

# PROYECTO HUELLA

Prevención de la adicción a las nuevas tecnologías  
y al juego online en jóvenes de Cantabria

Dirigido a jóvenes de 13 a 16 años



Buen uso de las nuevas tecnologías  
Prevención de riesgos en el juego online  
Dinámicas para trabajar las habilidades personales  
Servicio de asesoramiento para adolescentes, familias y  
centros educativos.

Subvenciona:



Programa de Interés Social financiado con cargo a la asignación tributaria del IRPF

Imparte:



# PROYECTO HUELLA

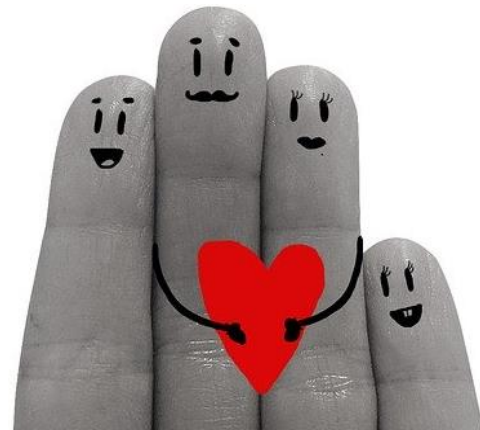
Prevención de la adicción a las nuevas tecnologías y al juego online





# GUÍA PARA FAMILIAS SOBRE EL BUEN USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS :

-La Familia como factor de  
protección-





- En la familia, se producen **aprendizajes necesarios** para la vida, incluyendo **valores** como la autorrealización, la libertad, la disciplina, la generosidad, la confianza y fomento de autoestima.
- La **relación que se crea** en la familia es un factor **importante** para **prevenir** diferentes problemas que pueden surgir en el día a día.





Aprender

- La familia tiene un papel fundamental para **enseñar las ventajas y los riesgos de las nuevas tecnologías**, siempre desde la cercanía, y sin prohibir, ya que esto es contraproducente y va a causar que si juegan, no te lo digan.
- Favorecer esa **cercanía**, esa **comunicación**, también favorece la **autoestima, la confianza y el acuerdo de normas y límites** necesarios para prevenir la conducta adictiva.

- 
- Los/as jóvenes pueden tener **un uso adecuado** de las Nuevas Tecnologías, cuando se divierten, lo utilizan de vez en cuando y les crea bienestar, pero que no les impida seguir realizando otro tipo de actividades.
  - En caso de que su **rutina habitual sea parecida** y no cambien las actividades que les gustaban o los ratos de comunicación con amistades o familia, están teniendo un **uso positivo o recreativo**.





## ¿Cuándo se está haciendo un uso abusivo o adictivo de las Nuevas Tecnologías o los videojuegos?

- Cuando el uso se incrementa en el tiempo y su carácter se vuelve agresivo si no está jugando (pudiendo crear conflictos con diferentes miembros de la familia), está **más nervioso** o comenta que va a **volver** a jugar enseguida.
- Cuando empieza a **perder el interés en diferentes actividades**, tanto en el ámbito escolar, como en el ámbito de ocio y tiempo libre.
- Cuando **utiliza** las Nuevas Tecnologías para **disminuir su malestar o frustración**.

Hay **factores de protección específicos** que pueden ayudar a **mejorar los hábitos** frente a las Nuevas Tecnologías y que podemos fomentar desde las familias:



# Mejorar la tolerancia a la frustración:

- La **frustración es** el sentimiento negativo ante la no consecución de algo que nos hemos propuesto o la consecución de forma incompleta, pudiendo desarrollar sentimientos negativos como ansiedad, enfado, irritabilidad, tristeza, entre otros.
- La frustración **es innata**, es en la infancia y la adolescencia cuando debemos aprender a manejarla.
- Para **mejorar la tolerancia a la frustración**, tenemos que aprender a aceptar lo que ocurre y sacar el aprendizaje para mejorar en ocasiones futuras, observando los resultados.
- [Estudio de tolerancia de frustración en niños/as](#)



# Fomentar la autoestima:

---

- Autoestima es la **valoración** que una persona hace de sí misma, sus cualidades, sus características... Realizar **actividades donde descubran** lo que saben hacer y lo que les gusta, es muy beneficioso para que puedan fomentar la autoestima, ya que es donde se dan cuenta de lo que pueden valorar.
- Si desde las familias **les apoyamos y les mostramos confianza**, fomentamos su autoestima, ya que es más fácil valorar las cualidades cuando desde fuera también se nombran y recuerdan.
- Aporta el espacio para **que investiguen, se equivoquen**. También es fundamental **contar con sus opiniones, sus críticas y sus propuestas**, así, la comunicación será más eficaz y fluida con el tiempo.
- Para ello es importante mantener una **escucha activa, dar mensajes positivos y reforzar conductas** que favorezcan el desarrollo en los y las adolescentes.



# Desarrollar la asertividad:

---



- **Asertividad** es el modo de comunicarnos de forma positiva, en el que **mostramos** nuestras ideas, intereses, opiniones o sentimientos, sin dañar los de la otra persona. Por tanto, una persona asertiva es la que **respeto y se respetado**.
- Normalmente no somos personas 100% asertivas, ya que, dependiendo de la **situación**, de la **persona** a la que nos dirigimos y del **ámbito** donde nos encontremos, podremos ser más **pasivos** (dejando que sean los demás los que tomen las decisiones, no mostrando sus intereses o deseos) o más **agresivos** (imponiendo los derechos propios, así como los intereses, a los demás, no atendiendo a razones o a posibilidad de llegar a acuerdos).
- La asertividad es una habilidad que **se aprende y se mejora** con la práctica.

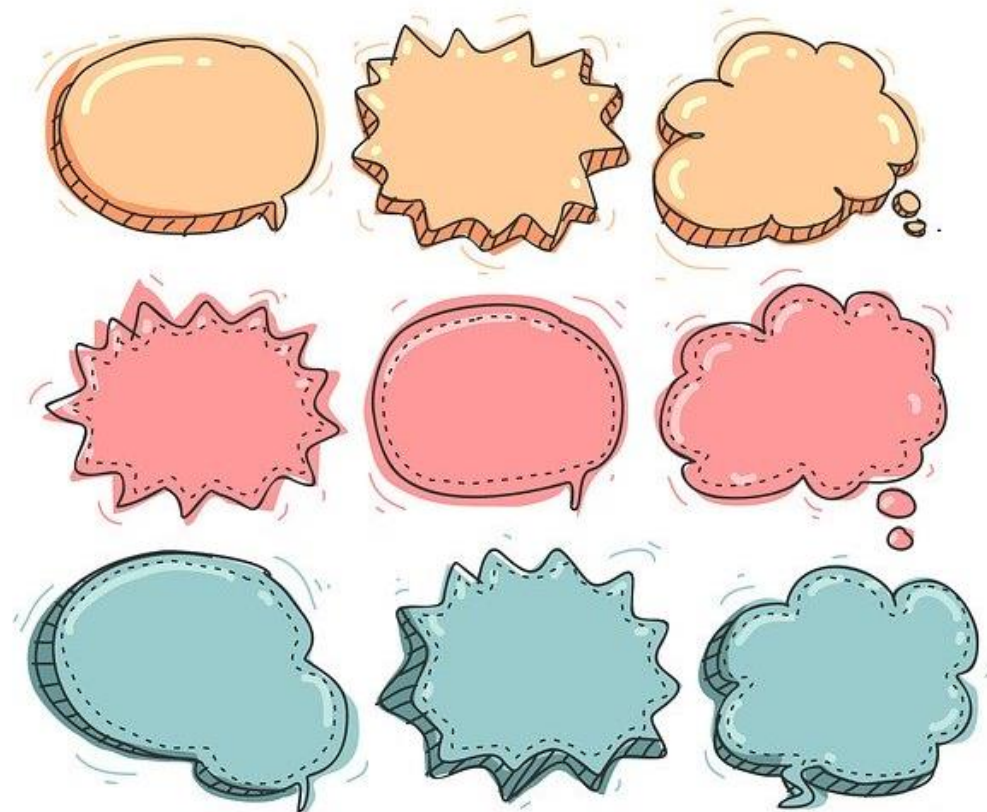
- Debemos **ser conscientes de cómo actuamos** y evitar instaurarnos en los extremos (totalmente agresivo o pasivo), midiendo las palabras y los mensajes que llegan a las demás personas.
- **Utilizar frases “yo”** es una buena estrategia para realizar un mensaje asertivo, podemos cambiar esta frase:
- “(TU) ¿Cuándo vas a tirar la basura? ,(TU) ¡Siempre estás igual!, (TU) !Me pones de los nervios!”
- Por esta otra:
- “(YO) ¿Me harías el favor de bajar basura?, (YO)me siento molesto/a cuando digo algo y (TU) no haces caso, (YO) me gustaría que tuvieras en cuenta lo que digo”



# Evitar etiquetas:

---

- Cuando utilizamos etiquetas para llamar la atención de nuestros hijos/as, o para que deje de realizar algún comportamiento negativo, no conseguimos lo que pretendemos, al hacerlo **estamos reforzando cómo NO queremos que sea**.
- Por **ejemplo**, si queremos que obedezca en algo que le estamos diciendo y le llamamos “desobediente”, cada vez va a obedecer menos, por encasillarle en dicha palabra.
- En vez de ir contra la persona, tenemos que **ir contra la acción** o comportamiento que queremos evitar, es decir, “me gustaría que obedecieras”, o “¿por qué no obedeces?”, quizás hay algo por lo que no quiere realizar la acción que le estás pidiendo.
- De esta forma **cambiamos el foco de la persona a una acción**, que siempre es más fácil de cambiar, que a la persona.



# MUCHAS GRACIAS

**Asociación La Columbeta**

*Info.lacolumbeta@gmail.com*

