

1.2

# ESCUELA DE FAMILIAS

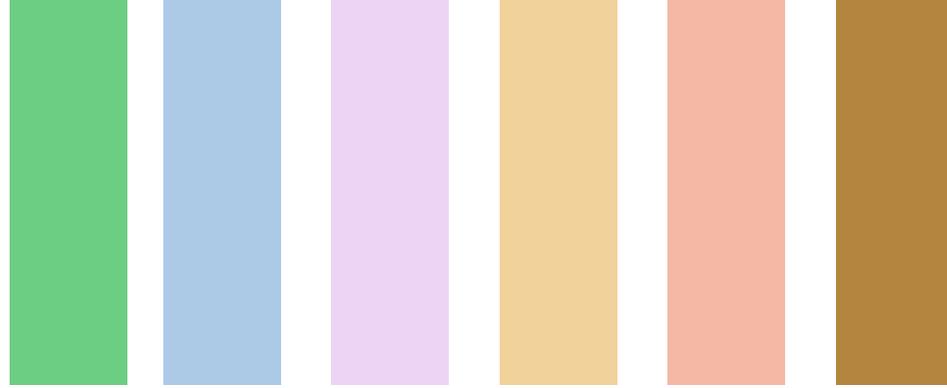
CONECTANDO FAMILIAS  
QUE QUIEREN DESCONECTAR

*Buscamos fortalecer la conexión familiar mientras  
desconectamos del mundo virtual.*

---

**Asociación Educación Digital Responsable**  
[www.educaciondigitalresponsable.org](http://www.educaciondigitalresponsable.org)

Puedes acceder a la  
web pinchando  
sobre el enlace



## Queridas familias:

Desde la Asociación Educación Digital Responsable, continuamos nuestra escuela de familias aprendiendo a hacer un autodiagnóstico del uso que hacemos nosotros, como madres y padres, de la tecnología. La mejor herramienta de la que disponemos para educar a nuestras hijas e hijos es el EJEMPLO.

Os recordamos que es deseable dejar pasar, al menos, 7 días entre una entrega y otra, para dar tiempo a asimilar y asentar la información.

Por otra parte, cualquier inquietud, duda e idea que tengáis la podéis manifestar en el foro de la página web de la Asociación "Educación Digital Responsable"

[www.educaciondigitalresponsable.org](http://www.educaciondigitalresponsable.org)

Atentamente, María Vidal Denis  
Secretaria de Asociación "Educación Digital Responsable"  
Médico Neurorradióloga



## Bloque 1

# ¿SOMOS LAS FAMILIAS CONSCIENTES DE LA REALIDAD DIGITAL?

### 1º entrega

Nos acercamos a las cifras de uso de Internet y smartphones en adolescentes y para qué lo usan

### 2º entrega

A su vez, ¿Qué hacemos los adultos? ¿Haces *phubbing* parental y no lo sabes?

### 3º entrega

¿Tenéis un PLAN DIGITAL FAMILIAR? ¿Por qué es importante tenerlo?

# A SU VEZ, ¿QUÉ HACEMOS LOS ADULTOS? ¿HACES PHUBBING PARENTAL Y NO LO SABES? ?

Lo analizamos a través de la **Guía del Observatorio de la Infancia y la Adolescencia de la Junta de Andalucía** y estos otros artículos y estudios suplementarios.



LOVE

## El mal hábito de ignorar a tu familia por culpa del teléfono: Phubbing

Ignorarse presencialmente para atender el *smartphone* es una conducta normalizada. Te damos las claves para que el móvil no te robe tus momentos familiares

Puedes acceder a los diferentes enlaces pinchando sobre las imágenes



Phubbing parental. "Adultos distraídos con el móvil y su efecto en la conducta infantil y juvenil"

**Bienestar digital: controla el tiempo que pasas usando tu móvil Android**

# ¿SOMOS LOS ADULTOS CAPACES DE PARAR O TAMBIÉN ESTAMOS HIPERCONECTADOS?

## ¿Qué haces tú? Sé sincero

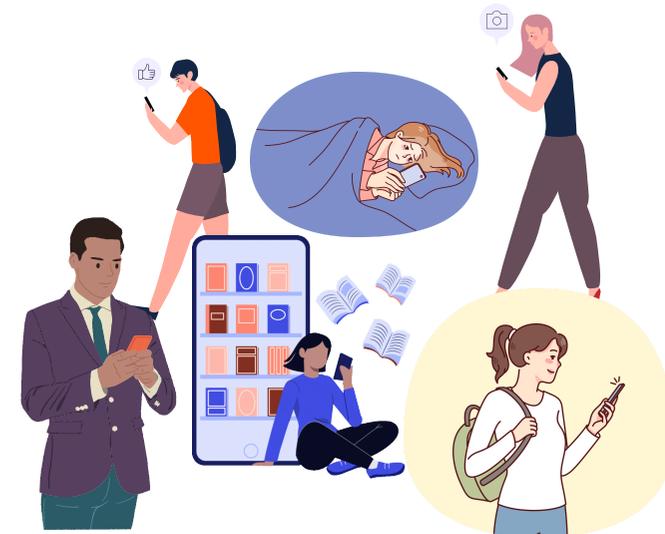
- ¿Te vas a la cama con el móvil?
- Mientras comes, ¿estás pendiente del móvil?
- Cuando conduces, ¿miras tu móvil?
- ¿Tus hij@s te han llamado la atención por estar pendiente del móvil durante una conversación con ell@s?
- ¿Estás todo el día al lado de tu móvil, te lo llevas de una habitación a otra cuando estás en casa?

Los españoles miramos el móvil unas **150 veces** al día de media.

4 de cada 10 padres/madres suelen usar el móvil durante las comidas familiares

7 de cada 10 adultos mira el móvil a la vez que está viendo la televisión (hasta 8 veces en media hora)

4 de cada 10 personas pasa la misma cantidad de tiempo conectada al móvil que interactuando directamente con otras personas



# ¿Ignoras a tu hijo porque estás mirando el móvil?

## Haces *phubbing* parental

**PHUBBING:** del inglés phone (teléfono) y snubbing (ignorar o menospreciar).

Hace sentir mal a la persona ignorada, piensa que no le interesas.

La sociedad lo ha comenzado a percibir como algo aceptable.

El 70% de los padres/madres admiten que se distraen con el móvil mientras están con sus hijos.

1 de cada 4 adolescentes afirma sufrir *phubbing* por su madre/padre de manera habitual.

**MAYOR PROBABILIDAD DE  
CONDUCTAS DE RIESGO EN  
ADOLESCENTES**

→ Más posibilidades de que sean agresores o víctimas de ciberacoso.

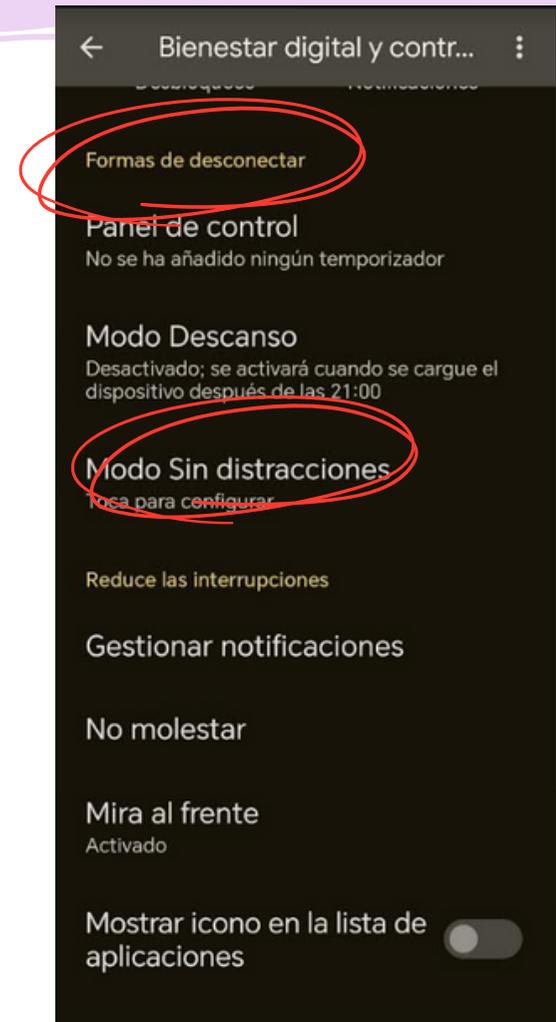
→ Más posibilidades de que sean adictos a la tecnología, poco empáticos y tengan menos lazos familiares.

**“El problema con la tecnología es que te hace creer que siempre estás conectado, pero al mismo tiempo, te desconecta del mundo real”**



**¿Hasta qué punto estamos robándole a las personas que más queremos la oportunidad de compartir momentos juntos?**

# Ve a los ajustes de tu teléfono y busca las herramientas de BIENESTAR DIGITAL



Sé consciente del tiempo que pasas en Internet, tiempo en el que **NO ESTÁS HACIENDO OTRAS COSAS**

Establece horarios de **CONEXIÓN Y DESCONEXIÓN**

Piensa qué cosas de las que haces a través de la tecnología podrías realizarlas sin ella

# 8 pasos para un uso saludable de la tecnología

(Para toda la familia)

1. Cada vez que te pongas delante de una pantalla  pregúntate:

2. ¿Para qué estoy aquí? 

3. Tenlo claro y enfócate en tu  objetivo

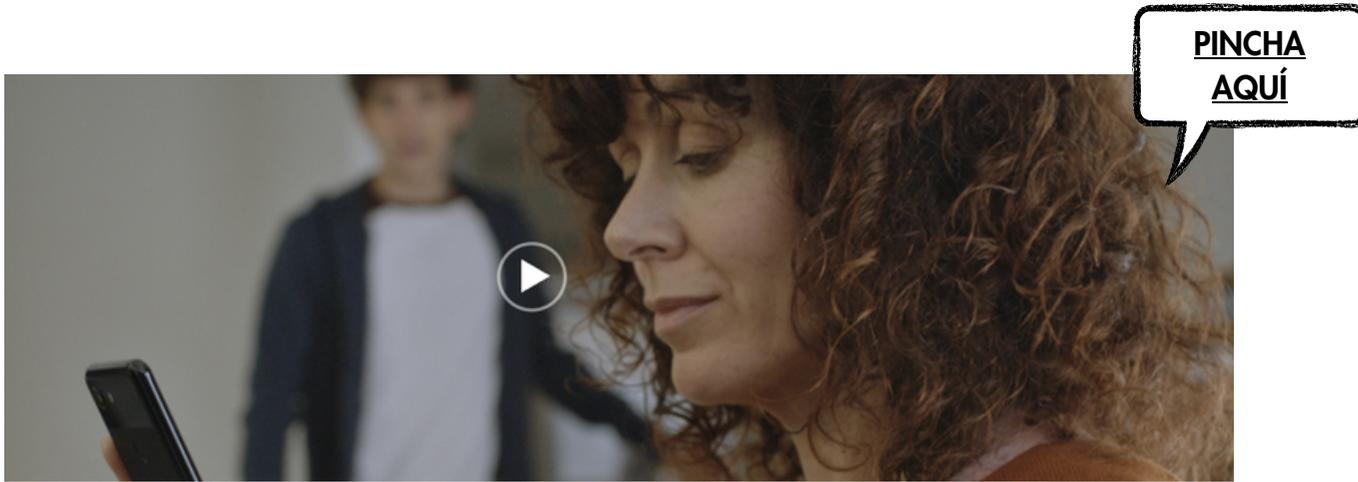
4. Reconduce tu intención cada vez que te distraigas 

5. Asegúrate de no estar robándote experiencias valiosas ahí fuera  

6. Date un tiempo limitado 

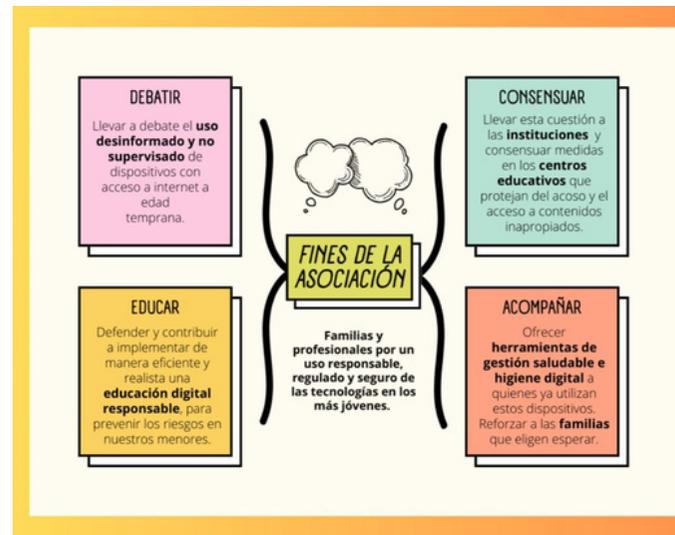
7. Comprueba que alcanzaste tu objetivo y 

8. Cierra , sal ahí fuera: la vida y todo un mundo te están esperando



**Campaña de Orange. Por un uso Love de la Tecnología.**

# Muchas gracias



---

**Asociación Educación Digital Responsable**  
[www.educaciondigitalresponsable.org](http://www.educaciondigitalresponsable.org)

Puedes acceder a la web pinchando sobre el enlace