

Cuidado emocional en la interacción con la tecnología

Los celulares con conexión a Internet son divertidos y nos sirven para muchas cosas, sin embargo, cada detalle de nuestros celulares ha sido pensado para atraer nuestra atención.¹

Es importante identificar la relación que tenemos con el celular e Internet, prestando atención al tiempo que le destinamos y si recurrimos a ella cuando sentimos aburrimiento, soledad o ansiedad. A veces sentimos nervios o inquietud cuando no estamos conectados/as por el temor de estar perdiéndonos de algo.

Podemos orientar a las y los adolescentes para que tengan una relación sana con la tecnología, una buena forma de mostrarles hábitos relacionados al bienestar es con el ejemplo.

Para mantenernos alejados/as del celular cuando queremos concentrarnos o realizar alguna tarea podemos activar el bloqueo de pantalla. El introducir un código nos permite evitar ver de manera inmediata nuestro celular y continuar concentradas/os en lo que estamos realizando².

También podemos diversificar el número de aplicaciones que utilizamos, muchas veces sólo nos quedamos con la experiencia de Facebook y WhatsApp pero Internet es mucho más que eso, podemos encontrar información importante que nos ayude en nuestras actividades diarias.

Crear un espacio seguro con tus estudiantes para conversar sobre la vida en línea y fuera de línea es importante para generar confianza y darles la oportunidad de hablar sobre su bienestar mental y emocional.

Aprende sobre las plataformas de redes sociales favoritas de tu hija/o adolescente y disfrútenlas juntos/as.

Ten en cuenta estos aspectos positivos cuando sientas la necesidad de reducir o eliminar por completo el tiempo que tu hija adolescente pasa en las redes sociales.

Busca modelos positivos y tendencias divertidas o graciosas que puedan disfrutar juntos/as.

1. <https://datadetoxkit.org/es/wellbeing/smarthabits>
2. <https://datadetoxkit.org/es/wellbeing/smarthabits>

