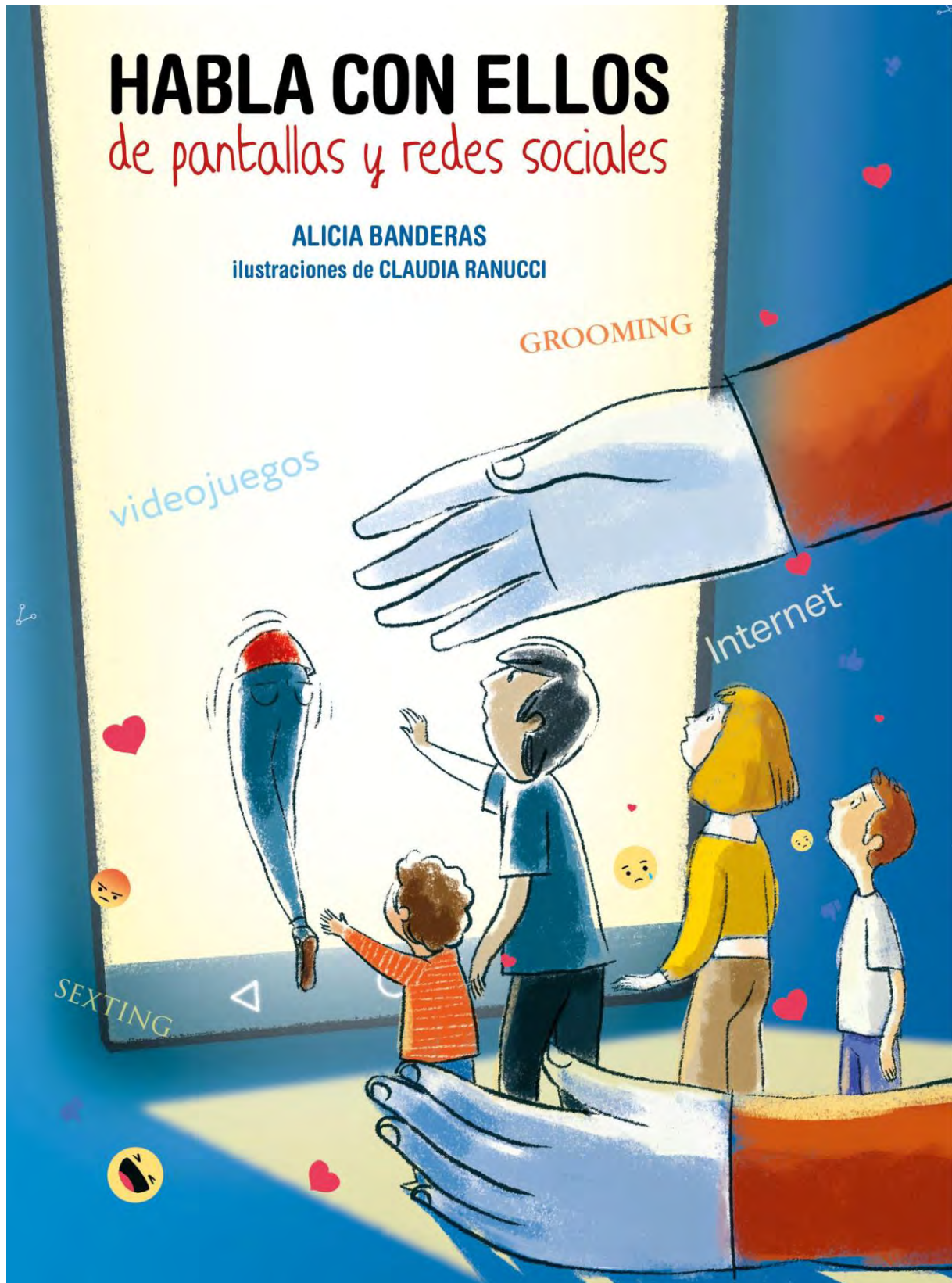


LUNWERG  
EDITORES

# HABLA CON ELLOS

de pantallas y redes sociales

ALICIA BANDERAS  
ilustraciones de CLAUDIA RANUCCI



A la venta desde el 27 de enero de 2021



# HABLA CON ELLOS

## de pantallas y redes sociales

ALICIA BANDERAS  
ilustraciones de CLAUDIA RANUCCI

**Un libro ameno y riguroso para usar  
de forma responsable las nuevas tecnologías**

- Internet y las pantallas han irrumpido en nuestra vida y en nuestros hogares ocasionando **preocupación y muchos conflictos**. El desconocimiento de este tema es enorme, pero a la vez se ha vuelto cada vez más urgente abordarlo desde una información veraz y rigurosa. *Cyberbullying, sexting, grooming...* son solo algunas de las **potenciales amenazas que la web depara para los más jóvenes**.
- Este libro es **una herramienta tanto para padres como para sus hijos adolescentes** que ayudará a unos y a otros a aprender a hacer un **uso responsable y seguro** de las nuevas tecnologías.

## INTRODUCCIÓN



De la mano de **Alicia Banderas** llega el segundo libro de la colección *Habla con ellos*, de Lunwerg, cuyo objetivo es **reunir en un mismo volumen el punto de vista tanto de padres como de hijos acerca de los temas de *parenting* más actuales**, generando así un **punto de encuentro entre ambas partes en torno a temas que son fundamentales en la educación de los hijos**. Además de **acercar posturas**, la colección pretende **aportar información en ambos sentidos**, haciendo uso de un **enfoque adaptado a las necesidades y a la sensibilidad de cada uno**. De esta manera, se persigue también el fomento del tan necesario -y difícil- **diálogo intergeneracional**.

A efectos prácticos, es como **integrar dos libros**, con dos miradas muy diferenciadas, **en solo uno**. Por un lado, **padres y madres podrán encontrar en el interior de estas páginas las herramientas necesarias para entender a sus hijos** en lo relativo a temas que, debido a los prejuicios y los

tabúes propios de una **mentalidad tradicional** que debemos aprender a superar, puede resultarles complicado enfrentar. Por otra parte, **también es un libro orientado hacia los jóvenes**, que podrán acudir a esta guía siempre que lo deseen para **solventar dudas y encontrar toda la información que esperan y necesitan conocer**.

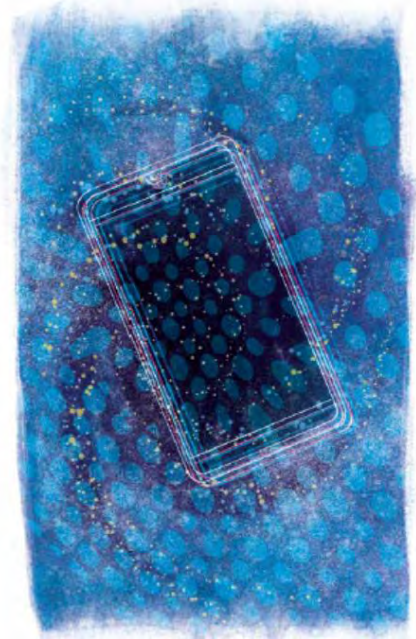
El tema alrededor del cual se levanta esta segunda entrega lo ocupan unas de las grandes protagonistas de nuestro día a día: las redes sociales. Desde su tímida irrupción en la década de 1990 hasta hoy, casi 30 años después, se han convertido en una herramienta integradísima en nuestra cotidianeidad. Indiscutiblemente, su llegada nos ha puesto la vida más fácil en muchos aspectos, pero también ha traído consigo determinados riesgos y amenazas que debemos conocer y saber prever, sobre todo en lo que respecta a los más jóvenes. ¿Llevan a cabo una aproximación correcta a estas tecnologías? ¿Las utilizan con criterio, de forma segura y responsable? ¿Estamos los adultos y, especialmente, sus padres, preparados para enseñarles a usarlas?

*Habla con ellos de pantallas y redes sociales* da respuesta a estas y otras preguntas, ayudando a los lectores a comprender las ventajas y también la complejidad que entrañan estos espacios. Las simpáticas ilustraciones de **Claudia Ranucci** hacen que el contenido llegue fácilmente a los más jóvenes captando toda su atención.

## ¿POR QUÉ NOS CHIFLAN LAS PANTALLAS?

Existe una sustancia que tenemos en el cerebro que se llama **dopamina** y se dispara cuando hacemos o vemos algo que nos gusta. Por ejemplo, cuando haces deporte o te comes tu helado favorito la segregas y por eso te sientes tan bien y lo disfrutas tanto. Pues bien, cuando enciendes una pantalla, a tu cerebro también le ocurre lo mismo: la dopamina se dispara. Por eso, cada vez que ves una pantalla funcionando se te van los ojos hacia ella: porque **tu cerebro ha aprendido que le gusta y sabe que te provocará sensaciones agradables y, por eso, capta irremediablemente tu atención.**

Como estás disfrutando, gracias a la dopamina que segregas, deseas estar el máximo de tiempo posible frente a ella. **Sin darte cuenta, para ti el tiempo vuela.** Todo ello hace que te resulte muy difícil tomar la decisión de apagarla por ti mismo. Esto explica la cantidad de tiempo que permanecemos 'enganchados' a las pantallas, casi por inercia, pero también la necesidad, en el caso de los jóvenes, de que los adultos estén ahí para decirles cuándo tienen que desconectar.



## ¿POR QUÉ ES TAN ATRACTIVA LA RED PARA LOS ADOLESCENTES?

No olvidemos que son un público muy exigente y que Internet y las redes sociales responden muy bien a su necesidad de encontrar contenidos afines a lo que desean y a cómo son ellos, permitiéndoles obtenerlos cuando y donde quieren. Se mueven en su propio hábitat; un entorno diferente que les brinda grandes posibilidades para relacionarse con los demás y acceder a información relevante y, sobre todo, confiable para ellos, ya que suelen hacerse recomendaciones entre amigos. Los dispositivos electrónicos se convierten en sus grandes aliados para sumergirse en un mundo nuevo y distinto, gracias a su rapidez, su superficialidad y porque les permiten seguir entrenando la capacidad cognitiva más característica de los nativos digitales: la multitarea. El mundo digital les permite innovar y transformar la realidad. El acceso tan rápido a gran cantidad de contenidos lúdicos y a una variedad de opciones y de posibilidades sin límites se convierte en una de sus formas favoritas de disfrutar.



## LOS HORARIOS, BIEN MARCADOS

El objetivo más importante es limitar el número de horas que pasan nuestros hijos con los dispositivos electrónicos, para no caer en una conducta altamente abusiva, pero es igual de importante hacerlo evitando la confrontación con el «tema pantallas» y caminar a su lado estableciendo horarios y reglas. En este sentido, remamos en la misma dirección. A través de un marco de confianza y no a través de una batalla diaria, podremos conseguir dicho objetivo.



Es importante estar al tanto de tus beneficios cuando tu hijo está manejando un dispositivo electrónico y darte cuenta de ello para no jugar a la ambigüedad. Son muchos los padres que utilizan las pantallas como un recurso para desentenderse un rato de su hijo, para que este se entretenga mientras ellos hacen las tareas pendientes o descansan un rato. Si eres el primero en no respetar los horarios, eso alimentará su descontrol, restará veracidad a tu palabra y te dificultará cumplir un pacto para que funcione de verdad.

### ¿CUÁNTO TIEMPO PERMANECER FRENTE A UNA PANTALLA?

El tiempo de ocio dedicado a los dispositivos electrónicos tiene que estar bien programado y pactado. **Quedarse atrapado durante un tiempo excesivo limita y restringe muchas opciones en su vida.** Como el tiempo es oro —bien lo sabemos nosotros—, **hay que enseñarle a aprovecharlo mejor, haciendo que las pantallas convivan con otras actividades.**

La **autogestión** de su tiempo se puede lograr, si les permitimos divertirse, entretenerse y desconectar un rato de sus obligaciones y sus esfuerzos diarios, **negociando el tiempo en el que pueden utilizar las pantallas.** Se trata de **disfrutar** y de **no abusar** para caer en la adicción.

Lo más importante será conseguir, gracias a un pacto, que sea él mismo quien decida interrumpir la conexión.

1. **Los niños y las niñas menores de 3 años no necesitan** estar frente a una pantalla.
2. **A los niños y las niñas entre los 3 y los 6 años** se les recomienda **evitarlas**. Si acceden, que no pasen más de 15 minutos seguidos y no más de 1 hora en total al día, después de seleccionar la programación o los contenidos, que siempre han de ser apropiados para su edad. Que nunca manejen la tableta ellos mismos ni solos, sino que deben estar en compañía de un adulto.
3. **Q Entre los 7 y los 12 años: no más de 1 hora y media en total al día.** Los contenidos han de ser supervisados y hemos de estar al corriente de cualquier novedad, para estar siempre informados. No tienen que tener redes sociales todavía, porque no las necesitan.
4. **Entre los 12 y los 18 años: no más de 2 horas seguidas al día.**

## SER EJEMPLOS A SEGUIR PARA NUESTROS HIJOS

**Que tus hijos hagan un buen uso de las tecnologías dependerá de cómo seas tú como modelo.** Eres el espejo en el cual ellos se miran, ¡comienza por dar ejemplo tú mism@! Resulta muy difícil cuantificar y determinar el tiempo que destinamos al uso de estos dispositivos y la manera en la que inundan nuestras vidas. Sin ellos no podríamos hacer muchas cosas e incluso nuestro trabajo.

Tampoco solemos ser conscientes de las numerosas interrupciones que hacemos en el día a día para mirar, por ejemplo, nuestro WhatsApp. Parece que ya forma parte de un acto reflejo en nuestra conducta. Suena el pitido y, como autómatas, desviamos la mirada de la persona con la que hablamos para leer el mensaje, como si fuera algo vital, lo más importante del mundo, incluso más que la persona que tenemos enfrente. **¿Y sabes quién es, a veces, esa persona a la que dejamos de prestar atención? Es nuestro hijo o nuestra hija.**



**Pedirle a un niño o a un adolescente que ya disponga de ese recurso de responsabilidad hacia un dispositivo electrónico es pedirle peras al olmo, ya que ni siquiera lo tenemos los adultos.** Sería más adecuado realizar una educación digital y acompañarlo, como hicimos cuando le enseñamos a adquirir un hábito alimenticio saludable —lo dejamos comer un par de galletas de chocolate y no todo el paquete y nunca antes de comer—. Es decir, **inculcamos nuevos valores poco a poco y caminando juntos de la mano.**

**No olvides que tu hijo también te puede hacer la misma crítica a ti sobre el tiempo y el uso que haces de los dispositivos electrónicos e incluso de las redes sociales.**

Y otra cosa que hay que tener siempre en cuenta es que no debemos enviar imágenes de nuestros hijos menores de edad sin su permiso, en actitudes que posiblemente los avergonzarían, solo porque como padres pueda resultarnos gracioso. Se pide de nuevo a los adolescentes un ejercicio de responsabilidad y de buenas prácticas que no les hemos enseñado y se los critica por la falta de autocontrol, sin darnos cuenta de lo fácil que es caer en lo mismo.

## ¡CUIDADO! SI LO PUBLICAS, ESCAPA A TU CONTROL

Una de las cosas que mejor debemos saber transmitir correctamente a los más jóvenes, es que lo que se publica es público, y todo aquello que se comparte, cualquiera lo puede usar, perdiendo todo control sobre ello.

- **¡Hazle valer su derecho!** Que defienda **el derecho a su imagen**. Debe negarse, si no quiere que le hagan una foto, y también puede aceptar que le hagan la foto, pero negarse a que la cuelguen en una red social, aunque no lo comprendan. Tiene derecho a pedir que retiren su foto, si la persona incumplió su pacto y la colgó sin su consentimiento o incluso si se le olvidó decirle que no la publicara.
- Transmítele **el respeto al derecho a la imagen de los demás**: que antes de hacerle una foto a alguien, le pregunte si se la puede hacer, si puede enviarla o publicarla. ¡Sin pedir antes permiso, no subas fotos de otros!
- Dile que **no envíe fotos íntimas**, por mucha confianza que tenga con ese/a amigo/a, y que no las suba a las redes sociales. A veces se termina la relación de amistad o amorosa y, aunque crea que es para toda la vida y no lo van a traicionar, puede convertirse en víctima del **sexting**. Una vez compartida o publicada, pierde el control de su foto y desconoce el uso que podrían hacer de ella, por lo que esto lo podría perjudicar muchísimo.
- De igual manera, **si un amigo le envía una foto íntima de cualquiera, dile que no la descargue ni la comparta, porque podría ser un delito**. Si es otra persona la que le envía imágenes desagradables, tiene que borrarlas, bloquearla y eliminarla de sus contactos



## ¿QUÉ ES EL CIBERBULLYING?

Se trata de **publicar una foto de alguien que puede parecer graciosa, pero que producirá daño a esa persona**. Si además va unido a **comentarios ofensivos, vejatorios y humillantes** por parte de más usuarios en la red, estaremos ante un caso de ciberacoso y ya son muchas las víctimas que se ha cobrado, menores inocentes que incluso han perdido la vida. Este libro ayudará a prevenir que tus hijos se conviertan en acosadores, y expondrá todo lo que hay que tener en cuenta ante un caso de ciberacoso para ponerle fin de inmediato.



## ÍNDICE DE CONTENIDOS

### PADRES

- ¡Qué horror! ¡Un adolescente!
- ¡Te pasas el día pegado a la pantalla! ¿Eso es cierto?
- ¿Por qué las pantallas arrasan entre los niños y adolescentes?
- ¿Puedo dejarle la tableta con tranquilidad?
- ¿Le compro un móvil?
- Su mundo, el de los videojuegos
- ¿Desconoces o te preocupa el modo en que tus hijos se conectan a las redes sociales? ¡Acompáñale!

### HIJOS

- ¿Por qué te quedas hechizado frente a las pantallas?
- ¿Sabes por qué el tiempo se te pasa volando cuando estás delante de una pantalla?
- ¡Por fin tengo un móvil!
- Juego porque me gusta. ¡Cuando quiera, lo dejo!
- Si acudes a tu primera entrevista de trabajo y revisaran contigo tu perfil en RRSS... ¿Te contratarían?
- ¿Cuánto valgo? Soy verdaderamente importante, porque tengo millones de amigos y followers



### SOBRE LA AUTORA

**Alicia Banderas Sierra**, psicóloga, escritora y divulgadora. Trabaja en el ámbito de la psicoterapia, de la salud, la educación y la sexología. Ha sido profesora asociada en la Facultad de Ciencias Sociales y de la Educación en la Universidad Camilo José Cela (UCJC). Ha coordinado e intervenido en proyectos de Educación para la salud y violencia de género. En su consulta privada, donde ejerce su profesión, realiza terapia de una amplia variedad de problemas psicológicos en población adulta e infanto-juvenil. Se dedica a impartir conferencias y talleres sobre **psicología y educación**.

Ha presentado e intervenido como psicóloga en el programa *Escuela de padres... en apuros* de La 2 de TVE durante tres años. Durante dos años ha colaborado semanalmente en el espacio de psicología infantil del programa *Hoy por hoy, Madrid* de la Cadena SER, también ha participado en el proyecto *Aprendemos Juntos* (BBVA y *El País*). Continúa colaborando en numerosos medios de comunicación.

Ha sido galardonada con varios premios de periodismo por su contribución a la divulgación de la psicología en la sociedad. Ha publicado tres libros: *Niños sobreestimulados*, *Pequeños tiranos* e *Hijos felices (Libros Cúpula)*.



**Ficha técnica del libro**

**HABLA CON ELLOS DE PANTALLAS  
Y REDES SOCIALES**

**Elena Crespi**

**con ilustraciones de Claudia Ranucci**

Lunweg Editores, 2021

16,5 x 22,5 cm.

192 páginas

Rústica c/ solapas

PVP c/IVA: 19,95 €

A la venta desde el 27 de enero de 2021



**MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA E IMÁGENES:**

**Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunweg**

Tel.: 91 423 37 11 - 680 235 335 - [lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)

Facebook.com/lunweg @lunwegfoto



## CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO

### Imágenes de las páginas interiores

Pese a lo que constantemente escuchan nuestros oídos sobre la terrible y temible adolescencia, nada más alejado de la realidad. Te invitamos a que te atravases a mirar esta época de tu vida de otra manera y a que la pintes de otro color para poder hasta disfrutar de ella.

Cuando nos alertan diciéndonos «¡Uff! Un hijo adolescente... Ya verás...», nuestra mejor actitud ante semejante frase es decirnos a nosotros mismos: «Efectivamente. Ya veremos...» 😊 Podemos atravesarnos a fijar nuestra mirada desde otro prisma: al nuestro propio y no al que nos marcan y sugieren con frases hechas deterministas, estereotipos, etiquetas y, sobre todo, mitos.

La adolescencia es una etapa que muchos padres y madres viven con miedos, incertidumbres e inseguridad, por la cantidad de mitos que existen acerca de ella. Parece una lucha constante, como algo inevitable, terrorífico e incontrolable. Si la entiendes hasta ahora así, todo será más peligroso y patológico de lo que es. Pero puedes decidir cambiar tu enfoque.

**1.1. A VECES, UN DETALLE NUBLA OTROS ASPECTOS DE LA REALIDAD**

Escribe lo que solo tú percibes de cómo es tu hijo/a. Anótalo aquí.

Lo que me gusta de mi hijo/a adolescente, cómo es y las cosas positivas que hace:

-----

-----

-----

-----

-----

Lo que me produce inseguridad y/o miedo de mi hijo/a adolescente:

-----

-----

-----

-----

-----

De esta manera, puedes comprobar si la cuestión está o no equilibrada. Y es que a veces solo vemos la parte más negativa, la del miedo, y esta es la que en ocasiones cobra más fuerza por el carácter y la intensidad de las emociones que nos producen. Es como la gota de tinta que tinte toda la jarra de agua y no nos permita ver más allá.

lo cual, cuando está frente a ellas, querrá permanecer durante mucho tiempo y cada día te pedirá un poco más. Siempre querrá repetir, como le pasaría el probar una galleta de chocolate: difícilmente se conformará solo con una y querrá más.

¿A quién no le gustan las cosas que lo gratifican y obtener recompensas de manera inmediata? Pero, ¡ojo!, porque esto favorece el uso abusivo de la tecnología. Te explico por qué.

Quizá ya conozcas la reacción fisiológica de nuestro cerebro ante una pantalla. El no es así, puede sorprenderte y llegarás a entender mejor por qué a tu hijo le cuesta tanto apagarla. El mensajero químico o neurotransmisor llamado dopamina se dispara cuando ve una pantalla, ya sea de tableta, móvil o ordenador. Nuestro nivel de dopamina se incrementa ante algo que nos gusta (jugar a nuestro videojuego preferido), ya que esta hormona participa en los estados emocionales de placer y en la sensación de bienestar. Cuando vemos una pantalla, lo interpretamos como una experiencia muy agradable, por lo cual cada vez que nuestro cerebro ve una se inclina a prestar atención; ya sabe que le va a gustar mucho y que se va a divertir y tardará a querer repetir más veces la experiencia. Esta permanente inclinación al deseo es lo que hace que el cerebro de nuestros hijos sea susceptible a «engancharse».

Es importante que le expliques esta reacción que tiene su cerebro frente a los dispositivos electrónicos, pero también —esto es fundamental— que le transmitas el mensaje de que puede dominar su propia voluntad, aunque esta se pierda un poco. Las siguientes propuestas te ayudarán a hacer un uso responsable de las pantallas.

**4.4 PLAN DE ACCIÓN ¿CÓMO AYUDARLO A DESARROLLAR EL AUTOCONTROL?**

¿CUÁL es la mejor manera de enseñarle educación digital?

Insisto en que la persona que mejor podrá manejar el uso de un dispositivo electrónico es tu propio hijo. Aunque existan educados y buenos sistemas de control parental, no olvides que el mejor control es su **PROPIO AUTOCONTROL**. Es fundamental que sea el mismo quien tome la decisión de interrumpir la conexión, que se concientice sobre los contenidos apropiados para su edad, pese a su gran curiosidad, y que sea consciente de la importancia de realizar más cosas a lo largo del día. Como dije, la mayor parte del tiempo que tu hijo esté conectado, estará solo y no contigo. Tiene que conocer bien los límites dentro de los cuales se puede mover y así le evitaremos una ansiedad difícil de manejar.

Descargaremos un sistema de control parental para asegurarnos de que no entra a ninguna página que sea perjudicial y de que no contacte con personas que puedan hacerle daño.

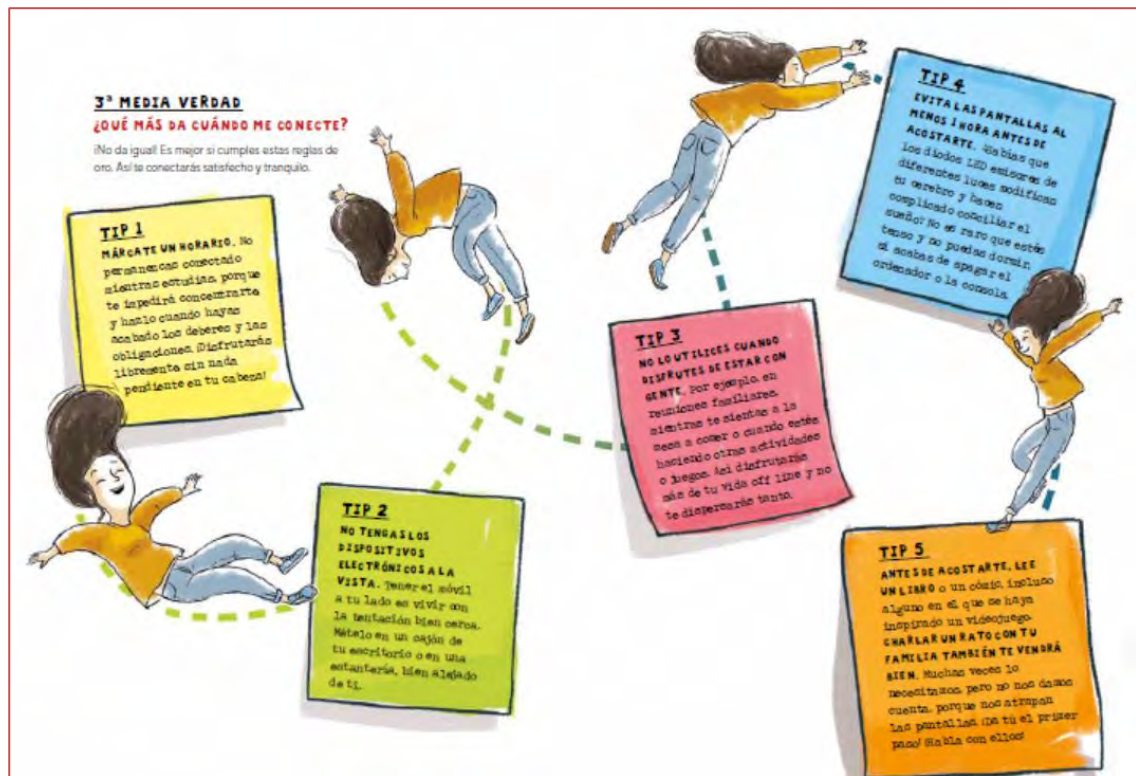


CAPÍTULO 2

¿SABES POR QUÉ EL TIEMPO SE TE PASA VOLANDO CUANDO ESTÁS DELANTE DE UNA PANTALLA?

Los videojuegos y muchas aplicaciones están diseñados para que nunca desees dejar de jugar ni quieras desconectar. ¡Esto hay que tenerlo en cuenta!

**3ª MEDIA VERDAD**  
**¿QUÉ MÁS DA CUÁNDO ME CONECTE?**  
¡No da igual! Es mejor si cumples estas reglas de oro. Así se conectarás satisfecho y tranquilo.



**TIP 1**  
**MÁRCATE UN HORARIO.** No permanezcas conectado mientras estudias, porque te impedirá concentrarte y hacerlo cuando hayas acabado los deberes y las obligaciones. Disfrutarás libremente sin nada pendiente en tu cabeza!

**TIP 2**  
**NO TENGAS LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS A LA VISTA.** Tener el móvil a tu lado es vivir en la tentación bien cerca. Mételo en un cajón de tu escritorio o en una estantería, bien alejado de ti.

**TIP 3**  
**NO LO UTILICES CUANDO DISFRUTES DE ESTAR CON GENTE.** Por ejemplo en reuniones familiares. Intenta te sientas e intenta comer o cuando estés haciendo otras actividades o juegos. Así disfrutarás más de tu vida off line y no te dispersarás tanto.

**TIP 4**  
**EVITA LAS PANTALLAS AL MENOS 1 HORA ANTES DE ACOSTARTE.** No uses los diferentes LED emisores de tu cerebro y hazte un pequeño ritual de sueño. No es raro que estés al borde de apagar el ordenador o la consola.

**TIP 5**  
**ANTES DE ACOSTARTE, LEE UN LIBRO o un cómic.** Incluso alguno en el que se haya inspirado un videojuego. CHATLAR UN RATO CON TU FAMILIA TAMBIÉN TE VENDRÁ BIEN. Muchas veces lo recordamos pero no nos damos cuenta, porque nos atrapan las pantallas. Da tu primer paso! ¡Habla con ellos!