vías que tiene el cerebro para tomar decisiones?

Estás sentado tranquilamente en tu sofá y escuchas que tu hijo está pegando a su hermana (que está gritando desconsoladamente) en la habitación de al lado. El cerebro elige una vía rápida e instintiva para tomar decisiones. Estás con tus dos hijos pensando que actividades lúdicas podéis realizar el fin de semana. El cere-

bro elige otra vía para tomar decisiones. Tu hija lleva dos horas seguidas con su teléfono móvil tumbada en su cama, ¿qué vía elige tu cerebro?

Es el momento de presentarte a dos personajes clave que van a aparecer en este manual y que pretenden explicar de forma sencilla las dos vías que tiene el cerebro para tomar decisiones, y así tener más herramientas educativas para prevenir las adicciones tecnológicas. Son dos personajes inspirados en la gran fábula atribuida a Esopo: la tortuga y la liebre.

La liebre toma decisiones basándose en lo que desde la neurología se llama el sistema de recompensas, es decir, conseguir lo que uno desea, y evitar lo que no gusta. Al instante, de forma rápida. La liebre es veloz e impulsiva, le gusta el aquí y el ahora. Se encarga de avisar al cerebro de los peligros, de las amenazas, de los cambios que se producen a nuestro alrededor. La liebre representa a las emociones. Sus respuestas surgen ante lo importante y lo urgente, es todo instinto de supervivencia. La especie humana está en este planeta gracias a la liebre porque es la alarma interna que tiene el cerebro para preparar al organismo ante los cambios que irremediablemente se dan en el contexto. Por eso en el primer ejemplo, la liebre (peleas entre hermanos) lidera el cerebro. La tortuga es la otra vía que tiene el cerebro para tomar decisiones. Es una forma más lenta, pausada y minuciosa. A la tortuga no le gustan las prisas y representa lo que la neurociencia llama funciones ejecutivas. La tortuga necesita su tiempo para tomar decisiones, indaga, analiza, reflexiona. A la tortuga le gusta planificar, organizar, pronosticar, valorar, razonar, pensar. Tiene como misión hacer predicciones, reducir la incertidumbre de alrededor, hacer que el cerebro se centre en una tarea, anticipar las consecuencias de una decisión. Es la encargada de planear las acciones con antelación y tomar decisiones de una manera organizada y eficiente. Si planificas unas vacaciones o un fin de semana con tus

hijos, es inteligente que lidere la tortuga el cerebro (contando con la liebre, como luego veremos).

Pues bien, a la liebre le encantan las nuevas tecnologías. Mejor dicho, a todas las liebres les encantan las pantallas. Las nuevas tecnologías ofrecen todo aquello que a la liebre le interesa: estimulación, diversión, placer. La liebre está en nuestro cerebro para mostrarnos qué situaciones son ventajosas y qué situaciones no lo son tanto, qué situaciones pueden generar placer y cuáles pueden generar miedo. La liebre tiende a persuadir a su tortuga a repetir aquellas conductas que generan placer y evitar las que nos procuran malestar. Esto es parte del aprendizaje. Esto es adaptación.

Pero la tortuga debe tomar las riendas del cerebro, debe ser la que lidere el cerebro si se pretende tener un uso responsable de las nuevas tecnologías. Cuando hablamos de control inhibitorio, de autocontrol, significa que la tortuga regula las ilusiones de la liebre. Sin embargo, las investigaciones, cada vez más, nos confirman la importancia de la liebre en cualquier decisión, en cualquier comportamiento. Pero también nos revelan la importancia de las funciones ejecutivas en cualquier proceso de adaptación. O sea, la tortuga y la liebre necesariamente han de repartirse el protagonismo en el cerebro. Para evitar las adicciones han de estar conectadas.

Detrás de cada decisión, de cada aprendizaje, está la liebre empujando, están las emociones. Por eso, perder el teléfono móvil en la actualidad es casi como escuchar un rugido cercano en la selva hace 50.000 años.

Cuando los hijos e hijas nacen, son todo liebre, y en líneas generales, la educación consiste en espabilar a su tortuga, sin descuidar y sin desatender a su liebre. Un bebé nace con una liebre despier-

ta dispuesta a solicitar, a través de llanto, calor cuando lo requiera, alimento cuando tiene hambre, calma cuando tiene dolor. Y nacerá con una tortuga dormidita, que según diferentes estudios neurológicos no será adulta hasta los 21 ó 23 años. Esto no significa que hasta los 21 años no van a hacer un uso responsable de las pantallas. Será antes si se ponen las condiciones adecuadas y se sube de planta en el edificio con los deberes hechos.

Cuando la tortuga no ejerce bien su función, es difícil asumir responsabilidades, aceptar límites, controlar los impulsos, organizarse, anticipar...La liebre maneja muy mal la ambigüedad, la incertidumbre. Le cuesta esperar. Por eso cuanto más ambigüedad e incertidumbre exista, mayor activación tendrá la liebre. En una situación de estudiar ante un examen, o jugar con el ordenador, ¿qué alternativa es más poderosa? Está claro que es lo que desea la liebre (jugar con el ordenador), y lo que piensa la tortuga que es mejor (primero estudia y luego el ordenador). Normalmente, es un debate entre estos dos personajes. Si gana la liebre más de lo deseable se tomarán decisiones que tarde o temprano se etiquetarán como adictivas.

¿Qué necesita un cerebro para tomar decisiones, para asumir responsabilidades?

Para que un hijo o hija tome decisiones adecuadas, para que puedan asumir su responsabilidad en el uso de la tecnología, necesitan que se estructuren tres elementos: locus de control (percepción de que se tiene un problema), las diferentes alternativas, y conocer de antemano las consecuencias de cada alternativa. Ejemplo:

1. LOCUS DE CONTROL: *¡Me aburro, no sé qué hacer!*
2. ALTERNATIVAS: *¿Me tumbo en la cama con mi teléfono? ¿Me pongo a estudiar?*

3. CONSECUENCIAS: a corto plazo estudiar implica que no disfruto con el teléfono, aunque a largo plazo me beneficia (aquí lidera el cerebro la tortuga). A corto plazo estar con el teléfono me ilusiona, aunque a largo plazo me pueda arrepentir por no haber estudiado (aquí lidera el cerebro la liebre).

Estructurar esos elementos en la convivencia familiar es poner límites. Y poner límites siempre genera emociones que hay que atender. No es lo mismo decir *pues te has quedado sin teléfono móvil todo el fin de semana por no recoger tu habitación* que decir *ya sabes que puedes usar tu móvil sin problemas siempre y cuando ordenes tu habitación*. Las familias deben aprender a prever que se pueden generar diferentes situaciones:

- A veces, no hay alternativas, por lo que los hijos e hijas no pueden tomar decisiones. La única alternativa nace del cerebro adulto, que es el que está preparado para conocer la realidad y elegir la alternativa adecuada.

“¡Sabes que no te voy a comprar ese videojuego! Es para mayores de 18 años”.

- Otras veces hay posibilidad de abrir el campo de acción y surgen las alternativas. Se negocian las opciones de una forma recíproca y participativa. Se pueden generar las alternativas de forma colaborativa.

–Papá, ¿me dejas tu ordenador?

–Claro, cariño, pero primero recoge la ropa del baño.

- Una tercera opción es que las alternativas pueden salir del cerebro del hijo o la hija, y el adulto mostrar confianza y respeto por ellas. *“Mamá, me he bajado una aplicación muy chula”*. El crecimiento consiste en engrasar ese cerebro, que no es otra

cosa que ofertar oportunidades para que la liebre y la tortuga del hijo o hija se vayan conociendo, vayan conectando.

En resumen, los padres y madres deben saber jugar de forma adecuada con el control, las alternativas y los desenlaces, si se quiere fomentar el uso responsable de las nuevas tecnologías en los niños, niñas y adolescentes de manera gradual.

El reparto de las responsabilidades

En la familia, se toman decenas de decisiones cotidianas, por lo que se tienen innumerables ocasiones a diario para fomentar la responsabilidad, si se ponen las condiciones adecuadas para ello. Por lo tanto, las madres y los padres toman decisiones para enseñar a tomar decisiones. Cuando son más pequeños se toman muchas decisiones, y cuando son mayores se deberán tomar menos. La familia sabe repartir las responsabilidades en el hogar, generando tres espacios de responsabilidad:

- 1. Responsabilidad adulta:** Cuando la persona adulta decide que el menor no puede tomar decisiones (el control de la situación la tiene el adulto, es algo innegociable). Estamos en la primera planta. Aquí se trata de decir NO para proteger, para aportar seguridad. Es necesario protegerles cuando no cuentan todavía con los recursos para tomar decisiones responsables con respecto a las nuevas tecnologías. La decisión de si hay pantalla o no, es del adulto exclusivamente.
- 2. Responsabilidad compartida:** Cuando los padres o madres deciden que el hijo o hija puede tomar decisiones con unas determinadas condiciones, consensuadas por ambas partes, donde los adultos y el menor comparten el control, la responsabilidad se puede y debe negociar. Aquí se trata de negociar, de delimitar, de llegar a acuerdos, de supervisar. Los niños,

niñas y adolescentes ya pueden empezar a tomar decisiones, pero necesitan que el mundo adulto les ayude a equilibrar lo que les gusta y lo que no, sus deseos con sus obligaciones, ya que están aprendiendo. Por sí solos no tienen los recursos todavía para tomar decisiones responsables en su totalidad, así que requieren de un control externo que les encamine hacia el autocontrol, un control externo que potencie el uso responsable de las nuevas tecnologías. El hijo o hija ya puede subir a la segunda planta.

- 3. Responsabilidad de los hijos e hijas:** Cuando el hijo o la hija puede tomar decisiones, ya que el control ya es suyo. Ya asume la responsabilidad. Ha subido a la tercera planta y es el protagonista de sus decisiones. Aquí se trata de traspasar las responsabilidades, de delegar con dos grandes estrategias: la confianza y el respeto por sus decisiones. Se considera que, por su etapa evolutiva, por su historia de aprendizaje, por sus competencias adquiridas, ya puede tomar sus propias decisiones, ya debe asumir la responsabilidad y la gestión de los riesgos asociados a las nuevas tecnologías.

PLANTA	RESPONSABILIDAD	CONTROL	ALTERNATIVAS	CONSECUENCIAS
PRIMERA	ADULTO	ADULTO	ADULTO	ADULTO
SEGUNDA	COMPARTIDA	COMPARTIDA	HIJO/A	ADULTO
TERCERA	HIJO/A	HIJO/A	HIJO/A	HIJO/A

¿En qué planta debe estar mi hijo o hija? Pues dependerá de la edad, de sus características, de su momento evolutivo, de su historia de aprendizaje familiar. Pero lo que está claro es que es dinámico. Se empieza en la primera planta, pero la idea es llegar a la tercera. Eso es educar. Las decisiones sobre sus horarios, su alimentación, sus estudios, su imagen... sobre el uso de la tecnología, deben pasar por las tres plantas.

A cualquier edad, en cada etapa evolutiva, hay diferentes responsabilidades repartidas por las diferentes plantas. A cualquier edad, las responsabilidades se distribuyen. La dosis adecuada de estancia en cada planta será la clave para el desarrollo de su autonomía. Por ejemplo, si tiene 15 años y hay demasiadas responsabilidades en la primera planta, mala señal. O si tiene 4 años y está mucho tiempo en la tercera planta. Esperamos que, al concluir la lectura de esta guía, se tenga más claro dónde y cómo establecer esas dosis.

Antes de subir a la primera planta

Por último, y antes de subir a la primera planta, las familias deben tener en cuenta que:

1. Más que un perfil de adicto a las nuevas tecnologías, hay que hablar de persona propensa a tener adicciones en general. Hay que recordar que los bebés, al nacer, dependen al cien por cien de los cuidadores. Educar es pasar de esa dependencia a la independencia, de forma progresiva, acomodándose a sus ritmos evolutivos. La mejor herramienta preventiva para las adicciones es no generar dependencias familiares, o, mejor dicho, fortalecer su independencia. A cada etapa evolutiva lo que pueda decidir, lo que pueda hacer, que lo haga, que lo decida, que se responsabilice. En definitiva, que esté en la planta adecuada.
2. Más que el número de horas que está ante las pantallas, que es importante, lo determinante es el grado de interferencia en la vida cotidiana. Por eso, las familias tienen un protagonismo esencial en el reparto de las responsabilidades del hogar, de los tiempos, de los espacios individuales y colectivos, de la gestión positiva de los conflictos cotidianos. De todos.

3. Normalmente, cuando al cerebro, a la liebre en concreto, le gusta algo, tiende, por un lado, a atender de forma selectiva a las ventajas, incluso a ampliarlas, y, por otro lado, a realizar una infravaloración de las consecuencias negativas. Si esto ocurre con demasiada frecuencia e intensidad, y la tortuga no espabila, es una situación de riesgo.

4. Y, por último, no es una buena estrategia que las familias etiqueten como adicto a su hijo o hija. Determinar si una persona tiene problemas relacionados con las nuevas tecnologías corresponde a los profesionales.

YA SABÉIS QUE HOY ES JUEVES
Y NO TOCA JUGAR CON LA TABLET



PLANTA 1

PRIMERA PLANTA:

la responsabilidad adulta

PLANTA	RESPONSABILIDAD	CONTROL	ALTERNATIVAS	CONSECUENCIAS
PRIMERA	ADULTO	ADULTO	ADULTO	ADULTO
SEGUNDA	COMPARTIDA	COMPARTIDA	HIJO/A	ADULTO
TERCERA	HIJO/A	HIJO/A	HIJO/A	HIJO/A

Estamos en la primera planta. Es un espacio donde el responsable absoluto de las decisiones corresponde al mundo adulto, donde las hijas y los hijos no pueden tomar decisiones ya que no tienen los recursos todavía para asumir responsabilidades, donde los hijos e hijas necesitan que sus adultos de referencia lleven el timón, con seguridad, con perseverancia, donde necesitan sentirse protegidos ante realidades que desconocen y que no pueden afrontar. En la primera planta, todas las decisiones relacionadas con el uso de la tecnología deben ser de los adultos.

A lo largo de nuestra vida todos hemos estado en una primera planta. Incluso ahora, aunque tengas cuarenta años. Alguien ha decidido por nosotros, y se lo hemos reconocido. Si te invitan unas amistades a su pueblo de origen, cedes gustoso la toma de decisiones en ellos. Ante una realidad que desconoces, agradeces que otros te guíen. Los niños, niñas y adolescentes necesitan pasar por una primera planta que les aporte seguridad y protección para poder pasar a la siguiente planta. Debe ser una protección que se dirija a la autoprotección. Sería un mensaje parecido a éste:

En la primera planta te protejo de las nuevas tecnologías, de las redes sociales, porque ahora no tienes recursos para protegerte por ti mismo y no puedes afrontarlas con responsabilidad. Pero

te protejo para que aprendas en un futuro a protegerte. Te protejo porque ahora no puedes aprender, para que luego aprendas a protegerte.

Así que en la primera planta se deben cumplir, al menos, dos objetivos: los adultos son los que deciden y para ello, deben mantener el control de la situación.

1. El adulto decide que su hijo o hija todavía no puede decidir de forma responsable. En la primera planta el hijo o hija no puede decidir qué tipo de ordenador se compra, ni dónde instalarlo, ni cuantas pantallas debe haber en el hogar, ni a qué edad se compra un dispositivo móvil. Si se deja tomar decisiones a un menor cuando no tiene recursos para asumirlo con responsabilidad, se abre la puerta al riesgo mal gestionado y a una posible adicción.
2. La primera planta debe estar bajo control adulto. Cuando la tortuga del hijo o hija no tiene todavía experiencia ni fortaleza para gestionar a su liebre, el control de la situación debe ser externa, se debe ejercer un control externo, con la idea de potenciar el autocontrol lo antes que se pueda, y sin recurrir a castigos, sanciones, sermones, etc.

Esta primera planta está diseñada y pensada por los padres. Son los que ordenan, los que distribuyen, los que deciden qué hay y qué no hay, desde los alimentos que se compran a pantallas que se instalan. En la actualidad, y sobre todo con esta pandemia, los niños y las niñas son educados por unos padres que están rodeados de pantallas, que ya utilizan, mejor o peor, las tecnologías, que tienen o no, redes sociales, que tienen o no, contrato con alguna plataforma digital. ¿Cuándo ve un menor por primera vez una pantalla? ¿Cuándo se le deja en sus manos un dispositivo móvil? ¿Cuándo se graba un video por primera vez y se cuelga en

las redes sociales de sus padres? ¿Qué imagen se está formando sobre la relación de sus padres con las pantallas?

Los adultos deben aprender los recursos para decidir si su hijo o hija está preparado para tener una tableta en sus manos, si se la dejan media hora, o si están delante o no. ¿Por qué? Porque su hijo o hijo todavía no tiene una tortuga desarrollada que pueda gestionar de forma inteligente a su liebre. Necesita otras tortugas externas que controlen la situación. La situación cambiará cuando su tortuga crezca y tenga más recursos y más oportunidades para poner a prueba su capacidad de asumir responsabilidades. Tocar ya subir de planta.

Los adultos en esa primera planta, por ejemplo, son los que se deciden si se baja a la calle a dar un paseo, o si se enciende la televisión. Son los que deciden si se compra un juego de mesa, o un videojuego. La liebre, que es una fábrica de ilusiones, consume lo que se le ofrece si la tortuga no actúa. Y los padres pueden ofertar actividades relacionadas con el contacto social o con el uso de objetos. Esta pandemia ha desequilibrado la balanza hacia el uso de objetos, no ha quedado otra. Pero no es lo mismo contar un cuento que ver un cuento en la pantalla. Contar un cuento puede salir gratis, verlo en la pantalla ya necesitas adquirir un objeto. El actual modelo de desarrollo económico considera exitoso producir y consumir muchos objetos, independientemente si son necesarios o no. Tiene la habilidad de convertir lo no necesario en necesario, las ilusiones en necesidades, a través de la insatisfacción continuada en las personas. Quieren personas que lo necesiten casi todo. Y las personas más vulnerables son los menores. Sus tortugas tienen que hacer mayor esfuerzo para gestionar a las liebres, que en este contexto de consumo están desatadas.

Por eso los padres y madres tienen la función de tomar decisiones en esta primera planta, de ejercer su autoridad. Cuando

la responsabilidad es estrictamente adulta, cuando el control de la situación la debe tener el adulto, bienvenida la autoridad. El ejercicio de la autoridad, cuanto más invisible en su ejercicio, cuanto más empática, más inteligente. Cuando una tortuga no puede gestionar a una liebre, debe respirar autoridad. Eso sí, una autoridad que busque la responsabilidad, no la obediencia. La obediencia no ayuda a madurar a las tortugas, a gestionar bien las decisiones con las nuevas tecnologías. Si se quiere hijos e hijas obedientes, subirán a la segunda planta peor preparados, y probablemente aparecerá tarde o temprano alguna sorpresa, con alguna gestión problemática de las nuevas tecnologías.

La autoridad se hace visible cuando el adulto debe DECIR NO. Significa que la liebre del hijo o la hija demanda algo que el mundo adulto considera que no se puede satisfacer en ese momento. Debe ser un NO protector si se pretende que sea un NO educativo. El objetivo a conseguir por parte del adulto que diga NO debe ser que la siguiente vez sea la tortuga del hijo o hija la que le diga no a su propia liebre. Se busca la interiorización del NO, que el menor aprenda a decir NO con responsabilidad. El uso responsable de las nuevas tecnologías debe liderarlo la tortuga. Pero en la primera planta, la liebre de los hijos o hijas tiene más poder que su tortuga.

La liebre, en un momento determinado, puede estar ilusionada con ver dibujos en la televisión o solicitar el teléfono móvil de su madre para jugar con un videojuego. Pide el teléfono móvil a su madre o pide que su padre encienda la televisión para cumplir esos deseos de su liebre y, de repente, aparece un NO. ¿Qué hace entonces la liebre? ¿Acepta el NO o lucha por conseguir su objetivo? Efectivamente, cuando se dice que NO a algo que ilusiona, se activa la liebre. Aquí van cuatro consejos para decir NO en la primera planta:

1. Sujeta a tu propia liebre:

Ya hemos visto lo atractivo que son las pantallas para la liebre, la ilusión que le genera las nuevas tecnologías. Si existe la oportunidad de poder usarlas (que insistimos en la primera planta lo deciden los adultos), y aparece un NO, es normal que la frustración haga acto de presencia. La frustración es un mecanismo de recuperación del control de la situación. Para eso están y sirven las emociones, para adaptarse a la realidad y sus cambios. La frustración, entonces, es una respuesta adaptativa, que busca cumplir esa ilusión o aceptar que no puede ser.

La liebre del hijo o hija se dispara ante un NO, es lógico y normal. Pero también es lógico y normal que la liebre del adulto se dispare igualmente cuando entra en escena la liebre de su hija o hijo. Recuerda, la liebre es más rápida. Pero la diferencia entre el adulto y el hijo o hija debería ser la madurez de la tortuga. Y la tortuga adulta sí tiene recursos, (y si no debe aprenderlos) para frenar a su liebre. Lo primero, debe dedicar su esfuerzo en contener a su liebre, no en convencer a su hijo e hija ni entrar al trapo en discusiones absurdas y estériles. La tortuga adulta debe actuar lo antes posible para prevenir que la frustración de su liebre le lleve a tomar decisiones que luego se pueda arrepentir. Esto, sencillamente, es inteligencia emocional. Si se pretende conseguir que la tortuga del hijo o hija controle los impulsos de su liebre, el adulto debe hacer de modelo en esa primera planta.

2. Sé amable con su liebre:

Una vez que la tortuga adulta lleva los mandos del cerebro, ahora es momento de atender a la liebre del hijo o hija. Se trata de atender a la emoción, con empatía. Están aprendiendo a gestionar sus emociones, no se puede exigir que no se frustren, o que se calmen. La liebre tiene una ilusión, pero no está bajo su control,

y no hay alternativa para conseguirla. Como su tortuga no tiene recursos para convencer del NO a su liebre, es importantísimo que esa liebre, al menos, se sienta atendida. Si no es así, cada vez “se-cuestrará” más volumen del cerebro y la situación se desbordará por todos lados, ya que la liebre adulta volverá a despertar... y vuelta a empezar, pero cada vez con menos garantía de éxito.

3. Brevedad en las explicaciones:

La liebre, en su intento de conseguir lo que desea, suele pedir explicaciones. Tiran de memoria y comprueban que, a veces, han conseguido su objetivo a base de discutir, desesperar, argumentar. Sabe que las probabilidades de éxito aumentan cuanto más hable el adulto, ya que es más fácil contrargumentar o encontrar lagunas en su discurso. Y con el tiempo aprenden que, si al solicitar más y más información aparece en escena la liebre adulta, también aumentan las probabilidades de que el padre o la madre cambie de criterio y ceda.

Además, es difícil que una explicación o un argumento convenza a la primera a la liebre. Puede pasar, pero lo normal es que contraargumenten el argumento, a su manera, dependiendo de su edad y de sus capacidades aprendidas. El contraargumento suele disparar de nuevo a la liebre adulta.

Así que la tortuga del adulto debe recuperar de nuevo el control del cerebro, ya que si la liebre lidera se limitará a dar excesivas explicaciones, incluso amenazar o castigar. Cuanta más información se transmita, cuantas más explicaciones se dé en este contexto, más se va a disparar la liebre del hijo o la hija y menos protagonismo se le da a su tortuga. Justo al contrario de lo que se desea.

Así que, las explicaciones las justas y después de atender al plano emocional, no antes. Por ello, todo lo que se aplique relacionado

con el estilo de respuesta asertivo puede venir muy bien. Defender el NO, con pocas palabras, con tranquilidad, y cuidando la relación. Complicado, pero posible.

4. Llevarte bien con sus intentos de manipulación:

Las manipulaciones son frases o comentarios que hacen sentir mal a las personas y cuyo objetivo es que cambien de criterio, que decidan algo que no quieren decidir. En este caso que el NO adulto se convierta en SI. Otra cosa es la persuasión, que es intentar que cambies el criterio, pero sin hacer sentir mal. En la manipulación, la liebre vuelve a tirar de memoria y reproduce frases que les han podido funcionar en el pasado, como puede ser *Te odio... me quiero cambiar de familia o no seas egoísta*.

Estas frases siempre disparan a la liebre adulta. Pero la tortuga adulta debe frenarla cuanto antes intentando convencerla de que esas manipulaciones no son ciertas y que sólo buscan la coherencia adulta. Si se cede, se está mintiendo (se dice primero que NO, pero luego es SI), por lo que se hace mucho daño al hijo o hija, ya que se pierde credibilidad. Y esto tiene algunos inconvenientes:

- Si el hijo o hija no cree que va a hacer lo que ha dicho, cualquier cosa que diga en posteriores ocasiones puede ser objeto de manipulación, de provocación. El adulto se introduce en un bucle donde la única manera de salir es manteniéndose en el NO, de manera firme, pero acompañado de amabilidad.
- Además, el problema se agrava porque lo que le funcione al hijo o hija en casa, lo practicará fuera de casa. Así, en cuanto reciba un NO de cualquier persona, en la actualidad o en el futuro (su pareja, su colega, su profesora) puede usar lo que ha aprendido y practicado, la manipulación. Y esos intentos manipulativos pueden ser la primera semilla de la violencia

de género, del acoso escolar, en definitiva, de cualquier episodio donde la violencia pueda ser la protagonista. Si queremos una sociedad más justa, solidaria y exenta de violencia, este apartado de las manipulaciones hogareñas hay que tomárselo muy en serio.

En conclusión, esta primera planta debe estar gestionada por el adulto, las decisiones relacionadas con el uso de las tecnologías están bajo control adulto, y ellos son los que deciden. Cuando el adulto considere que su hijo o hija debe empezar a asumir responsabilidades, será el momento de subir a la segunda planta.

YA SABÉIS QUE PODÉIS JUGAR
A LA TABLET EN CUANTO VEA QUE LOS
PROBLEMAS DE MATEMÁTICAS ESTÉN HECHOS



PLANTA 2

SEGUNDA PLANTA:

la responsabilidad compartida

PLANTA	RESPONSABILIDAD	CONTROL	ALTERNATIVAS	CONSECUENCIAS
PRIMERA	ADULTO	ADULTO	ADULTO	ADULTO
SEGUNDA	COMPARTIDA	COMPARTIDO	HIJO/A	ADULTO
TERCERA	HIJO/A	HIJO/A	HIJO/A	HIJO/A

Tarde o temprano, los hijos e hijas quieren subir a la segunda planta. Deben subir. Porque es la única manera de crecer, de aprender, de madurar. En la primera planta el control de la realidad es adulto, porque los hijos e hijas no tiene recursos y hay que protegerles y darles seguridad. Ahora se trata de darles oportunidades para que ellos aprendan a autoprotgerse de las pantallas.

Uno de los indicadores para determinar si hay que cambiar de planta es el acceso a las pantallas. En la primera planta, el acceso está regulado por la persona adulta, y no hay alternativas. En la segunda planta, parte del control de la situación se cede para que empiecen a asumir responsabilidades, pero con la supervisión adulta. Las familias, juntamente con los hijos e hijas, clarifican las reglas del juego, reparten el control, ponen las condiciones para el uso responsable de las nuevas tecnologías.

Subir a la segunda planta implica compartir el control de la realidad con los hijos e hijas, abrir las puertas a su aprendizaje, a su participación, a la toma de decisiones. Hay parte de la realidad que deben aprender a gestionar para sentirse protagonistas, para ayudarles a construir su identidad, para empezar a entrenar sus competencias y habilidades, en este caso relacionado con el uso de las nuevas tecnologías. Pero he escrito compartir, no ceder.

Ceder, delegar, traspasar el control, sería la tercera planta. Si cedemos, si los hijos e hijas dicen la última palabra, en la segunda planta, podría ser un caos.

Imagina que se realiza una investigación con menores, de cualquier rango de edad. A esos menores se les da la siguiente instrucción. *“Vas a estar en la segunda planta sólo. Durante las siguientes tres horas vas a decidir lo que quieras o debas hacer”*. ¿Qué pasaría?

Lo más probable es que la liebre se dispare, vea el cielo abierto, y casi todas las decisiones que tomen se centrarán en la satisfacción de deseos e ilusiones, y en la evitación de lo que gusta menos o cuesta esfuerzo. Recoger la habitación, ponerse a estudiar o limpiar el baño no sería lo normal. Lo normal es que estén casi las tres horas rodeados de pantallas, o alguna otra actividad que les ilusione (y que habitualmente no puede hacer). En algunos aspectos, los hijos e hijas no tienen recursos para equilibrar deseos y obligaciones, ya que su tortuga es más “débil” que su liebre. Para ello, la segunda planta está para que esa tortuga madure, tenga apoyo externo, tenga supervisión inteligente. Esto es una supervisión que, de forma paulatina, se vaya diluyendo y potenciando el autocontrol y la gestión responsable de las nuevas tecnologías.

La supervisión inteligente es una manera de poner límites, y para ello se precisa del establecimiento de unos pactos asociados al uso de las tecnologías. Aquí se expondrán algunas claves para llegar a procesos de negociación, a mecanismos de control externos que lo que buscan es el camino del autocontrol, la delegación de la responsabilidad, subir en cuanto se pueda a la tercera planta.

Ya vimos en el sótano que un cerebro necesita para asumir responsabilidades, para tomar decisiones tres elementos: percibir que tiene un problema bajo su control, alternativas para elegir y anticipar las consecuencias de cada alternativa. En la segunda

planta, es fundamental estructurar estos elementos con claridad, con credibilidad, con amabilidad, con coherencia. Así que aquí van algunas claves:

1. Elegir el momento adecuado para establecer un compromiso:

Decir las cosas muchas veces, transmitir órdenes o ejercer un control externo excesivo, no son buenas estrategias. Se trata de concretar las condiciones para la toma de decisiones, que en definitiva es especificar las alternativas y las consecuencias de cada alternativa. Para ello es necesario que la tortuga lidere el cerebro adulto, con la liebre conectada, pero tranquila. Así, la tortuga se centra en la tarea, y en alinear y motivar a la liebre a la acción, no al conflicto.

También es momento para la escucha, para la participación. El establecimiento del acuerdo debe ser lo más consensuado posible. La liebre de los hijos e hijas debe sentirse escuchada, y el pacto debe motivar a la acción no sólo a su liebre, sino a su tortuga.

2. Equilibrar sus deseos y obligaciones:

Lo primero que hay que preguntarse es cuánto tiempo dedicamos a las ilusiones y deseos de los hijos e hijas, y cuánto a decirle lo que tiene que hacer, a centrar la atención en sus deberes y obligaciones. Si el mundo adulto se dedica a dar órdenes, a decir lo que tiene que hacer, a valorar las decisiones tomadas por su hijo o hija, lejos de madurar a su tortuga, lo que se hace es hacer sentir culpable a su liebre, por lo que se activará y será una máquina de detectar injusticias.

Así que, cuando se perciba un desequilibrio (mi hija o hijo quiere acceder al uso de una pantalla y pretende evitar ordenar su

habitación, por ejemplo) el mundo adulto tiene que estructurar esa situación con elegancia, en positivo, centrando la atención en la ilusión y con muchas dosis de coherencia, de saber que se va a hacer lo que se dice. Esa estructura se puede realizar con una sola frase.

Sabes que luego te hecho una partida al videojuego que tanto te gusta. Me apetece mucho, cariño. En cuanto vea recogida la habitación, jugamos.

3. Las alternativas bajo control de la hija o hijo:

En esta frase antes expuesta, ¿hay alternativas? Efectivamente, deben existir alternativas, en este caso decidir recoger, o no. Para responsabilizarse, para tomar decisiones, se debe poder elegir. La liebre debe sentirse libre para decidir en esta segunda planta. Recuerda, si no puede decidir, para eso está la primera planta. Si la hija o hijo hace lo que quieren su padre o madre, no es elegir, es hacer lo que quieren los adultos. En este caso es recoger su habitación. Y eso se llama obedecer. Con lo cual, a la hora de establecer un pacto, las alternativas deben estar bajo control de los niños, niñas y adolescentes. Lo importante no es que recoja, lo importante es que decida.

4. Las consecuencias, bajo control adulto:

Seguimos con la anterior frase, ¿están concretadas las consecuencias? Pues sí, en este caso, se juega al videojuego, o no. Pero un aspecto muy importante a destacar es que las consecuencias están bajo control adulto en esta segunda planta. Si la liebre del hijo o hija percibe que puede acceder a ese privilegio sin asumir su obligación, es muy difícil que su tortuga gestione la situación. Y lo que nos interesa es que la tortuga convenza a su liebre de que la única manera de acceder al videojuego es recoger la habitación.

Es fundamental pensar qué privilegios están bajo control del mundo adulto y qué privilegios ya están bajo control de los hijos e hijas. ¿Un niño de 9 años puede encender la televisión cuando quiere? ¿Una niña de 12 años puede acceder a internet cuando desea? ¿Una chica de 15 años ya es dueña de su teléfono móvil las 24 horas del día? Contestar estas preguntas puede ayudar a ubicar en qué planta se debe gestionar.

5. Desplazar el locus de control:

Negociar con el hijo o hija debe buscar la responsabilidad, no que hagan lo que el mundo adulto quiere. Si se busca la obediencia, el locus de control es totalmente adulto. Si se busca la responsabilidad, no queda otra que desplazar el locus de control hacia los hijos e hijas. Se trata de pasar de tener dos problemas, en la primera planta, a desplazar esos problemas en la segunda planta.

Al desplazar el control, puede aparecer la provocación de los hijos e hijas. Pero es una provocación cuyo objetivo latente es la búsqueda de credibilidad, de tantear si efectivamente se está desplazando el locus de control de manera coherente.

6. Saber esperar:

Una vez establecida la estructura locus de control, alternativas, consecuencias, hay que dejar tiempo para que la tortuga y la liebre del hijo o hija conecten y puedan elegir libremente. Para ello es importante mantener a la liebre adulta lo más tranquila posible, es decir, debe liderar la tortuga el cerebro adulto. Y ese tiempo dedicarlo para ti, en vez de vigilar si está cumpliendo o no.

7. Aplicar las consecuencias:

Si decide recoger, se aplica la consecuencia que hemos pactado. *Venga, vamos a jugar. ¡Qué ganas!* Si decide no recoger, se aplica la consecuencia que se ha pactado, *lo siento, con las ganas que tenía de jugar, mañana podemos ver*. Es decir, en ambos casos se aplica la consecuencia que se ha negociado y ya está. La vida continúa. Hay que dejar que el cerebro infantil saque sus propias conclusiones de su decisión. Es la única manera de que su tortuga conecte con su liebre. Si aparece luego el adulto dando un sermón tipo “*no has querido recoger, pues ¡hala!, sin ordenador. Así aprenderás*”, pues no, no aprenderá, porque se activará su liebre disfrazándose de ira, y cuando aparece la ira no hay conexión posible con la tortuga.

8. Negociar dos veces:

En el caso del uso responsable de las pantallas, se recomienda una doble negociación, sobre todo en los casos donde el privilegio (un teléfono móvil, por ejemplo) pasa a su control. Dicho de otra forma, algo que estaba bajo control adulto, pasa a control del hijo o la hija. Y es éste, una vez terminado el tiempo de uso, el que debe dejar de disfrutar de ese teléfono. Ninguna liebre quiere dejar de disfrutar, y es complicado que la tortuga del hijo o hija convenza a la liebre diciendo algo así: *Tenemos que dejar de jugar con el teléfono, puesto que se ha cumplido ya la hora que nos han dejado jugar*.

Por eso, hay que anticiparse. Porque lo normal es que alarguen los tiempos, que pidan jugar más tiempo. Esto hace que el mundo adulto se lo pida muy amablemente al principio, pero al final acaben quitándoselo de malas maneras, estrategia que aumentará el conflicto y que no ayuda en absoluto a la responsabilidad. Así que antes de soltar el móvil por que ha cumplido su compromiso, se debe pactar de nuevo.

Acuérdate que tienes una hora. Si después de cenar quieres estar otro ratito, tienes que dármelo a las siete y media ¿vale?

Hacia la tercera planta

No sabemos cuánto tiempo se va a estar en la segunda planta. Lo que sí sabemos es que debe subir a la tercera planta cuando esté preparado. Uno de los indicadores más potentes es cuando el hijo o hija empieza a negociar, empieza a establecer por sí mismo esa estructura para asumir responsabilidades, su tortuga empieza a conectar con su liebre y su liebre con su tortuga, y dirá: *Mamá, cuando termine de hacer mis tareas, ¿puedo ir a casa de Lucas a jugar con el ordenador?*

Aquí las probabilidades de que pueda tener problemas de adicción a las nuevas tecnologías se reducen bastante. Es un mensaje donde la tortuga y la liebre están conectadas. Otra cosa es que diga: *¡Pues voy a casa de Lucas primero y luego hago las tareas!* Este mensaje está protagonizado por la liebre. En este caso subir a la tercera planta es un riesgo.



PLANTA 3

TERCERA PLANTA:

la responsabilidad traspasada

PLANTA	RESPONSABILIDAD	CONTROL	ALTERNATIVAS	CONSECUENCIAS
PRIMERA	ADULTO	ADULTO	ADULTO	ADULTO
SEGUNDA	COMPARTIDA	COMPARTIDO	HIJO/A	ADULTO
TERCERA	HIJO/A	HIJO/A	HIJO/A	HIJO/A

Las nuevas tecnologías, tarde o temprano acabarán bajo control de los hijos e hijas, con sus decisiones, con sus errores, con sus conversaciones íntimas, con sus imágenes colgadas, con las aplicaciones y redes sociales que deseen. Estar en la tercera planta debe significar que ya están preparados para aprender los recursos que les faciliten un uso responsable de las pantallas.

Por muchos esfuerzos que realice el mundo adulto, llegará un momento que ya no se va a poder controlar, por lo que no queda otra que traspasar la responsabilidad. A su debido tiempo. Depende de cómo hayan pasado por las plantas anteriores, traspasar la responsabilidad tendrá más garantías de éxito o menos.

El acompañamiento al traspasar responsabilidades

Durante todo su proceso evolutivo se traspasan responsabilidades. Las decisiones sobre sus formas de jugar, sobre la elección de sus amistades, sobre las redes sociales que usan, deben incrementar su sensación de dominio sobre la realidad de forma progresiva, mejorar las expectativas de autoeficacia y de valía personal, empoderar, afianzar su autoestima. Desde muy peque-

ñitos ya piden comer a su aire, vestirse a su estilo, elegir el canal de la televisión que quieren ver, acceder a las pantallas. En definitiva, decidir. Necesitan decidir. Necesitan aprender a decidir. Demandan poner a prueba sus habilidades, sus capacidades, sus aprendizajes, de forma continuada. Por eso es tan importante repartir las responsabilidades en las tres plantas de forma equilibrada, a cualquier etapa evolutiva, ajustándose a su proceso de aprendizaje.

Subir de planta siempre acarrea un riesgo, pero subir a la tercera planta cuesta más. El riesgo es mayor, ya que el adulto pierde el control de la situación. Las nuevas tecnologías son una puerta abierta a los riesgos (y a las oportunidades). Educar en el afrontamiento de riesgos es inevitable e inteligente. Hay que aprovechar estas oportunidades, con confianza, con respeto. Respetando sus decisiones, sus tiempos, sus procesos, hacerles sentir que son competentes. Los niños, niñas y adolescentes a los que se hace sentir competentes creen que sus padres confían en sus aptitudes, lo cual los lleva a ellos mismos a confiar de su propia capacidad. Esto es autoestima. La tortuga y la liebre se van entendiendo.

En teoría, el adulto no debería subir a la tercera planta. No es lógico estar tomando algo con su pandilla ni en el patio del colegio ni saber cuántos "me gusta" da en sus redes sociales. En la primera planta se controla, en la segunda se supervisa, y en la tercera se acompaña, pero desde la segunda planta. Se tiene que esperar a que sea el hijo o hija el que baje, y ahí cumplir la función de acompañar, de estar disponible en el proceso de aprendizaje de su toma de decisiones y en asumir sus responsabilidades relativas a las nuevas tecnologías.

El acompañamiento no es sencillo. Algo que ha preocupado durante mucho tiempo, ahora debe preocupar al hijo o hija. Por eso

es fundamental aprender a gestionar los miedos y preocupaciones adultas, que siguen existiendo. La liebre adulta sigue preocupándose, querrá subir a la tercera planta y comprobar, revisar, espiar todo lo que está decidiendo en torno a las nuevas tecnologías. La liebre tiene miedo y quiere controlar, pero no puede, ni debe. Es hora de dejar que la liebre del hijo o hija conecte con su tortuga, que aprendan a gestionar sus riesgos, sus miedos. Ese es el objetivo final. Y la tercera planta está para dejar al hijo o hija probarse, poner a prueba sus capacidades y recursos. Subir sin avisar a la tercera planta, es un mensaje que se transmite al hijo o hija de desconfianza y falta de respeto, que lejos de fomentar su autocontrol, lo que hace es infantilizar y aumentar las probabilidades de que aparezcan problemas asociados al uso de las tecnologías.

A través de un ejemplo, vamos a dar una serie de claves para acompañar con inteligencia en esta tercera planta.

Sara, queríamos hablar contigo del tema de las nuevas tecnologías. A partir de ahora, vamos a respetar tus decisiones, vamos a confiar en que vas a hacer un uso adecuado de las nuevas tecnologías. Quiero que sepas, además, que aquí nos tienes (en la segunda planta) para cualquier cosa que necesites.

1. Abrir la puerta a la tercera planta:

Con este mensaje se está abriendo la puerta para que suban a la tercera planta. Esto debería ocurrir cuando se observa que en la segunda planta ha empezado a equilibrar sus deseos y obligaciones, ya su tortuga ha aprendido más recursos para convencer a la liebre de que primero hay que hacer la obligación y luego el deseo. Esto es la base del autocontrol. No siempre lo consigue, como es normal, ya que la liebre piensa sólo en el deseo y en evitar la obligación.

2. Altibajos emocionales:

Una vez que el hijo o hija entra en la tercera planta tiene una mezcla de emociones. Por un lado, la liebre estará contenta porque percibe que no tiene control externo (¡por fin!) y tiene libertad para conseguir sus ilusiones, lo que desea. Pero a su vez esa libertad en la toma de decisiones puede generar miedo, percibir que es su problema, ya que debe responder a las demandas familiares y sociales que a lo mejor no está asumiendo por estar tanto tiempo delante de las pantallas.

3. Chequear la credibilidad:

Para manejar esas emociones, los hijos e hijas necesitan comprobar que sus padres son fiables, que el mensaje arriba expuesto es cierto. Para ello, de vez en cuando deben bajar a la segunda planta para contar sus experiencias que tienen en su tercera planta. Y de paso, comprobar hasta qué punto el mensaje recibido *a partir de ahora, vamos a respetar tus decisiones, vamos a confiar...* es cierto. Este momento tiene un potencial tremendo si se afronta con inteligencia, que no es otra cosa que volver a ser coherentes. La credibilidad adulta se construye a base de coherencia, de hacer lo que se ha dicho que se va a hacer. En este caso, respetar sus decisiones.

4. Atender a su liebre:

En todas las plantas hay que atender a la liebre. Y quizás en esta tercera planta hay que afinar más. Asumir responsabilidades genera miedos y preocupaciones. También alegrías. Los padres y madres deben llevarse bien con esta ambivalencia emocional, deben ser muy amables con la liebre de su hijo o hija. Cuando bajen a la segunda planta, lo lógico es que los hijos e hijas cuenten lo que les pasa, sus problemas, sus decisiones. Al abrir la puerta, lo primero que se encuentra el adulto es a una liebre preocupada,

enfadada, angustiada, triste o alegre. Por eso es tan importante escuchar sus emociones, cuente lo que cuente. Esto es la empatía. Probablemente la liebre adulta se dispare al escuchar decisiones o problemas que no esperan. En el mundo de las tecnologías suele haber sorpresas. Es fundamental que actúe la tortuga adulta a tiempo. Inteligencia emocional, recuerda. Y así, tras escuchar lo que dice la hija, *¡Vaya movida he tenido! Mi amiga Elena ha compartido un video donde sale el profe de mates dando clases y...* empezar el diálogo adulto con *entiendo que estás revuelta cariño, no es fácil resolver lo que me planteas* (aunque la liebre diría probablemente *mira que te he dicho veces que Elena...*).

5. Fortalecer su tortuga:

Cuando un hijo o hija asume una responsabilidad es porque el cerebro lo capitanea la tortuga. Por eso es tan importante activar a su tortuga. Y para activar a su tortuga es necesario “desactivar” a la liebre, atendiéndola el tiempo que haga falta como se ha planteado en el anterior punto. Ahora es el momento de que la tortuga entre en acción, conectada con su liebre, y pase por las diferentes fases de la toma de decisiones poniendo en práctica sus funciones ejecutivas (concretar el problema, indagar, planificar, anticipar...) con el acompañamiento adulto. No se trata de fortalecer a la tortuga diciendo lo que tiene que hacer, valorando sus decisiones con respecto a las nuevas tecnologías, intentando resolver un problema que debe resolver ella, en definitiva. No se trata de que trabaje la tortuga adulta, si no hacer que sea la tortuga de la hija la que construya la decisión más responsable. Recuerda que las decisiones responsables alejan de las adicciones.

6.- Mostrar confianza:

La confianza se mide cuando la madre, el padre, demuestra disponibilidad para abandonar el control para disfrutar con la posibili-

dad de ver a los hijos e hijas decidiendo, madurando, implicándose, dejándoles subir o bajar plantas bajo su criterio. La confianza se determina cuando la atención se dirige hacia el avance, al progreso, a lo positivo dejando claro en todo momento que su hijo o hija no es el problema, sino parte de la solución.

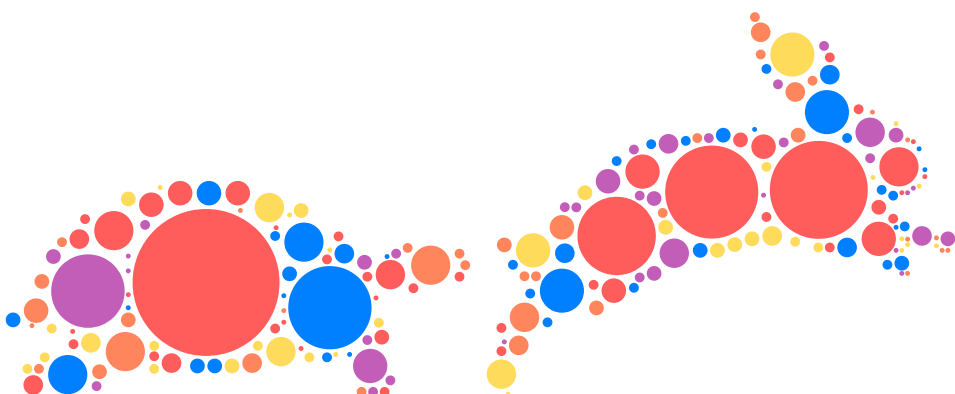
Los hijos e hijas necesitan de la confianza adulta. Una confianza creíble, que se centren en mensajes de apoyo incondicional.

7. Respetar sus decisiones:

El respeto se aplica a sus decisiones, a sus indecisiones. Respeto por sus tiempos, por sus procesos, por los momentos de ambivalencia: los hijos e hijas quieren más libertad, pero a la vez la temen. Su tortuga quiere crecer, pero a veces la liebre es más poderosa. Respeto siempre a su liebre para que su tortuga pueda trabajar cómoda. Respeto para que la liebre y la tortuga puedan conectar.

Bibliografía

- BENEDICTO, Luis y ORTUÑO, Antonio. **Guía ilustrada para una convivencia familiar inteligente.** Editorial Toromítico Madrid 2020
- CEAPA: **Resolución positiva de conflictos cotidianos en la familia.**
- CEAPA: **Cómo promover el autocontrol y la tolerancia a la frustración en los hijos e hijas.**
- CEAPA: **Nuevas sustancias psicoactivas, ludopatías y adicciones tecnológicas.**
- CEAPA: **Cómo mejorar el conocimiento parental como factor protector ante las adicciones.**
- ORTUÑO, Antonio. **Familias Inteligentes: Claves Prácticas para la Educación.** Autoedición. MADRID 2012.
- ORTUÑO, Antonio. **¿Quién cuenta cuentos a mis padres?** Edición Letras de autor. MADRID 2015.
- SANCHEZ MARTIN, Jonatan. **En plan adolescente: kit de supervivencia para familias.** MADRID 2020.



Financiado por:



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DEL ALUMNADO

Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | ceapa@ceapa.es

www.ceapa.es



<https://www.facebook.com/ceapa.formacion>



https://twitter.com/ceapa_oficial



https://www.instagram.com/ceapa_oficial/

