



*Guía práctica*

# Mejorando la convivencia en familia

Elizabeth Cañas Pardo • Estefanía Estévez López  
Teresa I. Jiménez Gutiérrez • Gonzalo Musitu Ochoa





*Guía práctica*

# Mejorando la convivencia en familia

Elizabeth Cañas Pardo • Estefanía Estévez López  
Teresa I. Jiménez Gutiérrez • Gonzalo Musitu Ochoa



(\* ) Los autores se referencian por orden alfabético del primer apellido.

1ª edición: 2009 – Financiada por la Delegación Del Gobierno Para El Plan Nacional Sobre Drogas

2ª edición revisada y ampliada: 2022

© De esta edición Acción Familiar

© De las autoras y el autor

Diseño y maquetación: Beatriz García Blasco

Actualización y ampliación financiada por:



ISBN: 978-84-09-40798-9

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Para cualquier cita se debe indicar procedencia.

© Acción Familiar

Príncipe de Vergara, 128

Esc. Dcha. 1º (Entreplanta) – 28002 Madrid

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

Este trabajo fue galardonado en su primera edición “Mejorando la convivencia en la familia” con el I Premio de Investigación en Familia (2009) de la Fundación Acción Familiar.

**accionfamiliar**

# Índice

	<i>Pág</i>
<b>Introducción</b>	7
<b>Descripción y uso de la guía</b>	15
<b>Bloque 1. Conocemos el desarrollo en la adolescencia</b>	21
<b>Actividades</b>	
1.1. Los cambios en la adolescencia	
1.2. Las necesidades en la adolescencia	
1.3. ¿Nos conocemos?	
1.4. ¿Qué relación tenemos con las TICs?	
1.5. El semáforo de las TICs	
<b>Bloque 2. Distribuimos normas y responsabilidades en la familia</b>	31
<b>Actividades</b>	
2.1. Responsabilidades en la casa	
2.2. Revisamos las normas y responsabilidades que ya tenemos	
2.3. Redefinimos las normas y responsabilidades	
2.4. La familia del futuro	
2.5. Adquirimos responsabilidad en el uso de las TICs	

### **Bloque 3. Nos comunicamos positivamente**

#### **Actividades**

- 3.1. Analizamos lo que nos ayuda o nos dificulta a comunicarnos
- 3.2. Analizamos señales comunicativas
- 3.3. Mejoramos las habilidades de comunicación
- 3.4. Los estilos de comunicación

41

### **Bloque 4. Resolvemos conflictos constructivamente**

#### **Actividades**

- 4.1. Analizamos qué conflictos tenemos
- 4.4. Ideamos formas constructivas de resolver conflictos
- 4.3. Entendemos mejor los conflictos familiares
- 4.4. Practicamos la resolución positiva de conflictos

51

### **Bloque 5. Organizamos el tiempo libre**

#### **Actividades**

- 5.1. Analizamos el tiempo libre en la familia
- 5.2. Reformulamos el tiempo libre en la familia
- 5.3. “Me gusta compartir mi tiempo contigo”
- 5.4. Videojuegos: medio de aprendizaje en el núcleo familiar

59

### **Bloque 6. Prevenimos problemas**

#### **Actividades**

- 6.1. Una conversación sobre adicciones
- 6.2. ¿Qué consumimos en la familia?
- 6.3. Reflexionamos sobre los comportamientos violentos
- 6.4. La actitud hacia la autoridad y las normas sociales
- 6.5. Conocemos los riesgos derivados del uso de las TICs

69

### **Bibliografía**

82

### **Sitios de Internet**

83

# Introducción

Cada núcleo familiar posee unas características únicas y una historia singular, sin embargo, el proceso de desarrollo que recorren y experimentan todas las familias es semejante lo que lleva a observar cambios a lo largo del tiempo que se repiten una a otra de una familia a otra. Muchos de esos cambios comunes en todas las familias están marcados por saltos o etapas cualitativamente diferentes, donde se presentan unas necesidades y tareas específicas. Uno de estos cambios viene impulsado principalmente por el crecimiento de los hijos y las hijas que distingue a su vez el paso de una etapa a otra en el núcleo familiar. A lo largo de la vida familiar, la llegada de los hijos e hijas a la etapa de la adolescencia supone en la mayoría de los casos para los progenitores el **enfrentamiento a situaciones nuevas para las que a menudo declaran “no estar preparados y no saber qué hacer”** para resolverlas.

En efecto, la llegada de la adolescencia a la vida familiar exige una verdadera transformación de la misma y un replanteamiento del contrato relacional entre progenitores e hijos/as. En esta etapa, hijos e hijas buscan conformar una identidad partiendo de nuevas relaciones interpersonales, y a su vez los progenitores otorgan paulatinamente crecientes espacios de autonomía en la toma de decisiones y asunción de responsabilidades, lo que les lleva a

iniciar un proceso de desvinculación familiar. La creencia generalizada de que la adolescencia es una etapa de la vida especialmente difícil deriva principalmente de la intensidad con la que estos cambios pueden provocar situaciones de conflicto y tensión familiar. La tensión se origina generalmente por la tendencia de los hijos y las hijas hacia el cambio de las normas familiares y por la permanencia por parte de los progenitores de las pautas de funcionamiento familiar que hasta el momento se habían seguido. **Resulta un reto para padres y madres cambiar la visión** que tienen de sus hijos e hijas, asumiendo que ya no son niños/as y que, además, comienzan a mostrar una mayor necesidad de proximidad emocional hacia otros referentes sociales ajenos al contexto familiar.

Además de las tensiones familiares, existen otros cambios propios del desarrollo individual de los hijos y de las hijas que favorecen el adjetivo de difícil que acompaña al periodo de la adolescencia. Entre estas dificultades destacan las alteraciones en el estado de ánimo habituales en esta edad y, en cambio, muy infrecuentes en la etapa infantil, sin embargo, son un signo claro del desarrollo cognitivo y de una conciencia más compleja. **Durante la adolescencia se tiene mayor autoconciencia y se experimentan sentimientos de inseguridad, torpeza y soledad** en un creciente número de áreas que el adolescente comienza a explorar sin experiencias previas. Finalmente, el hecho de que los adolescentes, a diferencia de niños/as y personas adultas, se implican con más probabilidad en comportamientos de riesgo relacionados precisamente con esa nueva exploración de contextos, situaciones y relaciones también contribuye a esta idea de la adolescencia como un período difícil. En este proceso, es más probable que se impliquen en alteraciones del orden social, desarrollen algún tipo de adicción o tengan algún tipo de conducta sexual de riesgo.

Pese a que estas características se consideran comunes entre los y las adolescentes, su gravedad o consecuencias para el ajuste y bienestar de los/as mismos/as va a depender en gran parte de los recursos que el o la adolescente encuentra



en su medio relacional y, muy especialmente, en su contexto familiar. Por lo tanto, el padre, la madre o los/as hermanos/as no dejan de ser un referente esencial en la adolescencia, a pesar de que en esta etapa comienzan a aparecer otras personas que cobran una relevancia creciente y puede parecer que, paralelamente, la importancia de la familia en la vida adolescente se diluye.

*El contexto familiar de los y las adolescentes de hoy en día es completamente diferente al de sus propios progenitores y abuelos/as*

---

Sin embargo, la familia continúa teniendo un papel fundamental en el tránsito saludable por la adolescencia, de tal forma que las relaciones familiares influyen en cómo los y las adolescentes resuelven las **principales tareas y dificultades propias de este momento**, su implicación en conductas adictivas y de riesgo, así como su habilidad para establecer relaciones íntimas significativas y duraderas.

Otro aspecto que caracteriza las relaciones en las familias con hijos e hijas adolescentes en la actualidad son los cambios sociales y culturales que están transformando radicalmente la imagen, concepto y funciones de las familias en sociedades como la nuestra. El contexto familiar de los y las adolescentes de hoy en día es completamente diferente al de sus propios progenitores y abuelos/as.

**Algunos de los factores que han contribuido a este importante cambio social son:** cambios en cómo se forman las familias (diferentes formas de convivencia, retraso en la edad de convertirse en progenitores, distancia geográfica entre los integrantes de la familia) y en cómo se disuelven las familias (facilitación de los procesos de separación y divorcio, y reconstitución de familias), diversidad de formas familiares (familias más nucleares y menos extensas, monoparentales, reconstituidas, homosexuales, etc.), cambios en la comunicación familiar (la integración de las nuevas tecnologías y dispositivos tecnológicos en el contexto

familiar), así como, prolongación de la permanencia de los/as hijos/as en la familia de origen, incorporación de la mujer al mercado laboral, conciliación de la vida laboral y familiar, etc.

Estas circunstancias, también novedosas para muchas familias de nuestra sociedad, contribuyen al hecho de que muchos progenitores señalen “estar perdidos” ante una diversidad de situaciones que experimentan con un/a adolescente en casa. En muchas ocasiones **los progenitores dicen sentirse confusos ante sus responsabilidades educativas y desbordados por la complejidad** de las situaciones, y es, por tanto, muy pertinente proporcionar apoyo a estas familias y progenitores que desean desempeñar adecuadamente su rol parental y socializador. El objetivo de este pequeño Programa de Convivencia Familiar pretende abordar precisamente esta realidad, es decir, proporcionar a padres y madres una serie de recomendaciones para mejorar la convivencia en el núcleo familiar y potenciar el desarrollo saludable de los/as hijos/as adolescentes. Para ellos se proponen una serie de actividades sencillas y flexibles con las que poner a disposición de los progenitores los conocimientos que la investigación sobre la familia y los/as adolescentes nos proporciona.

Esta propuesta se deriva directamente de la monografía titulada “Funcionamiento Familiar, Convivencia y Ajuste en Hijos Adolescentes”, la cual se ha centrado en presentar la íntima conexión entre las familias y el desarrollo óptimo de los hijos e hijas adolescentes. Para alcanzar dicho fin, nos hemos ocupado ampliamente de la familia con hijos e hijas adolescentes en nuestro contexto más actual; hemos descrito las problemáticas más frecuentes, algunas ya tradicionales, otras más novedosas, que se observan en la adolescencia; y, finalmente, **hemos presentado los modelos teóricos formulados para explicar dichos problemas** y los hemos acompañado de los resultados empíricos que tanto otros/as autores/as como nuestro equipo de investigación han proporcionado en el panorama científico más reciente.

Los cambios tan significativos que está sufriendo la sociedad



en general y las familias en particular en los últimos años nos han hecho considerar la importancia de llevar a la práctica algunos de estos contenidos, con el objeto de favorecer la reflexión sobre las relaciones entre los integrantes de familias con hijos/as adolescentes en la actualidad. Esta reflexión y la realización de las actividades que se proponen a continuación tienen el **objetivo de mejorar la convivencia familiar y prevenir el desarrollo de ciertas problemáticas**, como el consumo de sustancias o el uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TICs), así como, determinados comportamientos violentos como el bullying o el ciberbullying.

Con este programa pretendemos proporcionar a familias, especialmente, y a profesionales de la educación o la intervención psicosocial un **conjunto de actividades de sencilla aplicación que permitan potenciar, en el contexto familiar, recursos que faciliten el ajuste de los/as adolescentes y de la familia**. Se trata de actuar desde las relaciones parento-filiares para promocionar la función principal que tiene este entorno dentro de la prevención de conductas adictivas y de riesgo. De hecho, la familia y,

en particular, los conflictos familiares, el funcionamiento familiar inadecuado o la carencia de recursos psicológicos y sociales de los miembros de la familia constituyen uno de los principales factores de riesgo asociados a los problemas más característicos de la adolescencia e, inversamente, la presencia de todos esos recursos constituye un factor protector, en la medida en que son los mejores predictores de la calidad de vida de los/as adolescentes.

Por tanto, **este programa tiene un carácter preventivo** y su objetivo es ayudar a mejorar las prácticas educativas

**No solo trataremos de cambiar lo que no nos gusta sino que también potenciaremos lo que sí nos gusta de las relaciones**

de cualquier tipo de familia con hijos e hijas en edad escolar. El diseño de este programa permite que sea aplicable y beneficioso para cualquier familia, ya sea para aquellas familias que se hayan adaptado a la etapa de

la adolescencia sin problema, como para aquellas donde hijos/as y progenitores presentan especiales problemas de ajuste a los cambios propios de esta edad e, incluso, donde ya existan claros problemas en la interacción familiar, problemas de adicciones en los/as hijos/as o problemas de conducta tanto dentro como fuera del contexto escolar.

Como ya hemos señalado, el diseño de este programa ofrece una serie de actividades muy prácticas y sencillas de realizar con el objetivo de que las mismas familias puedan **realizarlas a modo de autoaplicación y también puedan ser llevadas a cabo por profesionales de cualquier procedencia o especialidad** (trabajo social, psicología, docencia, educación social, animación sociocultural, etc.) en grupos de progenitores, incluso algunas de ellas pueden resultar útiles para el profesorado con su alumnado en el aula.

Entre los propósitos que subyacen a la realización de estas actividades se debe tener presente que no sólo trataremos

de cambiar aquello que no nos gusta de las relaciones familiares, sino que también potenciaremos aquello que nos gusta. Es necesario tener presente que **la familia es el escenario donde aprendemos y ponemos en práctica la mayor parte de nuestras habilidades referentes a las interacciones sociales**. Por tanto, es el lugar idóneo para comenzar a transformar nuestras relaciones sociales menos saludables, para posteriormente trasladar con mayor facilidad esas habilidades a las relaciones en otros contextos sociales como la familia extensa, la escuela o amistades. Somos conscientes de que la educación y el desarrollo saludable de los y las adolescentes no es algo que dependa exclusivamente de los progenitores, sino que, forma parte de un continuo de relaciones saludables dentro y fuera de la familia.

Este programa, a través de sus actividades, proporciona oportunidades de aprendizaje en la toma de decisiones y resolución conjunta de problemas a partir de los recursos familiares señalados. Esto favorece la visión hacia la propia competencia para resolver situaciones, lo que permite que los integrantes de la familia atribuyan los cambios en la vida familiar a su propia actuación, mejoren sus sentimientos de autoeficacia o creencias acerca de la habilidad que tienen para realizar actuaciones con éxito frente a obstáculos o circunstancias adversas futuras y, además, consigan con éxito los objetivos de cada actividad, y se motiven para continuar con el cambio iniciado. También, la reflexión y resolución conjunta de problemas favorece una identidad familiar positiva y promueve un mayor sentimiento de pertenencia al grupo familiar que tiene consecuencias positivas para el bienestar personal de sus miembros.

En síntesis, **el programa busca consolidar el núcleo familiar con el fin de que, de manera conjunta, sus integrantes sean capaces de resolver sus dificultades**, es decir, de identificar sus necesidades y recursos y desarrollar estrategias para solventar los problemas, así como de desarrollar su capacidad de acción ante situaciones difíciles propias de la etapa evolutiva en que se encuentran.



# Descripción y uso del programa

A continuación, proponemos una serie de actividades relacionadas con los temas que, tras la amplia revisión de estudios relacionados y la larga experiencia que venimos desarrollando en el estudio de la familia y la adolescencia, consideramos que plantean más dudas y problemas a la mayoría de las familias con hijos/as adolescentes. Se trata de trabajar por tanto aquellos aspectos de la vida familiar que son considerados como muy relevantes para la mejora de las relaciones entre sus integrantes y prevenir, de esta manera, problemáticas en los hijos e hijas adolescentes.

El programa que presentamos **consta de veintisiete actividades organizadas en seis bloques** cuyo objetivo fundamental es estimular la reflexión en familia sobre aspectos esenciales en la vida de los y las adolescentes y alentar el desarrollo óptimo de aquellas familias con hijos e hijas en este periodo de edad. **Estas actividades versan sobre temas variados** tales como las características propias del período adolescente, la revisión de las normas y reglas familiares, la redistribución de responsabilidades entre los integrantes de la familia, los modos más adecuados de comunicación y de resolución de conflictos parento-filiares, la organización del tiempo libre y compartido entre los integrantes de la familia, así como la prevención de problemas característicos de la adolescencia como las adicciones, tanto a los dispositivos tecnológicos e internet como sustancias nocivas para la salud, y la conducta antisocial.

Cada bloque está precedido de una presentación que permite contextualizar las actividades que se desarrollarán a continuación. Como ya hemos señalado, se trata de una serie de actividades de fácil aplicación y que no exigen un conocimiento más detallado que el proporcionado en las distintas presentaciones que preceden a cada actividad (si se quiere profundizar en los distintos temas se puede consultar la monografía “Funcionamiento Familiar, Convivencia y Ajuste en Hijos Adolescentes” de los mismos autores).

**En la siguiente tabla se presentan** las actividades que proponemos organizadas en los distintos bloques o temas:

*Tabla1 Estructura del Programa de Convivencia en la Familia*

BLOQUES	ACTIVIDADES
<b>1. Conocemos el desarrollo de la adolescencia</b>	1. Los cambios en la adolescencia
	2. Las necesidades en la adolescencia
	3. ¿Nos conocemos?
	4. ¿Qué relación tenemos con las TICs?
	5. El semáforo de las TICs
<b>2. Distribuimos normas y responsabilidades en la familia</b>	1. Responsabilidades en la casa
	2. Revisamos las normas y responsabilidades que ya tenemos
	3. Redefinimos las normas y responsabilidades
	4. La familia del futuro
	5. Adquirimos responsabilidad en el uso de las TICs
<b>3. Nos comunicamos positivamente</b>	1. Analizamos lo que nos ayuda y nos dificulta a comunicarnos
	2. Analizamos señales comunicativas
	3. Mejoramos las habilidades de comunicación
	4. Los estilos de comunicación
<b>4. Resolvemos conflictos constructivamente</b>	1. Analizamos qué conflictos tenemos
	2. Ideamos formas constructivas de resolver conflictos
	3. Entendemos mejor los conflictos familiares
	4. Practicamos la resolución positiva de conflictos
<b>5. Organizamos en tiempo libre</b>	1. Analizamos el tiempo libre en la familia
	2. Reformulamos el tiempo libre en la familia
	3. “Me gusta compartir mi tiempo contigo”
	4. Videojuegos: medio de aprendizaje en el núcleo familiar



En cada actividad se establecen unos pasos para facilitar su seguimiento y aplicación. Consideramos importante seguir la secuencia de estos pasos planteados en el desarrollo de las actividades, sin embargo, en algunos casos, podría ser viable seleccionar determinados pasos y no todos. Igualmente, es recomendable seguir la secuencia en que las actividades están ordenadas en cada bloque, si bien es posible realizar actividades específicas que se consideren adecuadas en un momento determinado por sus características y contenido particular.

### *La aplicación de estas actividades requiere de una actitud de apertura y estar dispuestos a la autocrítica y el aprendizaje experiencial*

Siguiendo la idea de simplificar su aplicación, el formato en que presentamos las actividades está dirigido directamente a las familias. Queremos destacar que, tanto en el caso de aplicación por un/a profesional o de autoaplicación por las familias, la recomendación general más importante para la aplicación de estas actividades es que **todos los integrantes del núcleo familiar que vayan a participar en ellas adopten una actitud positiva y constructiva**. Por ello, conviene advertir que la realización de estas actividades y la puesta en práctica de las recomendaciones implica que los y las participantes tengan una actitud de apertura y estén dispuestos/as a la autocrítica y el aprendizaje experiencial continuo.

Específicamente, en el caso de la autoaplicación del programa, cuando nos adentremos en las actividades y propuestas tendremos que:

1. **Expresar impresiones** sobre las relaciones en nuestras familias;
2. Reconocer que tenemos tanto el derecho como las **capacidades para transformar** aquellas relaciones que no consideramos positivas;
3. Aceptar que las personas con las que vivimos (nuestra pareja, nuestros/as hijos/as, etc.) **no tienen por qué tener las mismas impresiones que nosotros/as** sobre esas relaciones o situaciones;

4. **Utilizar el diálogo** para que juntos podamos crear mejores relaciones de convivencia;
5. **Poner en común** y discutir las distintas impresiones sobre una misma situación;
6. **Contrastar los resultados** de la discusión anterior con las informaciones que nos proporciona el programa;
7. **Alcanzar acuerdos** sobre nuevas relaciones de convivencia;
8. **Comprometerse y poner en práctica** las nuevas relaciones de convivencia acordadas.

En el caso de aplicación del programa por un profesional conviene además tener en cuenta que sus actitudes también son una pieza clave para el desarrollo adecuado del programa. Específicamente, **el/la profesional formador/a o facilitador/a del proceso deberá:**

1. Tener una **actitud abierta**, de aceptación y respeto con las opiniones de los/as participantes.
2. **Promover la reflexión y participación** de los/as participantes;
3. Mantener **expectativas positivas** en relación con el desarrollo y adquisición de habilidades de progenitores e hijos/as;
4. Crear un **ambiente de trabajo cómodo, relajado y gratificante**;
5. **Facilitar la expresión emocional** de los problemas en los/as participantes;
6. **Evitar ser muy directivo** o adoptar posiciones autoritarias.

Como ya hemos señalado anteriormente, el objetivo que perseguimos con estas actividades no consiste únicamente en detectar problemas o destacar aquellos aspectos que menos nos gustan de nuestra familia, sino **también fomentar aquellas cosas que sí nos gustan y que contribuyen a mejorar la convivencia familiar**. Se trata, por lo tanto, de potenciar estrategias, nuevas o ya existentes, que introduzcan un beneficio en las relaciones familiares, tanto entre los padres y madres, como entre progenitores e hijos/as. En síntesis, se trata de fortalecer los recursos familiares que, como ya hemos dicho, contribuyen a prevenir problemas de ajuste en el periodo adolescente.

Finalmente, insistimos en que el propósito principal es conseguir un mayor entendimiento entre padres, madres e

hijos/as que repercuta positivamente en la convivencia en el hogar y les ayude a respetarse y comprenderse mutuamente.

Consideramos que **reflexionar de forma dirigida sobre estos temas puede mejorar** no sólo el clima en la familia, sino también el ajuste y bienestar de los y las adolescentes en otros contextos, especialmente en este periodo de la vida que se encuentra relacionado con la apertura a otros mundos sociales. Hemos elaborado estas actividades con el conocimiento derivado de la investigación previa y con el mayor cuidado y cariño, esperando así que sirvan de aliento y provecho para familias y profesionales.



# BLOQUE UNO

## Conocemos el desarrollo de la adolescencia

Desde el nacimiento y a lo largo de todo el periodo de crecimiento, los hijos e hijas van desarrollando características, necesidades e intereses propios. Prestar atención a los cambios y evoluciones en los que se encuentran inmersos resulta de gran importancia puesto que pueden explicar, en numerosas ocasiones buena parte de su comportamiento. Además, como ya sabemos, **la adolescencia es el momento evolutivo en el que se originan reorganizaciones importantes en las normas y costumbres de una familia**. En esta etapa del desarrollo, es especialmente importante conocer y comprender las grandes transformaciones físicas, psicológicas y sociales típicas de esta edad. En el siguiente cuadro se presenta un listado de los cambios evolutivos más importantes de esta etapa:

21

FÍSICOS	PSICOLÓGICOS	SOCIALES
Desarrollo completo de los órganos reproductores.	Desarrollo del pensamiento abstracto (capacidad de pensar sobre los propios pensamientos y los pensamientos de los demás).	Distanciamiento del contexto familiar.
Desarrollo de las características sexuales secundarias (vello, tono de voz, etc.).	Desarrollo del razonamiento moral (valores universales como justicia, igualdad, solidaridad, etc. y desarrollo de un sistema de valores propio).	Importancia creciente del grupo de amigos/as.
	Desarrollo de la identidad y una autoestima compleja.	Comunicación a través de las nuevas tecnologías de información y comunicación (TICs).

Por lo tanto, es necesario conocer estos cambios y ser conscientes de que cuando nuestros hijos e hijas alcanzan la adolescencia no dejan de ser los niños y niñas que eran años previos; son los/as mismos/as, en una continuidad con distintas formas. Esta etapa resulta complicada para muchos padres y madres de adolescentes que han pensado en algún momento que la adolescencia es una especie de “enfermedad” que sigue un curso determinado y es temporal.

De hecho, **es habitual escuchar entre las personas adultas la frase “está en la edad del pavo, ya se le pasará”**, sin embargo, la adolescencia no es un estado “anómalo” ¿o acaso no vivimos nosotros/as esa etapa y tuvimos inquietudes muy parecidas a las de nuestros/as hijos/as? Veamos cuán diferentes o semejantes son los hijos e hijas adolescentes a sus progenitores cuando lo eran.



## Actividad 1.1

# Los cambios en la adolescencia



**Paso 1.** Escriba en esta tabla **algunos cambios importantes** (en su físico, pensamiento o comportamiento) que usted recuerda haber vivido cuando era adolescente y, al lado, escriba si la misma situación es semejante o no en sus hijos/as. Si encuentra algún aspecto muy diferente en su vida de adolescente y en la de sus hijos/as, escriba más abajo por qué cree que es así.

Yo como adolescente...	Mis hijos/as como adolescentes...
...	...
...	...
...	...

23



**Paso 2.** Conteste a las siguientes preguntas:

1. ¿Hay alguna diferencia importante entre ambas columnas? .....
2. ¿Cuál? .....
3. ¿Por qué? .....



**Paso 3.** Aproveche la información de esta tabla para establecer una conversación con su hijo/a cuando surja la oportunidad. A través de esa conversación, puede **estar construyendo un momento de gran relevancia para conocer más acerca de los cambios que su hijo/a** considera más importantes en su vida. Utilice esa información, y alguna extra que pueda buscar en este y otros libros o en Internet, para comprender mejor a sus hijos/as y ayudarles si alguno de esos cambios les estuviera provocando malestar (algún cambio físico que les incomoda especialmente, algún cambio de pensamiento que les inquieta, algún cambio en su red de amistades que les angustia, etc.).

## Actividad 1.2

# Las necesidades en la adolescencia



**Paso 1.** Generalmente, en la adolescencia se tienen necesidades muy distintas a las que se tienen en la infancia. Algunas pueden estar relacionadas con una mayor necesidad de autonomía, responsabilidad y protagonismo en la toma de decisiones sobre algunos temas; otras tienen que ver con una mayor necesidad de comprensión, confianza y reconocimiento de padres y madres. En la siguiente tabla puede hacer un ejercicio semejante al anterior, **escribiendo en una columna lo que usted necesitaba cuando era adolescente y qué respuestas le daban sus progenitores**. Al lado, escriba qué necesidades, iguales o distintas, observa en sus hijos/as (si no se le ocurren, puede preguntarles directamente) y, finalmente, cómo quiere usted responderles.

24

Qué es lo que yo necesitaba	Cómo respondieron mis progenitores	Qué es lo que necesitan mis hijos/as	Cómo quiero responder yo
...	...	...	...
...	...	...	...
...	...	...	...



**Paso 2.** Comparta el contenido de la tabla en familia y discutan si las respuestas de la última columna son las más satisfactorias para todos. Es importante prestar atención a la lectura del capítulo 1 del libro “Funcionamiento familiar, convivencia y ajuste en hijos adolescentes” sobre todo el apartado referido a la autonomía en la adolescencia, los temas de discusión familiar y la relevancia del apoyo de los progenitores. **Cuando lleguen a un acuerdo sobre las formas de respuestas más adecuadas, esta última columna será un compromiso** consigo mismo respecto a la atención y satisfacción de las necesidades de sus hijos/as.



## Actividad 1.3

# ¿Nos conocemos?



**Paso 1.** Ponerse los zapatos de alguien es una expresión inglesa de idéntico significado a la popular expresión “ponerse en la piel o en el pellejo de alguien”. **Párese un momento e imagínese dentro de la piel de su hijo o hija adolescente** o con sus zapatos puestos. Se trata de que haga el esfuerzo de ponerse en el lugar de él o de ella y compruebe cuánto lo/la conoce.



**Paso 2.** Conteste el siguiente cuestionario como si fuese su hijo/a

1. Mi comida preferida es .....
2. La película que más me ha gustado, últimamente es .....
3. El último libro que he leído es .....
4. Mi mejor amigo se llama .....
5. Mi mejor amiga se llama .....
6. Mi cantante/grupo de música favorito es .....
7. Mi instagramer/influencer favorito/a es .....
8. Mi videojuego favorito es .....
9. La serie que más me gusta es .....
10. Para salir, me gusta ponerme .....
11. El corte de pelo o peinado que me gusta o me gustaría llevar es .....
12. La mejor forma de divertirse, cuando no estoy con mis amigos/as es .....
13. Mi principal virtud es .....
14. Mi mayor defecto es .....
15. Me gusta de mí .....
16. No me gusta de mí .....
17. Si me riñen mis progenitores yo .....
18. Si me pongo triste, yo .....
19. Cuando estoy contento/a .....
20. Me pongo nervioso/a cuando .....

25



**Paso 3.** Cuando lleguen a casa, debe pedirle a su hijo/a que le corrija el “examen” de conocimiento y le ponga nota (de 0 a 10, cada pregunta vale 0,5). **Pídale que sea lo más objetivo/a posible** y, a poder ser, en las contestaciones erróneas que indique cuál era la contestación correcta. Puede pedirles que hagan ellos/as un examen semejante.

## Actividad 1.4

# ¿Qué relación tenemos con las TICs?

La llegada de las TICs se ha hecho visible en numerosas esferas de la vida cotidiana, siendo una de estas el hogar familiar. **La digitalización de los hogares** contribuye a potenciar la comunicación, lo cual supone un cambio cualitativo muy importante en la cotidianidad de las familias.

No obstante, no está exenta de riesgos ya que la permanente accesibilidad y disponibilidad que ofrecen Internet y los smartphones, así como, la elevada estimulación que reciben los/as usuarios/as con esta nueva forma de comunicarse (con mensajes permanentes que retroalimentan su actividad) aumentan la probabilidad de desarrollar una adicción a las TICs. **Las personas con problemas de adicción a las nuevas tecnologías** no son capaces de controlar el tiempo que les dedican, optando por sacrificar otras obligaciones y compromisos (familiares, escolares, sociales), porque lo que verdaderamente les importa es la gratificación inmediata que obtienen durante la conexión y no las consecuencias negativas o problemas (familiares, académicos, económicos, de conducta, aislamiento social, de salud, etc.) que puedan surgir a medio o largo plazo.

26

De hecho, en muchas ocasiones la adicción comienza como **una forma de tapar o escapar de diferentes problemas emocionales** como la timidez, la baja autoestima o el rechazo hacia la propia imagen corporal. Esto lleva a los y las adolescentes a supeditar todos los aspectos de su vida a la utilización de las TICs como un hábito.

Así pues, conductas normales y gratificantes, como llamar por el móvil, enviar un WhatsApp o subir un contenido a Instagram, pueden convertirse en problemáticas en función de su intensidad o frecuencia, y de las actividades y obligaciones que se abandonan.

Cabe destacar en este punto **los cambios que ha traído el confinamiento derivado de la situación pandémica de la Covid-19** en lo que respecta al uso de las nuevas tecnologías. Si bien hoy en día la exposición a los dispositivos digitales es cada mayor, especialmente en el interior de los



hogares y como forma de comunicación familiar, durante el confinamiento esta exposición sufrió un incremento exponencial.

No obstante, fue el **colectivo adolescente el que mayor refugio encontró en las TICs** durante la situación pandémica, lo cual llevó a convertirlas en la única fuente de juego, socialización y aprendizaje, modificando drásticamente su rutina cotidiana. Esta situación ha incrementado la vulnerabilidad de los y las adolescentes a desarrollar problemas relacionados con los patrones de consumo como los que se han comentado anteriormente.

27

A continuación, se van a presentar una serie de afirmaciones referentes al hábito de uso de Internet y las nuevas tecnologías.



**Paso 1.** Cada miembro de la familia lee de forma individual cada una de las afirmaciones que se muestran a continuación y **la puntúa en función de su grado de acuerdo con ellas en relación con el uso de las TICs**. Posteriormente, puntúa las mismas afirmaciones según lo que observa en sus hijos/as (en el caso de ser progenitor/a) o en sus progenitores (en el caso de ser hijo/a). La puntuación a tener en cuenta será la siguiente:

1	Totalmente de acuerdo
2	Ni de acuerdo ni en desacuerdo
3	Totalmente en desacuerdo

AFIRMACIONES	PUNTOS
Pienso con frecuencia en la última actividad online que tuve...	
Cuando no estoy conectado/a la Red o haciendo uso de las TICs, me preocupa no saber cuándo podré volver a hacer uso de ellas	
Cada vez necesito utilizar Internet más tiempo para conseguir sentirme bien	
Me esfuerzo por controlar, recortar o detener el uso de Internet y las TICs sin éxito	
Me siento inquieto/a, malhumorado/a, deprimido/a, irritable cuando no estoy haciendo uso de Internet o de las TICs	
Permanezco conectado/a más tiempo del que me propongo originalmente	
He descuidado una relación de amistad importante, un examen, una oportunidad profesional o trabajo debido al uso de las TICs	
He mentado a mi familia u otras personas respecto a la frecuencia de uso de Internet y las TICs	
Utilizo Internet o las redes sociales como una forma de escapar de los problemas	
Prefiero reducir las horas de sueño para permanecer conectado/a a Internet	
He abandonado o dejado de practicar actividades placenteras y saludables como aficiones o prácticas deportivas para continuar conectado/a o haciendo uso de las TICs	
Tus familiares o personas de tu alrededor se quejan del tiempo que dedicas a Internet y/o las TICs	
<b>PUNTOS TOTALES CONSEGUIDOS.....</b>	



**Paso 2.** Se comparte el contenido de la tabla en familia y **se contrasta si las puntuaciones que hemos otorgado a cada afirmación** sobre nosotros/as mismos/as coincide con las que el resto de familiares han aportado sobre nosotros/as. Con las puntuaciones dadas pasaremos a realizar la siguiente actividad.

## Actividad 1.5

# El semáforo de las TICs

Como se ha comentado en la actividad anterior, en la actualidad, los dispositivos electrónicos y la interconectividad en Internet están cada vez más en el punto de mira de numerosos problemas derivados del promedio de horas diarias en las que estamos conectados a los distintos dispositivos electrónicos. **Ser conscientes del uso que hacemos de las TICs y de su influencia en otros campos de la vida no es fácil.** El uso de herramientas visuales como, por ejemplo, un esquema que simula un semáforo (con indicadores de color rojo, amarillo y verde) resulta útil para identificar aquellas conductas que presentan un riesgo de desarrollar una adicción a las TICs.



**Paso 1.** Para esta actividad se deben tener preparadas la suma de las puntuaciones dadas en las afirmaciones anteriores (Por ejemplo, si la afirmación 1 la he puntuado con un 3, la afirmación 2 con un 1...sumaré  $3 + 1$ ...) y buscar la puntuación total en la categoría del semáforo que se muestra a continuación:

29



Si la puntuación que has obtenido oscila entre:

26-36 ROJO	RIESGO ALTO de adicción a las TICs
24-15 AMARILLO	RIESGO MEDIO de adicción a las TICs
12-14 VERDE	RIESGO BAJO de adicción a las TICs



**Paso 2.** Se comparte el resultado del semáforo en familia y se analizan en conjunto quién se encuentra en el color amarillo y/o rojo. En estos casos es importante analizar conjuntamente **qué uso estamos haciendo de las TICs y proponer medidas para reducir**, no solo la frecuencia de uso de las mismas sino también los riesgos asociados al consumo excesivo de los dispositivos digitales (por ejemplo, qué otras actividades de la vida se están desatendiendo).



# BLOQUE DOS

## Distribuimos normas y responsabilidades en la familia

Tanto en la familia como en cualquier otro espacio de convivencia, es necesario que se establezcan unas normas dentro de una organización clara. Para que esas normas y tipo de organización sean satisfactorias para todos, tienen que haber sido definidas desde el diálogo, la negociación y el consenso. De hecho, para que una persona se identifique y respete unas normas de convivencia, es necesario que participe activamente en su definición. Esto quiere decir que, contrariamente al estilo parental autoritario que ya conocemos –y que significa determinar las normas familiares unilateralmente, de los progenitores a los hijos/as–, cuando los padres/madres **se muestran democráticos** en el proceso de definición de normas y promueven la participación activa de los/las hijos/as, **éstos consideran esas normas como propias y, por tanto, es mucho más probable que las respeten.**

En este contexto democrático, normas y organización nacen de los acuerdos. Para llegar a dichos acuerdos, todos los integrantes de la familia, padres, madres, hijos e hijas **tienen que expresar sus motivos e intereses y aprender a escuchar** los del resto de personas con respeto. Entre todos tienen que tomar decisiones y hacerse responsables de su cumplimiento. De este modo, la organización y las normas se convierten en una “disciplina cooperativa”, donde todos comparten la responsabilidad del respeto de los acuerdos. Algo que es muy diferente al tipo de disciplina fundamentado en la obediencia de unos a otros (en este caso, de hijos/as a progenitores), tal y como promueven los estilos parentales autoritarios. En un contexto democrático, autoridad tiene que ver con responsabilidad y dedicación hacia el resto de personas, y no con autoritarismo, imposición y obediencia.

## Actividad 2.1

# Responsabilidades en la casa



**Paso 1.** A continuación, vamos a hacer un ejercicio de reflexión que nos permita hacer conscientes algunos procesos de nuestra familia relacionados con la organización y las normas de la casa. Empecemos por responder a estas preguntas

Preguntas	Respuestas
1. ¿Qué responsabilidades tenemos los progenitores?	...
2. ¿Quién definió estas responsabilidades de los progenitores?	...
3. ¿Qué responsabilidades tienen los/as hijos/as?	...
4. ¿Quién definió estas responsabilidades de los/as hijos/as?	...
5. ¿Tanto unas como otras son útiles y eficaces para la organización en la casa?	...



**Paso 2.** ¿Qué ha contestado? Si las respuestas a las preguntas 2 y 4 son semejantes y tienen que ver con una definición realizada exclusivamente por los progenitores, y si la respuesta 5 es negativa, entonces se ha encendido la luz de alarma y será útil seguir trabajando este tema con las actividades 2.2 y 2.3 que se proponen a continuación.

Es necesario destacar aquí que, si la respuesta 5 es negativa, seguramente irá acompañada de una serie de consecuencias también negativas, como desorganización en la realización de tareas, falta de claridad o incoherencias en la distribución de tareas, discusiones frecuentes sobre quién hace tal o cual cosa, tensión, enfados, gritos, etc. Si reconoce alguna de estas situaciones, creemos que también **reconocerá la utilidad de analizar, reflexionar y discutir explícitamente cómo es y cómo sería mejor la organización de la casa.** Con las siguientes actividades le ayudaremos a mejorar esta organización.



## Actividad 2.2

# Revisamos las normas y responsabilidades que ya tenemos



**Paso 1.** En primer lugar, es necesario atender a las pautas de organización que se han transmitido, en su caso, de abuelos/as a progenitores, y que muchos padres y madres creen que es bueno seguir utilizando. **Buena parte de la distribución de tareas y responsabilidades en las familias está influida por las costumbres sociales** (por ejemplo, en función del sexo de progenitores e hijos/as).

Sin embargo, cada familia tiene la posibilidad de definir cómo quiere vivir y cómo quiere organizar su convivencia. Para revisar estas pautas de organización, en la tabla que encontrará a continuación haga una lista de algunas normas y responsabilidades que existen en su casa; al lado, indique si es una “norma intergeneracional” que se ha definido por costumbre, es decir, porque usted lo aprendió de su familia o si, por el contrario, es una “norma propia” definida específicamente en su familia actual.

Finalmente, escriba si esa norma produce satisfacción cuando se cumple o genera tensión y disgusto (imagínesse la situación que produce el cumplimiento de cada norma y, como si tuviéramos que asignarle tarjetas de colores para atribuir la idoneidad de la norma, **coloree en verde, si produce satisfacción, o en rojo, si genera tensión o disgusto**, la columna de la derecha). Añada tantas filas con normas como sea necesario.

Norma	Origen	Color
...	...	O
...	...	O
...	...	O
...	...	O





**Paso 2.** Comparta el contenido de esta tabla con su pareja e hijos/as y anímelos a que asignen también un color a cada una de las normas de la lista. **Vean en qué coinciden y en qué difieren.**

Si a una misma norma, sea propia o intergeneracional, uno de los integrantes de la familia le asigna un color verde, pero otro le asigna un color rojo, prevalecerá el color rojo y **pasarán a hacer una “lista de normas a revisar” con todas aquellas normas que han sido señaladas,** al menos una vez, con el color rojo. Con esta lista pasaremos a realizar la siguiente actividad.



## Actividad 2.3

# Revisamos las normas y responsabilidades que ya tenemos



**Paso 1.** Examine los dos cuadros siguientes y las diferencias en su contenido:

Acuerdo > Norma > Responsabilidad > Organización > ¿Convivencia satisfactoria?

Imposición > Reglamento > Obediencia > Organización > ¿Convivencia satisfactoria?

¿Cuál de los dos procesos de organización cree que conllevará una **convivencia más satisfactoria**, es decir, una convivencia donde todos se encuentren a gusto? Creemos que estará de acuerdo en que el primero, el que define las normas a partir de acuerdos, es el que más beneficios produce para una convivencia satisfactoria porque parte de la toma de decisiones conjunta donde todos se sienten partícipes.


Esto favorece que cada uno se sienta dueño y responsable de esas normas y que, por lo tanto, **su cumplimiento no produzca sentimientos negativos**. Al contrario, en este contexto se está construyendo una organización en la familia que implica compromiso con los demás integrantes, se está definiendo una “disciplina familiar cooperativa”.



**Paso 2** A continuación, le invitamos a que lea el siguiente cuadro de “pistas” para conseguir definir normas a partir de acuerdos:


1. La organización en la familia no es algo automático, es necesario **dedicar un tiempo exclusivo para planificar** y distribuir actividades.
2. La organización es una función a desempeñar por **todos los integrantes** de la familia. Todos participan en la definición de normas.
3. El instrumento más efectivo para definir normas es el **diálogo** cualquiera que sea la edad de los/as hijos/as.

4. La utilización del diálogo tiene el objetivo de llegar a **acuerdos**.
5. Los acuerdos reflejan un **proyecto común** de convivencia y por tanto se traducen en la asunción de responsabilidades.
6. Las normas acordadas serán **claras y ajustadas** a las características de cada uno/a (edad, horario de trabajo/estudio, etc.).
7. Cuando se incumple alguna norma, es necesario volver a utilizar el diálogo para consensuar una **consecuencia o compensación** o revisar la definición de la norma.

 **Paso 3** A partir de las claves proporcionadas en el cuadro anterior, busquen un momento para redefinir en familia aquellas normas que han sido anteriormente calificadas con el color rojo. Para ello se puede utilizar una nueva lista:



Norma a revisar	Norma revisada
...	...
...	...
...	...

 **Paso 4** La columna de la derecha constituirá un compromiso colectivo definido cooperativamente. Esta forma de revisar las normas que no funcionan redonda en una mayor cercanía entre los integrantes de una familia, **en un mayor sentimiento de pertenencia y responsabilidad** por una vida en común satisfactoria.

Le animamos a que repitan el ejercicio tantas veces como lo consideren necesario, de tal modo que, pasado un tiempo, es probable que se convierta en una forma habitual de organizarse. Además, puede colgar esta lista en un lugar visible que sirva de recordatorio a toda la familia.

## Actividad 2.4

# La familia del futuro



**Paso 1.** En las actividades anteriores todos los integrantes de la familia han reflexionado sobre las responsabilidades actuales que cada uno tiene en casa, sobre quién definió estas responsabilidades, sobre las normas presentes en la familia que se ha considerado pertinente modificar, así como sobre la revisión de estas normas para lograr una definición y reparto de responsabilidades más equitativa y acorde con la nueva estructura familiar.

En esta actividad **proponemos un ejercicio de imaginación donde cada cual proyecte una imagen de futuro de su familia**, teniendo en cuenta lo reflexionado y acordado en las actividades anteriores. El primer paso consiste por tanto en revisar las respuestas dadas con anterioridad, y especialmente en la actividad 2.3.



**Paso 2.** Es fácil imaginar los cambios positivos que se prevén en la unidad familiar si se introducen las revisiones acordadas en la actividad previa. **Se dedican unos minutos de silencio** a que cada cual imagine cómo será la familia en unos años: los y las adolescentes se imaginan a sus progenitores más entrados en edad y los progenitores se imaginan a sus hijos/as como jóvenes adultos/as.

Aunque no es posible saber lo que nos deparará el futuro, sí que es posible al menos imaginarlo integrando lo que nos gustaría para nosotros/as y para las personas que queremos. **La imaginación es un recurso que tenemos y del que nos vamos a servir en esta actividad** para imaginar cómo nos gustaría que fuese nuestra familia dentro de unos años. Pueden pensar en las profesiones que quizá desempeñen sus hijos e hijas, en cómo celebrarán los cumpleaños u otras festividades, en la situación económica o en todo aquello que les parezca oportuno.



## Actividad 2.5

# Adquirimos responsabilidad en el uso de las TICs

Las pantallas se han convertido en un tema central en muchas familias. Sin embargo, el rápido **avance tecnológico ha generado una brecha digital entre progenitores e hijos/as**, propiciando, en ocasiones, que los progenitores vean las TICs como un ámbito sobre el que no son capaces de establecer normas y responsabilidades.

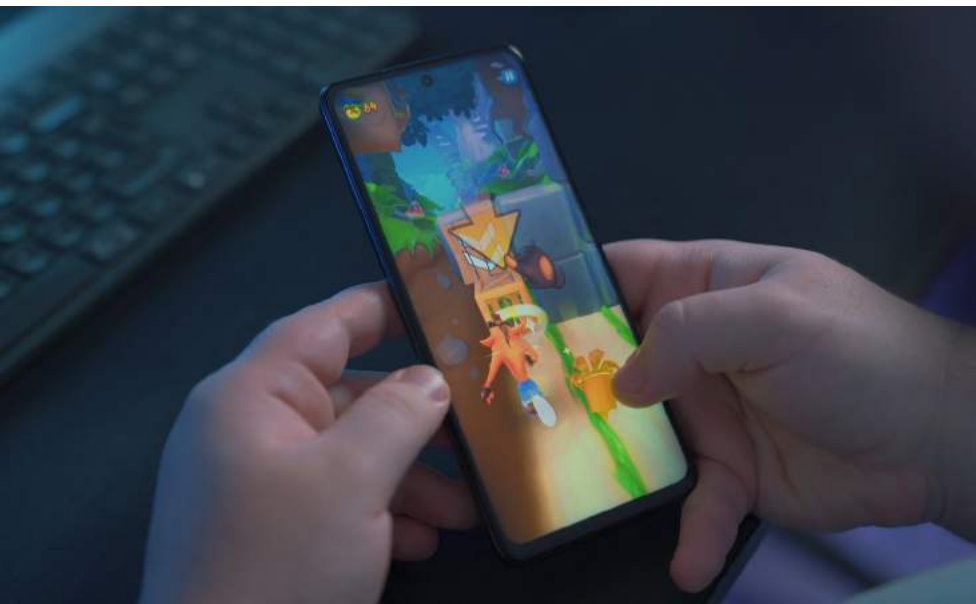
Sobre este aspecto, es importante destacar que la principal labor de las familias no consiste en capacitar técnicamente en el uso y manejo de las TICs, sino en reflexionar sobre los beneficios y riesgos de su uso y **educar a los integrantes más vulnerables para protegerse de esos riesgos** al mismo tiempo que se benefician de sus ventajas. Y es que no es necesario dominar el funcionamiento de las Redes Sociales para fomentar su uso saludable.

39



**Paso 1.** En la última actividad de este bloque, y de manera similar a lo realizado en anteriores, proponemos una serie de **pautas a seguir para hacer un uso responsable** de las nuevas tecnologías e Internet:

- 1. Fijar horarios para el uso de las TICs** (es fundamental respetar los horarios de comida y sueño) y ser capaces de no recurrir a las pantallas fuera de esos horarios acordados (de manera tanto real como mental, es decir, evitando que tanto nuestras acciones como nuestros pensamientos estén ligados a las TICs).
- 2. Dedicar tiempo a las tareas domésticas**, repartiéndolas en familia. El tiempo que se dedica a estas tareas es tiempo que no se invierte en las TICs.
- 3. Priorizar actividades alternativas** por encima de las TICs como:
  - a/ Reservar un tiempo, bien sea al día o a la semana destinado a la **comunicación familiar**.
  - b/ Realizar una **lista de actividades para realizar en familia**: practicar algún deporte en casa o al aire libre, leer, cocinar, jugar, escuchar música, escribir, dibujar, hacer manualidades o tocar algún instrumento.



**Paso 2.** A partir de estas pautas se pretende que en familia se establezcan una serie de normas en relación con el uso de las pantallas. Aunque a priori estas pautas parecen sencillas, suponen un reto, especialmente, cuando se intenta que sean duraderas en el tiempo. Además, como progenitores tienen un doble reto ya que **no es suficiente con mantener el mensaje de “no utilices tanto las pantallas”**, sino que se debe ser coherente con la forma en la que se comportó el adulto/a como padre o madre, y el tiempo que él o ella utiliza dichas tecnologías.

¿De qué actividad a través de las TICs queremos hacer un uso responsable?	¿Qué actividad proponemos como alternativa?	¿Se ha cumplido la propuesta? *
...	...	...
...	...	...
...	...	...

*\*Es interesante que la familia se reúna semanal o mensualmente para hacer un seguimiento de la propuesta y en caso no haberla cumplido seguir trabajando para hacer efectivos estos cambios.*



# BLOQUE TRES

## Nos comunicamos positivamente

La familia es el primer contexto social donde aprendemos a comunicarnos con el resto de personas. Las pautas de comunicación allí aprendidas marcan en gran medida las formas de comunicarnos con otras personas distintas de los progenitores y hermanos/as. Es por ello **fundamental reflexionar sobre nuestras habilidades comunicativas** e idear fórmulas que nos ayuden a mejorarlas. Es necesario tener presente que la comunicación es parte inherente de nuestra relación con las demás personas, es el telón de fondo de cualquier relación interpersonal. Por tanto, comunicarnos con las demás personas es clave en nuestras vidas, y hacerlo en un clima positivo y de eficacia favorece nuestro bienestar.

Específicamente, **la comunicación positiva es tan importante que se relaciona estrechamente con el bienestar y ajuste psicosocial de las personas**. En el ámbito de la familia, los problemas de comunicación, reflejados en una comunicación hostil o, simplemente, en una ausencia de comunicación, son un indicador significativo del deterioro del clima familiar y un importante factor de riesgo para el desajuste psicosocial en la adolescencia. Con frecuencia, se ha observado que existe una relación entre la vinculación familiar (apego primario) y conductas como las adicciones, trastornos de la alimentación y conductas delictivas con conflictos en el ámbito familiar y, en particular, con problemas de comunicación en la familia. Lo importante de la comunicación familiar reside en el tipo de vínculo en el cual se da la comunicación (apego seguro, ansioso, evitativo o desorganizado). Cuando las discusiones, desavenencias, desacuerdos familiares tienen lugar en un entorno de apego seguro en el cual las decisiones se toman por negociación, y no por imposición unilateral (tal y

como hemos aprendido a hacer en las actividades del bloque anterior), la comunicación es funcional y el conflicto es una oportunidad que favorece el desarrollo familiar e individual.

Somos conscientes de que **muchas veces no logramos comunicarnos bien, que utilizamos un tono inadecuado, palabras hirientes, etc.** Pero lo que ocurre con frecuencia es que no sabemos hacerlo mejor, por lo que sería recomendable aprender nuevas pautas comunicativas.

### **La comunicación a través de las TICs puede alejar a las personas de su realidad y desdibujar los límites**

---

42

de unión y cohesión en la familia al proporcionar un espacio (digital) en el que compartir actividades, momentos significativos y experiencias valiosas que luego se van a convertir en memorias y motivos de conversación para los integrantes del núcleo familiar.

Sin embargo, la comunicación a través de las TICs puede alejar a las personas de su realidad inmediata y desdibujar los límites entre lo tangible e intangible, quebrantando la unidad y vínculo familiar. Esto corrobora el valor y **el reto que representa para las familias contemporáneas encontrar el equilibrio entre la virtualidad y la presencialidad.** Por lo tanto, para mantener vínculos familiares efectivos es necesario un adecuado manejo de la comunicación y trabajo de las interrelaciones cara a cara dentro del núcleo familiar.

A continuación, vamos a presentar algunas **formas de mejorar nuestra comunicación en la familia**, y en el siguiente bloque trabajaremos estrategias para afrontar conflictos constructivamente, es decir, de forma tal que supongan un crecimiento personal y familiar.

## Actividad 3.1

# Analizamos lo que nos ayuda o nos dificulta a comunicarnos



**Paso 1.** En primer lugar, deberá reflexionar, a partir de su experiencia personal, acerca de los comportamientos y actitudes, tanto suyos como del resto de integrantes de su familia, que facilitan que se comuniquen y expresen con claridad y comodidad, y que se escuchen prestando atención a sus sentimientos, opiniones, aspiraciones, necesidades, etc. Paralelamente, también le pedimos que revise **qué comportamientos propios y de los demás integrantes dificultan la comunicación fluida** y la escucha atenta. Para ello puede ayudarse de la siguiente tabla. Ponemos un ejemplo en la primera línea para estimular sus recuerdos.

Facilitadores de la expresión	Obstruores de la expresión	Facilitadores de la escucha	Obstruores de la escucha
<i>Estar relajado/a</i>	<i>Estar enfadado/a</i>	<i>Mirar a los ojos</i>	<i>Ver la televisión</i>
...	...	...	...
...	...	...	...

43



**Paso 2.** Ahora, puede compartir el contenido de esta tabla con el resto de la familia y pedirles que le ayuden a añadir alguna fila más. De este modo, puede aprovechar para hacer un ejercicio de comunicación cuyo objetivo es, precisamente, mejorar la comunicación en la familia. Por ejemplo, podría promover un debate donde cada cual exprese su punto de vista sobre los elementos facilitadores y obstruores de la comunicación familiar. Podría ocurrir que un integrante de su familia identifique como elemento facilitador algo que para otro es un elemento obstructor. En este caso, sería muy útil **anotar esas diferencias y continuar con el debate para tratar de “negociar”** cuáles son las características principales de las situaciones donde el diálogo y la escucha han resultado satisfactorios en su familia. Para poner en práctica esta idea, proponemos la actividad que sigue.

## Actividad 3.2

# Analizamos señales comunicativas



**Paso 1.** El objetivo de esta actividad es que cada integrante de la familia reflexione sobre las características ideales de las situaciones de comunicación, **dónde se sintió relajado, escuchado, comprendido y dónde pudo expresarse con claridad y satisfacción.** Es decir, que se responda a la pregunta:

*¿Qué elementos clave tienen las situaciones de comunicación donde me siento más cómodo/a y me expreso con mayor claridad?*



44



**Paso 2.** A continuación, cada uno **anota en un papel las características de esa situación** que permitieron que la comunicación fuera tan positiva. Estas características pueden estar relacionadas con uno/a mismo/a, con la otra persona que participó de ese momento, o incluso con el espacio físico donde se produjo la comunicación.



**Paso 3.** Establezcan un turno de palabra para contar esas situaciones. Comienza uno de los integrantes de la familia y cuenta su experiencia. El resto aportan su opinión al respecto. Continúan el resto respetando en todo momento el turno de palabra hasta que todos/as hayan participado.

## Actividad 3.3

# Mejoramos las habilidades de comunicación



**Paso 1.** A continuación, sugerimos que lea la información que se presenta en el siguiente cuadro. Algunos de estos aspectos los hemos comentado en la presentación de este bloque, pero aquí hemos añadido otros más prácticos, de tal modo que **constituyan un listado de claves o habilidades para una comunicación positiva y eficaz.**

1. Aceptar que los/as hijos/as son **personas**, con opiniones y capacidad comunicativa plena.
2. Reconocer y fomentar **espacios de comunicación**, es decir, favorecer aquellos momentos donde se expresen mejores sentimientos, opiniones, aspiraciones, necesidades, etc.
3. **Fortalecer la capacidad de escucha**, es decir, pasar de **oír**, que es meramente sensorial, a **escuchar**, que consiste en captar las razones y sentidos que los/as hijos/as nos quieren hacer llegar.
4. **Interesarse** por lo que los/as hijos/as comunican, es decir, interesarse por sus necesidades y preferencias.
5. **Manifiestar los sentimientos propios** con palabras y gestos, es decir, utilizando también la comunicación no verbal.
6. **Comunicar críticas con transparencia y sinceridad** y recibir las de la misma manera, señalando con claridad lo que se considera inadecuado y orientando hacia el comportamiento que se considera correcto.
7. **Realizar elogios oportunos**, valorando las cosas positivas de los demás; mientras que la crítica ayuda a repensar en lo que se hace, el elogio implica una proyección hacia delante y es central para la autoestima de los/as hijos/as.
8. Es útil **no utilizar** la impulsividad, la indiferencia, la represión de sentimientos o la descalificación.
9. Aplicar estas pautas a la **comunicación entre las personas adultas.**



**Paso 2.** Por favor, vuelva a leer en voz alta cada una de estas pautas y anote si usted es **hábil o no en su práctica**. Puede colocar el **símbolo**  si se reconoce hábil en esa habilidad comunicativa y el **símbolo x** si no se considera hábil en la habilidad en cuestión.



**Paso 3.** A continuación, utilice la siguiente lista y anote, en una columna, cuáles son las habilidades comunicativas que querría mejorar y, al lado, cómo lo va a hacer. Por ejemplo, puede darse cuenta de que, cuando discute con su pareja, no lo hace en el tono más adecuado y que luego exige a sus hijos/as que no se griten entre ellos/as. Entonces, **puede decidir mejorar la comunicación con su pareja utilizando un tono de voz agradable**.

¿Qué habilidades quiero mejorar?	¿Cómo lo voy a hacer?
...	...
...	...
...	...



**Paso 4.** Cada integrante de la familia puede reconocerse como más o menos hábil en algunos aspectos de la comunicación diferentes al resto. Por tanto, esta actividad puede animar a su pareja e hijos/as a realizar el mismo ejercicio y que cada uno especifique qué quiere mejorar y cómo se propone hacerlo.



Las columnas de la derecha constituirán los compromisos que adquieren unos con otros en el proceso de mejorar la comunicación en su familia. Cada cierto tiempo **pueden acudir de nuevo a la lista para ver si esos compromisos se están cumpliendo** y apoyarse y animarse a hacerlo.

## Actividad 3.4

# Los estilos de comunicación



**Paso 1.** Cada persona tiene un estilo particular de comunicarse. Algunas personas muestran un comportamiento agresivo o una conducta inhibida cuando se relacionan y comunican con el resto de personas y ambos aspectos pueden resultar perjudiciales a largo plazo.

El manejo inadecuado de la comunicación no solo puede deteriorar las relaciones con las demás personas, como ocurre con la conducta agresiva, sino que **también puede dañar seriamente la autoestima de la persona, como ocurre en el caso de aquellos/as que son muy inhibidos/as.** Cuando la comunicación se maneja de forma adecuada tanto en sus aspectos verbales como no verbales, no sólo aumentan los beneficios para la persona sino también para su entorno inmediato.

Esta situación es más probable que ocurra cuando la comunicación está basada en el entendimiento mutuo, es clara y directa, y no presenta contradicciones entre lo que se dice (comunicación verbal) y cómo se dice (comunicación no verbal). Este es el tipo de comunicación propio de las personas asertivas.

A continuación, sugerimos que continúen analizando su modo de expresarse, **prestando atención tanto a los aspectos verbales como no verbales de su comunicación.** Le invitamos a que lea la información del siguiente recuadro sobre los 3 estilos principales de comunicación: inhibido, agresivo y asertivo.

**La asertividad** es expresar directamente nuestras opiniones, sentimientos, necesidad y derechos legítimos sin amenazar o castigar a los/as demás y respetando los derechos de las otras personas.

**1. Las personas que se comunican de modo asertivo** utilizan expresiones como: pienso que, siento que, quiero, hagamos, ¿qué piensas tú?, ¿qué sientes tú?, ¿cómo podemos resolver esto? Miran a los ojos de modo no desafiante, con habla fluida y utilizan frecuentemente la sonrisa.





**2. Las personas que se comunican de modo inhibido** utilizan expresiones como: supongo, quizás, me pregunto si, no crees que, no te molestes, te importaría mucho si, solamente quiero. Huyen del contacto ocular directo, hablan en tono de voz bajo y con silencios y vacilaciones, presentan una postura hundida y tensa, muestran nerviosismo en rostro y manos.



**3. Las personas que se comunican de modo agresivo** utilizan expresiones como: harías mejor en, ten cuidado, deberías, haz, si no lo haces, no sabes hacer. Miran de modo retador y amenazante, hablan con volumen de voz elevado y de modo tajante, interrumpen a la otra persona, hacen uso de insultos, no respetan distancias, se muestran tensos/as.



**Paso 2.** Por favor, vuelvan a leer las principales características de los 3 estilos de comunicación y reflexionen durante unos minutos sobre **el estilo que más se asemeja a su modo habitual de expresarse**. A continuación, pueden comentar en voz alta y por turnos, esta reflexión individual.





Es posible que su percepción no coincida con la opinión de otros integrantes de la familia, ya que en ocasiones los límites entre los estilos pueden ser confusos. **Compartir estos puntos de vista les puede ser de gran utilidad** para mejorar su modo de expresarse en conversaciones futuras.



**Paso 3.** Elijan **una situación cotidiana de su vida familiar** que suela provocar un desencuentro o conflicto. Pueden recrear esta situación mediante el juego denominado role-playing en el que cada persona asume el rol de otra. Por ejemplo, el padre o la madre puede escenificar la situación como la vive el o la adolescente, y éste en el de su padre o su madre.

Es especialmente importante que reproduzcan las señales tanto verbales como no verbales de los estilos agresivo, inhibido y asertivo que la otra persona suele manifestar en dicha situación. Esta actividad les ayudará a tomar conciencia de cómo son percibidos por las demás personas y los aspectos que deben **mejorar para expresarse de un modo más asertivo.**





# BLOQUE CUATRO

## Resolvemos conflictos constructivamente

Aunque la resolución de conflictos es un aspecto fundamental de la comunicación, es importante tratarlo separadamente dada la relevancia que tiene para crear un clima positivo entre progenitores e hijos/as adolescentes. **El conflicto es inherente a las relaciones entre personas y en sí mismo no es negativo**, al contrario, facilita el cambio, el movimiento en las posturas y, en muchas ocasiones, la cercanía interpersonal. De hecho y situándonos en las relaciones familiares, una relación aparentemente sin conflicto en la familia no indica o refleja, necesariamente, una familia ajustada o equilibrada. Al contrario, **que no se observen conflictos puede indicar un problema de fondo** relacionado con una comunicación familiar inhibida. En estas circunstancias, es posible que algunos integrantes del núcleo familiar opten por estrategias de evitación para aplazar la discusión o confrontación de opiniones en la escena familiar (por ejemplo, irse de casa por un tiempo). La imposibilidad de establecer una comunicación asertiva basada en el mutuo entendimiento puede explicar en estos casos, la ausencia de conflictos manifiestos en la familia, lo que, en sí, no resuelve los problemas de comunicación familiar.

Es importante señalar que la tradicional negatividad que se ha atribuido al conflicto reside en la dificultad que muestran algunas personas en adoptar formas constructivas de resolverlo. Sin embargo, este es un aspecto que se puede aprender y practicar. **Es necesario ser conscientes de los beneficios que conlleva resolver los conflictos positivamente** y, de nuevo, la familia es un contexto interpersonal excelente para estos aprendizajes. A continuación, vamos a dar algunos pasos más para aprender a resolver conflictos constructivamente.

## Actividad 4.1

# Analizamos qué conflictos tenemos



**Paso 1.** Una buena forma de comenzar es recurrir de nuevo a sus experiencias y recordar qué conflictos tuvo recientemente con personas de su familia. En la tabla que se presenta a continuación puede **anotar con quién tuvo el conflicto, por qué lo tuvo y cómo resolvieron** ese conflicto. Céntrese en algunos recientes y que recuerde con mayor claridad. Añada tantas filas como considere oportuno.

Con quién	Causa del conflicto	Resolución	Color
...	...	...	O
...	...	...	O
...	...	...	O



52



**Paso 2.** Comente con la persona con la que tuvo el conflicto si su percepción coincide o no con la suya, es decir, si esa otra persona explica el



conflicto desde la misma causa y con la misma resolución. A continuación, reflexionen conjuntamente si esas formas de resolver el conflicto fueron positivas o negativas, es decir, **si se sintieron bien o mal en su resolución**. Para ello, pueden colorear con verde o rojo la tercera columna.



**Paso 3.** A esas formas constructivas y no constructivas de resolver los conflictos se les denominan, respectivamente, **estilos autoritario y evitativo de resolver conflictos** o estilo democrático de resolver conflictos. Le invitamos a que considere la siguiente información sobre la negociación como modo de resolver conflictos de manera constructiva.

**El término negociación** hace referencia a un proceso a través del cual dos o más partes intentan resolver un conflicto de intereses o de derechos entre ellas cediendo parte de sus exigencias iniciales de modo que al final se llegue a un resultado relativamente aceptable para todos/as.

Para negociar eficazmente, hay que evitar pensar que:

1. Los problemas tienen una única solución.
2. La única solución posible es la que nosotros/as proponemos.
3. Cualquier resolución del conflicto implica que una parte va a ganar y la otra va a perder necesariamente.

Muy al contrario, en el proceso de negociación se trata de identificar intereses compartidos que se complementen, presentar varias alternativas de solución y elegir la más adecuada entre las partes implicadas, y comprometerse con el acuerdo adoptado.



## Actividad 4.2

# Ideamos formas constructivas de resolver conflictos



**Paso 1.** A continuación, y teniendo presente la información del cuadro de la actividad anterior, así como la que usted proporcionó sobre los modos de resolver conflictos a los que adjudicó un color verde o rojo, preste atención a la secuencia de acciones que le presentamos:

Flexibilidad de posturas > Diálogo > Negociación > Acuerdo

Rigidez de posturas > Enfrentamiento > Escala de intensidad > Imposición unilateral

54

Suponemos que estará de acuerdo con que aquellos **conflictos calificados con un color verde** se resolvieron con una secuencia de acciones semejantes a las del primer cuadro, y que **los conflictos calificados con color rojo** se asemejan a lo planteado en el segundo cuadro.



**Paso 2.** Si queremos cambiar nuestros modos de resolver conflictos hacia formas más constructivas, es útil prestar atención a algunas claves que ya conoce, revíselas de nuevo:

1. Ver el **conflicto como una herramienta** para reorganizar la familia en función de los cambios propios de la adolescencia.
2. Ver el **conflicto como una oportunidad** para mejorar y clarificar las relaciones parento-filiares.
3. Utilizar el **método democrático de resolución de conflictos**: el diálogo, la flexibilidad de posiciones, la negociación y los acuerdos claros.
4. **No evitar** o dejar de resolver ningún conflicto.



**Paso 3.** Comparta estas claves o pistas con las personas con las que tuvo los conflictos que señaló en la lista de la actividad anterior y, entre ambos, intenten reformular aquellos conflictos a los que pusieron un color rojo, pero ahora **imaginando una nueva forma de resolverlo que parta de las informaciones clave** que le acabamos de proporcionar. Pueden hacerlo en la siguiente tabla.

Con quién	Causa del conflicto	Nueva resolución
...	...	...
...	...	...
...	...	...



**Paso 4.** Cuando hayan reflexionado sobre esto e ideado una nueva forma de resolver conflictos, analicen sus sensaciones del momento presente (con la resolución positiva y constructiva) y compárenlas con las experimentadas en el momento en que surgió el conflicto y lo resolvieron de manera disfuncional. Si ahora se sienten mejor, **¿por qué no intentan aplicar estas nuevas pautas para los futuros conflictos que seguro se van a presentar?**

## Actividad 4.3

# Entendemos mejor los conflictos familiares



**Paso 1.** En ocasiones, las personas que entran en conflicto tienen la impresión de que las partes implicadas “hablan distintos idiomas”, lo que dificulta o incluso imposibilita el buen entendimiento y la consecución de una adecuada resolución del problema. Con esta actividad le proponemos que **intente examinar los idiomas que utilizan ambas partes**, el suyo y el de la persona de su familia con quien ha tenido el conflicto.

**Complete las siguientes frases de manera individual**, reflexionando minuciosamente cada respuesta (invite a la otra persona a que haga también este ejercicio).

56

1. Cuando discuto con (el nombre de la persona) me siento.....
2. Cuando discuto con (el nombre de la persona) creo que se siente.....
3. La causa de la discusión es normalmente.....
4. Mi postura ante el problema es normalmente.....
5. Su postura ante el problema es normalmente.....
6. Mi actitud durante la discusión es.....
7. Su actitud durante la discusión es.....
8. Nos entenderíamos mejor si.....
9. Mi compromiso personal para participar a partir de ahora en una discusión constructiva es .....



**Paso 2.** Una vez que las dos partes hayan completado las frases, pueden comentar sus reflexiones y posturas. Es importante hacer al otro conocedor de nuestras sensaciones y opiniones para que pueda entender mejor nuestra perspectiva. **También es muy útil tratar de ponerse en el lugar del otro para comprender sus emociones y puntos de vista.** Las dos últimas frases contienen la clave para mejorar la relación entre ustedes y optimizar el buen desenlace de futuros desencuentros.



## Actividad 4.4

# Practicamos la resolución positiva de conflictos



**Paso 1.** Como última actividad de este bloque les proponemos que continúen practicando modos positivos y constructivos de resolver conflictos habituales en familias con hijos/as adolescentes. Les invitamos a que **recreen las escenas que se recogen en el recuadro siguiente** u otras similares que se adecuen más a su realidad familiar. Lean las situaciones propuestas y elijan aquella que desean escenificar en primer lugar.

Imagine las siguientes situaciones. El o la adolescente comenta o dice que:

1. Su mejor amigo/a ha robado el móvil a un/a compañero/a de clase. Su hijo/a no sabe qué hacer al respecto.
2. Ha pegado a un compañero/a de clase porque éste le ha insultado sobre su físico
3. Va a ahorrar dinero para ir a un concierto de rock que se celebrará próximamente en otra ciudad.
4. Ha comenzado a fumar y quiere hacerlo también en casa.
5. Quiere, a partir de ahora, regresar a casa dos horas más tarde de lo habitual los fines de semana.

57



**Paso 2.** Imaginen la situación elegida y comiencen un diálogo como si ésta fuera real y debieran resolverla a continuación. Cada cual adoptará su papel real de progenitor o hijo/a y procurará establecer una negociación que conduzca a una resolución constructiva del problema. Para la realización de esta actividad **es conveniente repasar el recuadro de la actividad 3.4. sobre los estilos de comunicación asertivo, agresivo e inhibido.** Intenten adoptar un rol asertivo siempre que sea posible y dialoguen acerca del tema hasta que ambas partes estén de acuerdo con la decisión final. Si no es posible llegar a un acuerdo, a una negociación o a una decisión final consensuada, sería conveniente analizar este hecho y conversar en otro momento sobre lo acontecido en la realización de esta actividad.



# BLOQUE CINCO

## Organizamos el tiempo libre

El tiempo de ocio es la parte de la vida que no está marcada por la obligación de conseguir recursos para la supervivencia (en nuestra sociedad, representada fundamentalmente por el trabajo en los progenitores y el estudio en los hijos y las hijas). Es, por tanto, **un espacio de la vida que dedicamos a desarrollar actividades placenteras, satisfactorias, especiales, y muchas de ellas no se realizan en solitario sino con las personas más cercanas y significativas**. En este sentido, es un tiempo privilegiado para hacer cosas con la pareja y los hijos e hijas fuera de lo más cotidiano, que fortalecen lazos y contribuyen a un bienestar compartido. Además, realizar actividades en familia es un elemento fundamental para aprender a convivir, puesto que todos los integrantes –padres, madres, hijos/as, hermanos/as– son partícipes de actividades que no sólo divierten, sino que además permiten, en muchas ocasiones, expresar habilidades de comunicación e interacción que se observan y aprenden de otras personas (por ejemplo, en los juegos de mesa, debates sobre documentales, etc.).

Sería interesante que nos preguntáramos **¿qué actividades de ocio compartía yo con mis progenitores**

**cuando era niño/a y adolescente?** Al responder a esa pregunta puede que nos demos cuenta de que muchos pequeños momentos compartidos en casa han supuesto grandes encuentros inolvidables en el futuro. Es

*Darnos cuenta de que muchos pequeños momentos compartidos en casa han supuesto grandes encuentros inolvidables en el futuro*

posible encontrar tareas muy variadas que podrían resultar interesantes para realizar con nuestros/as hijos/as, sin embargo, **si hablamos de tiempo libre y ocio entre los y las más jóvenes, tenemos que hablar de Internet y las nuevas tecnologías.**

### **El juego online y las actividades lúdicas desarrolladas en plataformas digitales se incrementan entre los jóvenes**

Las redes sociales constituyen un modelo de comunicación de referencia para la juventud convirtiéndose en su actividad de ocio preferida.

---

Paralelamente, el juego online y las actividades lúdicas desarrolladas en plataformas digitales se están incrementando entre el colectivo más joven de la población. Ante esta situación es necesario intentar participar del tiempo libre de nuestros/as hijos/as. En este apartado proponemos una serie de actividades que van a ayudar a localizar de manera sencilla aquéllas que más se ajustan a usted y su familia, así como el modo de organizarlas satisfactoriamente.

60

Para empezar, piense en los siguientes ejemplos que le sugerimos, todos ellos para realizar en familia y **fomentando la desconexión digital**. Si usted es de esas personas que el fin de semana se dedica a reparar ciertas cosas de la casa, invite a su hijo/a a hacerlo con usted y pídale que le ayude, comprobará que en esas situaciones pueden surgir conversaciones muy productivas y satisfactorias; otra actividad para el fin de semana se podría situar en la cocina: **elijan una receta** para hacerla conjuntamente, vayan juntos a comprar los ingredientes y preparen la comida; **realizar algún deporte en familia o finalmente, siempre es posible ver una película** sobre un tema que interese a todos/as y compartirla en el salón mientras se disfrutamos de una buena cena a la que hemos invitado a las parejas de nuestros hijos e hijas.

## Actividad 5.1

# Analizamos el tiempo libre en la familia



**Paso 1.** Vamos, en primer lugar, a reflexionar sobre lo que hace usted y sus hijos/as en el tiempo libre de cada uno. La idea es que observe y examine algunas cuestiones sobre su tiempo libre y que haga lo mismo con lo que observa en la utilización del tiempo libre por sus hijos/as.

Podemos empezar rellenando la siguiente tabla en la que **puede describir las principales características de las actividades de ocio en su familia.**

Características	Yo, en mi tiempo libre...	Mis hijos/as, en su tiempo libre...
1. Qué horas y días a la semana realizan actividades de ocio	...	...
2. Actividades que se realizan	...	...
3. Dónde se realizan esas actividades	...	...
4. Con quién se realizan esas actividades	...	...
5. Valoración: satisfactoria o no	...	...
6. Qué otras cosas desearán hacer	...	...



**Paso 2.** Observe la tabla ya cumplimentada y vea si en alguna de las columnas las características de su tiempo libre coinciden o no con las de sus hijos/as. **Comparta esta tabla con el resto de su familia y discutan qué cosas coinciden y qué cosas no.**

Por ejemplo, cuándo dispone de tiempo libre cada uno, dónde se desarrollan sus actividades de ocio, con quién se llevan a cabo, etc. Además, puede contrastar si lo que usted observó acerca del tiempo libre de sus hijos/as coincide con lo que ellos/as le cuentan ahora.

## Actividad 5.2

# Ideamos formas constructivas de resolver conflictos



**Paso 1.** Esta actividad parte de la tabla anterior para reflexionar si quieren cambiar alguna de estas características de su tiempo libre después de leer la información que se presenta en el siguiente cuadro.

1. El tiempo libre se puede **planificar** desde la libre elección y no desde la imposición
2. Dentro de la planificación del tiempo libre de cada uno, es interesante dedicar momentos para **hacer cosas en familia**, tanto dentro como fuera de la casa.
3. Esas cosas pueden ser **actividades** relacionadas con deportes, artes, juegos, conversación, etc.
4. Durante el tiempo que no se comparta en familia, es útil **preguntar** por las actividades que hace cada uno con otras personas, no desde el control sino desde el interés.
5. Es importante reconocer la relevancia que tiene el **tiempo libre con las amistades** para el desarrollo de los/as hijos/as durante la adolescencia.
6. Es útil reflexionar juntos sobre la **oferta de alternativas** de ocio para los/as adolescentes en nuestros pueblos y ciudades.



**Paso 2.** ¿Consideran que les gustaría hacer más cosas juntos o actividades distintas cuando están solos/as o con otras personas?, si la respuesta es afirmativa pueden **hacer una nueva tabla que resuma qué les gustaría hacer en su tiempo libre**, por separado y conjuntamente. Para organizar actividades conjuntas, pueden utilizar la información de la tabla de la actividad anterior, que les proporcionará pistas acerca de gustos comunes y tiempos de ocio coincidentes.



Los progenitores	Conjuntamente	Hijos e hijas
...	...	...
...	...	...
...	...	...

La columna central es el compromiso colectivo que adquieren para darse un tiempo de disfrute juntos, no relacionado con obligaciones. Las columnas de los lados son actividades definidas personalmente pero que se comunican unas con otras, desde la transparencia y la confianza.



## Actividad 5.3

# “Me gusta compartir mi tiempo contigo”



**Paso 1.** Para finalizar este bloque le proponemos que reflexione sobre las ventajas de compartir el tiempo libre con la familia, tanto con la pareja como con los/as hijos/as. **Compartir el tiempo con los demás tiene muchos significados:** cuando decidimos que nuestro tiempo libre transcurra al lado de una determinada persona es porque esa persona nos aporta una serie de cosas relevantes; puede que aprendamos de ella, que nos divirtamos con ella, que nos ayude a evadirnos de tensiones, a reír, a compartir conocimientos y juegos.

Seguramente, a estas alturas ya estará pensando en alguien particular: ¿quizá su pareja, su hijo/a mayor, su hijo/a pequeña? **Continúe pensando en esta persona con la que le resulta agradable compartir su tiempo** y complete las siguientes frases:

64

1. Me gusta compartir mi tiempo con (el nombre de la persona) porque.....
2. Cuando comparto mi tiempo con esta persona me siento.....
3. Cuando comparto mi tiempo con esta persona, siento que me aporta.....
4. Cuando comparto mi tiempo con esta persona, siento que le aporto.....
5. Considero que es importante compartir tiempo con esta persona porque.....
6. Los beneficios de compartir mi tiempo con esta persona son.....
7. Otras actividades de ocio que me gustaría compartir con esta persona son.....



**Paso 2.** Si la persona en la que ha pensado para completar las frases es un/a adulto/a (aunque podría ser tanto adulto/a como niño/a o adolescente), una bonita actividad que podrían realizar en el próximo encuentro donde compartan tiempo libre sería precisamente establecer una conversación en torno a la información del cuadro, **una conversación sobre “por qué estamos donde estamos,** compartiendo en familia nuestro tiempo libre o nuestro tiempo de ocio”.

Este tipo de conversaciones **refuerzan nuestros lazos afectivos** y nos ayudan a entendernos más profundamente.





## Actividad 5.4

# Videojuegos: medio de aprendizaje en el núcleo familiar

La aparición de los videojuegos trajo consigo una revolución para la dinámica de ocio de niños y adolescentes reemplazando los juegos tradicionales. La acogida que este tipo de entretenimiento tiene entre el colectivo más joven se vincula a la gran acción audiovisual, dinamismo y la posibilidad de ser programables y almacenar los datos de sus partidas y logros, así como, la complejidad de sus temáticas.

Sin embargo, a vistas de los/as expertos/as los videojuegos no están exentos de críticas, especialmente relacionadas con sus temáticas violentas y agresivas, y con las repercusiones a nivel social (abandono o pérdida de interés por otras actividades presenciales o distanciamiento de la familia y/o amistades), psicológico (privación del sueño, irritación, brusca reducción del rendimiento académico) y físico (descuido del cuidado de la salud y del aspecto físico como mala alimentación, abandono de la práctica de ejercicio, obesidad, problemas de higiene) que hacen que **los videojuegos sean considerados como un instrumento negativo para la socialización durante la infancia y la adolescencia.**

Pese a todos los prejuicios vinculados a los videojuegos, éstos pueden ser utilizados desde una perspectiva didáctica-educativa pues permite potenciar la curiosidad por aprender y favorecer determinadas habilidades como el pensamiento reflexivo, el razonamiento y la habilidad óculo-manual entre otros.



**Paso 1.** Como se ha descrito en el párrafo anterior, no podemos pasar por alto que los videojuegos transmiten estereotipos, contravalores y pautas de conducta y que, sin una supervisión adecuada, pueden hacer que niños, niñas y adolescentes vean correctas situaciones de maltrato o agresividad. **Por nuestra parte como progenitores, tendemos a no leer las carátulas traseras** de éstos (lugar donde se ubica la información sobre la temática, edad, número de jugadores, etc.), ni tampoco examinamos

la presentación previa del juego, la cual puede orientarnos acerca de la temática de éste.

A continuación, se enumera una serie de actividades para que realicemos de manera conjunta con nuestros hijos e hijas.

1. **Consultar la carátula** o información de varios videojuegos y seleccionar uno.
2. Elegir un videojuego de **forma conjunta**.
3. **Visionar la presentación** del videojuego.
4. **Jugar** con nuestros/as hijos/as al juego seleccionado.

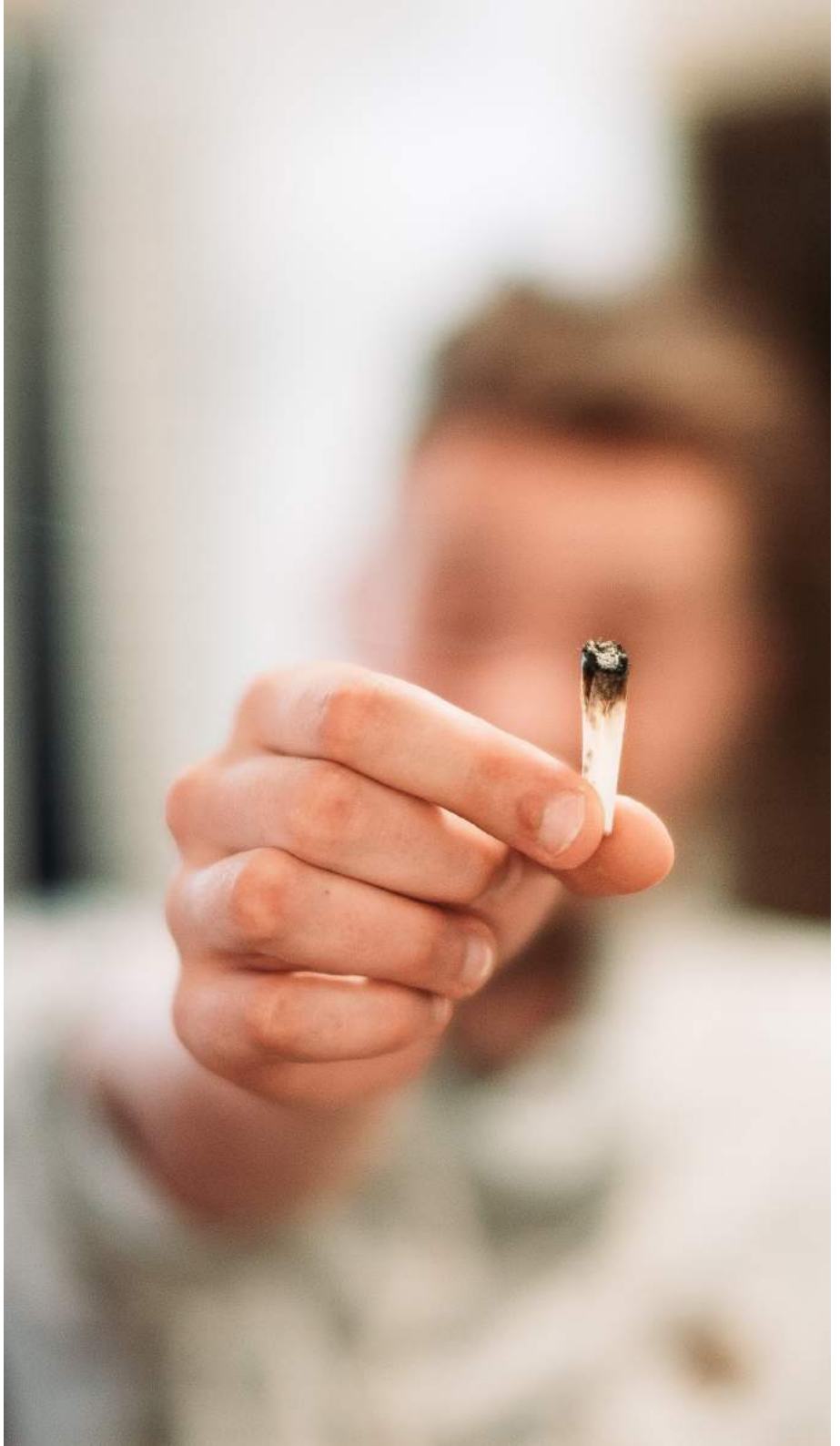


**Paso 2.** Tras jugar de manera conjunta con nuestros/as hijos/as **realizaremos un debate sobre el juego** en el que determinaremos los aspectos positivos y negativos del mismo, así como qué pautas de conducta se desarrollan (¿Qué actividades haces o dejas de hacer por jugar a los videojuegos?) y si se considera una pauta “saludable”.



Aspectos positivos	Aspectos negativos	Pautas de conducta	¿"Saludable"?
...	...	...	Sí - No
...	...	...	Sí - No
...	...	...	Sí - No
...	...	...	Sí - No
...	...	...	Sí - No

Por último, se recomienda que de manera conjunta se reflexione sobre todo lo anterior.



# BLOQUE SEIS

## Prevenimos problemas

Como ya sabemos, los progenitores influyen notablemente en el comportamiento de sus hijos/as y, por ello, también son fundamentales en la prevención de conductas denominadas “de riesgo”, como la delincuencia y las conductas adictivas. La manera más eficaz de prevenir el desarrollo de estos comportamientos tan poco saludables consiste en empezar por uno/a mismo/a, adoptando **un estilo de vida que signifique un modelo positivo para los/as hijos/as**.

69

Como ya hemos visto en otros capítulos, el modelado de los progenitores es un importante factor de protección (o de riesgo) para el desarrollo de este tipo de conductas. **Esto implica que padres y madres muestren coherencia en su conducta diaria y se la transmitan a los/as hijos/as**. Por ejemplo, es frecuente encontrarnos con una situación en la que el padre o la madre, con un cigarrillo en la mano o todo el rato pendiente del móvil “prohíbe” al hijo/a que fume o que esté conectado a las redes sociales. La incoherencia entre el mensaje que estamos transmitiendo y el modelo que mostramos es evidente.

Como ya hemos señalado en el bloque 3, las relaciones positivas y la comunicación afectiva entre progenitores e hijos/as son sumamente relevantes en todos los aspectos y no lo es menos en este caso. Los problemas de conducta, el consumo de sustancias y el uso indiscriminado de las TICs son considerados en muchas ocasiones “temas tabú” en las familias. Es un error optar por soslayar y dejar pasar por alto estos temas, aludiendo a que son cuestiones difíciles de tratar con los/as hijos/as. **Una alternativa mucho más fructífera consiste en informar**, preguntar y

escuchar, permitiendo que nuestro/a hijo/a se exprese libremente. Estas conversaciones aumentan la confianza y mejoran la convivencia en la familia, puesto que todos/as los/as integrantes se sienten parte importante en las situaciones de comunicación y comprueban que sus posturas y opiniones son escuchadas y, por tanto, son de alguna manera relevantes.

Del mismo modo, la expresión de sentimientos y las muestras de afecto tienen una gran importancia en las familias con hijos/as adolescentes. Los y las adolescentes **funcionan con un combustible esencial, el apoyo, fruto del vínculo de apego que se ha establecido en la infancia.** Y el apoyo que proporcionan los progenitores, lejos de poder ser sustituido por el de los/as amigos/as, es fundamental.

El y la adolescente necesita saber que sus progenitores “están ahí” y que puede contar con ellos ante cualquier problema o situación delicada que pueda surgir. Ahora bien, tan importante como que él lo sienta es que los progenitores sepan transmitirle tal sentimiento. Es más, sin lo segundo, es difícil que surja lo primero. **No debemos dar por hecho que la otra persona sabe lo que sentimos y pensamos acerca de ella.** Es mejor expresarlo o, al menos, darlo a entender de alguna manera.

70

Otro aspecto a tener en cuenta para prevenir ciertas conductas de riesgo es el hecho de que es necesario tener una cierta supervisión de las actividades de los y las hijos/as como, por ejemplo, en los periodos de aislamiento social derivado del uso excesivo de las TICs, aparece el riesgo de consolidar patrones de conductas poco saludables e incluso adictivas. En este sentido, **la supervisión no significa represión ni sobreprotección, sino seguimiento y atención.**

Los progenitores deben atender las necesidades de los/as hijos/as, pero también deben hacerles demandas. Estas demandas les ayudan a interiorizar modos adecuados de comportamiento y a ir adquiriendo responsabilidades que les ayudarán en el futuro. Por el contrario, los progenitores que se muestran totalmente permisivos o totalmente intolerantes y autoritarios, especialmente éstos últimos, consiguen peores resultados en relación con el autocontrol de los y las adolescentes.

**La autoridad parental choca con el deseo de independencia adolescente.** Los progenitores, por tanto, deben ir cediendo poco a poco e ir comprendiendo que sus hijos/as van caminando hacia la autonomía, sin

vuelta atrás a la niñez, y que es necesario acompañarles y ayudarles en ese proceso. La extrema autoridad o control provocará una reacción negativa en su hijo/a que no se sentirá comprendido ni respaldado, aumentando así la probabilidad de que comience una escalada en comportamientos de riesgo. **Es necesario pasar de la corregulación** (enseñar a los hijos e hijas a la gestión de sus emociones y conductas por lo que ven en nosotros/as) **a la autorregulación** (aprender a autogestionarse en las emociones, conductas y gratificaciones).

A modo de resumen, presentamos a continuación los principales elementos a tener en cuenta para prevenir el desarrollo de estos problemas en los/as hijos/as.

#### ASPECTOS DE INTERÉS Y RECOMENDACIONES

1. Ser un **modelo de conducta coherente** para los/as hijos/as.
2. Mostrar **preocupación no angustiada** ante el uso indiscriminado de las TICs y los comportamientos que implican algún daño hacia la propia persona o hacia los/as demás.
3. Hablar con los/as hijos/as sobre **las adicciones**.
4. **Mostrar afecto y apoyo** a los/as hijos/as, intentando comprender sus problemas y preocupaciones.
5. Ejercer un **cierto control y supervisión** sobre los/as hijos/as.
6. Mostrar interés por **conocer las amistades** de los/as hijos/as.

Finalmente, le proponemos una serie de actividades relacionadas con los comportamientos de riesgo más habituales en la adolescencia.

## Actividad 6.1

# Una conversación sobre adicciones



**Paso 1.** El primer paso para establecer una conversación es reflexionar sobre algunas cuestiones. En primer lugar, muchos padres y madres **no saben cómo hablar sobre el tema de las adicciones** con sus hijos/as, no saben qué decir y tienen miedo de introducir ciertas ideas en su mente; sin embargo, es mejor tratar el tema que esperar a que el hijo o la hija pueda tener un problema de consumo.

Siempre hay que **mantener abiertos los canales de comunicación**. Lógicamente, los progenitores no poseen todas las respuestas a las posibles preguntas de los/as hijos/as, pero es seguro que pueden ayudar creando un debate sobre el tema. Es recomendable informarse previamente sobre las características de las adicciones para poder aportar al adolescente unos datos que le pueden resultar de utilidad.

72

No obstante, y en segundo lugar, lo verdaderamente **importante no es ofrecer respuestas correctas, sino crear un clima de confianza** en la conversación con los/as hijos/as y demostrarles que nos interesamos por el tema y por ellos/as. Por esta razón, es mejor utilizar frases del estilo “Me





preocupa que...”, en lugar de contestar a cada pregunta con un consejo o un “Deberías...”. **Se ha de hablar de modo desenfadado** aprovechando momentos que pueden ayudar para establecer la conversación.



**Paso 2.** Le invitamos a que tenga en cuenta las recomendaciones que se recogen en el siguiente cuadro y establezca una charla con su hijo/a.

**1. ¿Cuándo podríamos hablar** sobre la información en redes sociales, medios de comunicación, sobre adicciones, si conocemos un caso cercano entre familiares o amigos/as...?

**2. ¿Qué actitud debemos mostrar durante la conversación?:** debemos mantener la calma (es posible que escuchemos respuestas de los/as hijos/as que no sean agradables o esperadas) y no utilizar el castigo, sino ayudarles a que reflexionen sobre el tema.

**3. ¿Cuál es el principal mensaje que debemos transmitir?:** el mensaje fundamental que debemos transmitir es que las adicciones son perjudiciales para la salud y que, por tanto, debemos evitarlas.

Estas conversaciones entre progenitores e hijos/as adolescentes pueden haber tenido, además, ciertos momentos precursores cuando los/as hijos/as eran niños/as: con los/as niños/as se puede ir hablando sobre la nutrición o los medicamentos, por ejemplo, haciéndoles entender los efectos que van provocando ciertas estimulaciones en nuestro cerebro y en el organismo.



## Actividad 6.2

# ¿Qué consumimos en la familia?



**Paso 1.** Se trata de reflexionar acerca de los consumos que se realizan en la familia, tanto en los progenitores como en los hijos o las hijas. El objetivo es que **seamos conscientes de las prácticas de consumo**, sus consecuencias y su posible influencia en nuestros/as hijos/as. Esta información nos será de utilidad para ayudar a comprender y disminuir, si fuera necesario, esos consumos excesivos. Empecemos por responder:

Preguntas	Respuestas
1. ¿Qué prácticas de consumo tenía yo cuando era adolescente?	...
2. ¿Qué prácticas de consumo tengo ahora?	...
3. ¿Qué conozco acerca de esas de las consecuencias de esas conductas?	...
4. ¿Qué prácticas de consumo tienen mis hijos/as?	...
5. ¿Qué conocen ellos/as acerca de las consecuencias de esas conductas?	...



**Paso 2.** Si usted probó ciertas sustancias durante su adolescencia, como tabaco, alcohol, estimulantes o calmantes o consumió pornografía, videojuegos o chats de contactos o si lo hace en la actualidad (aunque sea ocasionalmente), es posible que tenga información suficiente.

Sin embargo, si al responder a la pregunta 3 observa que tiene ciertas lagunas de información, sería recomendable que se informase para, de esa manera, poder aportar más datos a sus hijos/as cuando hable con ellos/as. La pregunta 1 puede situarle más cerca de sus hijos/as, puesto que es posible que al tratar de responder a las preguntas 3 y 4 se dé cuenta de que desconoce las respuestas. En este caso, **es muy recomendable que dialogue con sus hijos/as las respuestas a estas preguntas**. Si éstos/as ya son consumidores/as, puede tratar de ayudarles, y si no lo son, usted puede estar ejerciendo un papel fundamental para prevenir el consumo. Intente aprovechar la ocasión que le ofrecen las noticias que les llegan para proponer una conversación con sus hijos/as sobre este tema y siga las pautas que allí le sugerimos.

## Actividad 6.3

# Reflexionamos sobre los comportamientos violentos



**Paso 1.** Una estrategia eficaz para prevenir comportamientos violentos y antisociales (como, por ejemplo, el acoso, conocido como bullying en el contexto escolar y como cyberbullying en el contexto de las nuevas tecnologías, o actos delictivos) es **reflexionar con el o la adolescente acerca de lo que la violencia significa**, sus consecuencias para las víctimas y sus causas.

La utilización de la violencia y la participación en comportamientos antisociales es, en muchas ocasiones, la **respuesta al desconocimiento de formas adecuadas de expresión de sentimientos y opiniones**. Con esta actividad se pretende, precisamente, que el o la adolescente reflexione activamente sobre este tema. El ejercicio que proponemos se puede realizar en casa, pero también en la escuela, entre el profesorado y el alumnado.

Es importante que, previamente a la realización del mismo, nosotros/as, como progenitores o docentes, hayamos leído atentamente los capítulos de conducta delictiva y violenta en la adolescencia para disponer de información suficiente cuando establezcamos el debate con nuestros/as hijos/as o alumnos/as.





**Paso 2.** A continuación, se lee conjuntamente un texto con un par de ejemplos donde se describe un comportamiento social no deseable.

### SITUACIÓN 1:

Ismael y Mónica están discutiendo sobre si irán a cenar fuera o cenarán en casa. La conversación es la siguiente:

Ismael: Estoy cansado de estar en casa. Esta noche me gustaría cenar fuera, en aquel restaurante que te comenté el otro día.

Mónica: ¡Eres tonto, ¿o qué?! ¡Ya te he dicho mil veces que no me gusta este tipo de comida! Además, has vuelto a llegar tarde, como siempre, y seguro no has hecho una reserva así que a esta hora no habrá sitio libre. Lo mejor será no ir a ningún sitio. ¡Nunca se puede hacer planes contigo!

### SITUACIÓN 2:

Jorge es un chico de 13 años que acaba de llegar al colegio. No conoce a nadie y se muestra bastante tímido. Un grupo de compañeros y compañeras de la escuela le está amenazando continuamente con humillarle en redes sociales si no les da dinero. La semana pasada Jorge se negó, lo que llevó a que este grupo de chicos y chicas le insultaran mediante mensajes por Instagram e incluso publicaran alguna foto para burlarse de él. Jorge está asustado y no sabe qué hacer.



**Paso 3.** A partir de la lectura de los textos, puede comenzar un debate fundamentado en las siguientes preguntas:

1. ¿**Existe violencia** en estos casos y de qué tipo?
2. ¿Qué **consecuencias** tiene la conducta violenta para cada una de las personas implicadas en la situación (tanto la víctima como el agresor)?
3. ¿**Por qué** algunas personas se comportan de manera violenta?
4. ¿Cómo podría **reducirse la violencia**?
5. ¿Cómo podemos reducir la violencia en nuestras **relaciones cotidianas**?

Todas estas preguntas invitan a la reflexión profunda sobre el comportamiento social no deseable y nos ayudan a **desarrollar nuestra capacidad empática**, es decir, de ponernos en el lugar del otro, una habilidad fundamental para vivir en sociedad.

## Actividad 6.4

# La actitud hacia la autoridad y las normas socialmente establecidas



**Paso 1.** En esta última actividad del bloque proponemos que sigan reflexionando con sus hijos e hijas sobre el comportamiento problemático tanto dentro como fuera del recinto escolar. La actitud que el o la adolescente muestra hacia las **figuras e instituciones de autoridad** como el profesorado y la escuela, el cuerpo de policía y las leyes en general, es un aspecto clave relacionado con la participación en conductas antisociales y delictivas que implican un desafío directo a la autoridad y una falta de respeto a las normas y reglas socialmente establecidas para el beneficio de la comunidad.

El propósito de esta actividad es **analizar una serie de afirmaciones que reflejan actitudes hacia estas autoridades** y que se recogen en el recuadro siguiente que les invitamos a leer.

77



### Dentro del colegio:

1. Da igual saltarse las reglas escolares si después no hay un castigo
2. La mayoría de las reglas escolares no tienen sentido y no sirven de nada
3. Las reglas escolares sólo favorecen al profesorado
4. El profesorado actúa de manera justa y hay que obedecerle siempre
5. La expulsión del alumnado conflictivo del colegio es un castigo eficaz

### Fuera del colegio:

1. El cuerpo de policía trata a la ciudadanía por igual y de modo respetuoso
2. El cuerpo de policía ayuda y protege eficazmente a la ciudadanía
3. Las leyes sólo benefician a unos cuantos y no a toda la población
4. Las leyes son normas sagradas para el buen funcionamiento de la sociedad



**Paso 2.** A continuación, pueden establecer un turno de palabra para comentar sus opiniones al respecto de cada afirmación. Esto les ayudará a reflexionar críticamente sobre la actitud que cada uno de ustedes manifiesta hacia distintas figuras e instituciones de autoridad relacionadas con las **normas sociales y leyes establecidas** en su contexto social determinado.

## Actividad 6.5

# Conocemos los riesgos derivados del uso de las TICs



**Paso 1.** Durante la adolescencia el avance tecnológico permite el desarrollo de innumerables actividades, especialmente de ocio. Son los y las adolescentes quienes conviven con diferentes aparatos tecnológicos que les aportan múltiples posibilidades como:

- **Acceso casi ilimitado a información multimedia**, herramientas y opciones de aprendizaje colaborativo, posibilidades de socialización y conocimiento de otras personas y culturas.
- Establecimiento de **nuevas maneras de relacionarse**, como el teléfono móvil, Internet o los videojuegos en red, que contribuyen a crear en los más pequeños la sensación de autonomía y reafirmación.
- Posibilidades de una **participación activa en la sociedad**, que permite a los menores aportar y compartir opiniones y contenidos.





**Paso 2.** Pese a las ventajas que aportan las nuevas tecnologías a niños, niñas y adolescentes, existen situaciones que pueden constituir una serie de riesgos. A continuación, se muestran dos columnas, en una se presentan una serie de definiciones de los riesgos asociados a las TICs y en la otra los términos a los que hacen referencia. **En familia deberéis leer cada una de las definiciones y deducir a que término hace referencia.**

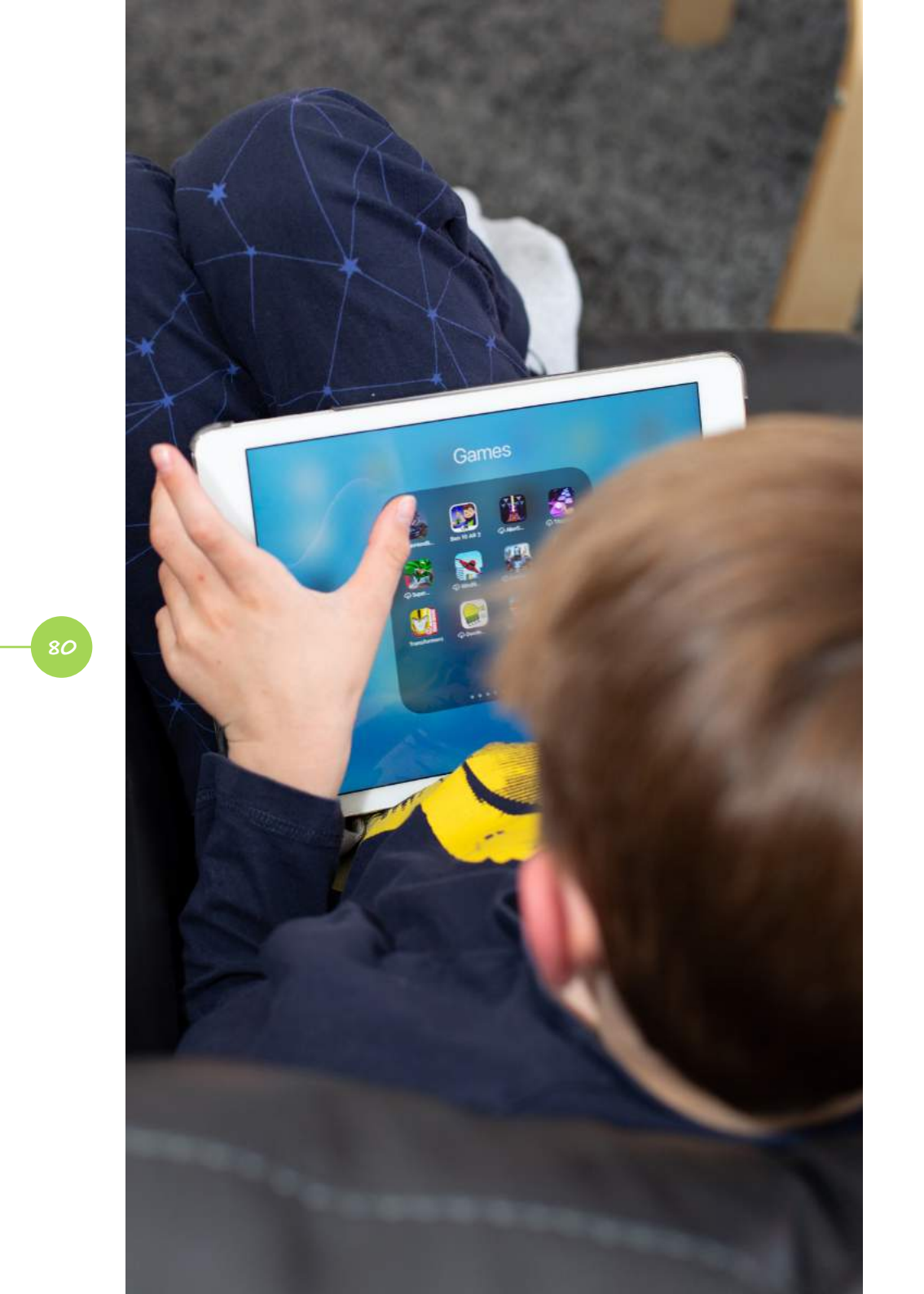
DEFINICIONES	
A	Excesivo tiempo de conexión que puede implicar dependencia o renuncia a la realización de otras actividades
B	Uso ilícito o descarga de imágenes, programas, contenidos o software
C	Acoso entre iguales en el entorno cibernético, incluye actuaciones de chantaje, vejaciones e insultos de unos iguales a otros.
D	Acoso ejercido por un adulto, referido a las acciones realizadas deliberadamente con el fin de establecer una relación y un control emocional sobre un/a menor con el fin de preparar el terreno para cometer un abuso sexual
E	Robo, publicación y difusión de datos e imágenes personales

TÉRMINOS	
1	Vulneración de derechos de propiedad intelectual
2	Grooming o acoso sexual
3	Riesgo económico o fraude
4	Riesgos técnicos
5	Uso abusivo o adicción
6	Amenazas a la privacidad
7	Ciberbullying

\*Solución: a) – 5); b) – 1); c) – 7); d) – 2); e) – 6); f) – 3); g) – 4)



**Paso 3.** A partir del ejercicio anterior convocar en familia una sesión en la que indagar si alguno/a de los/as integrantes ha estado en alguna de estas situaciones, preguntando por ejemplo “¿Has estado en alguna de estas situaciones?”. Dada la delicadeza del tema y especialmente cuando se trata con adolescentes, **resulta complicado hablar abiertamente sobre el tema, especialmente si lo han sufrido en primera persona.**





En ocasiones puede resultar útil preguntar si conocen a alguien que haya sufrido alguna de estas problemáticas, bien porque en realidad alguna de sus amistades esté implicada en algún tipo de riesgo, o porque ellos/as mismos/as son los autores o las víctimas de éste y le resulte más fácil hablar en tercera persona.

**La comunicación es clave** para detectar alguna de las situaciones descrita en esta actividad, para ello se recomienda:

- Escuchar sin juzgar
- Preguntar sin interrogar evitando que se sienta 'abrumado'
- Hablar en un ambiente tranquilo y de confianza
- Ofrecer soluciones relacionadas con el problema

En caso de detectar alguna situación de riesgo **se recomienda intervenir lo antes posible en función de la gravedad de la misma**. La intervención puede ir desde reeducar en el uso de las TICs, instalar softwares de prevención, aportar de manera anónima datos y alertas a través de las páginas web de la Policía Nacional, la Guardia Civil o las policías autonómicas, acudir a asociaciones, entidades y ONG's destinadas a la protección de los riesgos de Internet, o en los casos más extremos interponer una denuncia formal.

# Bibliografía



- **Barquero, A. y Calderón, F. (2016).** Influencia de las nuevas tecnologías en el desarrollo adolescente y posibles desajustes. *Revista Cúpula*, 30(2), 11-25.
- **Del Prete, A., y Redon Pantoja, S. (2020).** Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*, 19(1), 86-96.
- **Gairin, J. y Mercader, C. (2018).** Usos y abusos de las TIC en los adolescentes. *Revista de Investigación Educativa*, 36(1), 125-140.
- **González, T. y López, A. (2018).** La identidad digital de los adolescentes: usos y riesgos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa RELATEC*, 17(2), 73-85.
- **Montes-Vozmediano, M., Pastor, Y., Martín-Nieto, R., y Atuesta, J. D. (2020).** Smartphone y redes sociales: una aproximación a los usos, vulnerabilidades y riesgos durante la adolescencia en España y Colombia. *Revista Espacios*, 41, 48-64.
- **Rodríguez, O., y Estrada, L. C. (2021).** Pantallas en tiempos de pandemia: efectos bio-psico-sociales en niñas, niños y adolescentes. *Revista Sociedad*, (42), 15-29.
- **Sonitron (2019).** Informe Qustodio 2019 sobre el uso de Internet por parte de los niños. Disponible en: <https://sonitron.net/informe-qustodio-2019-internet-ninos/>

# Sitios de Internet



## [www.hacerfamilia.com](http://www.hacerfamilia.com)

Portal de Internet de la **revista Hacer Familia**, que nace en 1994 con el objetivo de aportar puntos de referencia a las familias, principalmente sobre la educación de los hijos e hijas, y donde también se aborda las problemáticas asociadas a las nuevas tecnologías.

## [www.solohijos.com](http://www.solohijos.com)

Actividades y recomendaciones **para hijos de todas las edades**. Se recomienda las secciones: educar con cuentos, educar con música, construcción de instrumentos musicales con material reciclado.





# accionfamiliar

Calle Príncipe de Vergara, 128  
Esc. Dcha. - Entreplanta  
28002 Madrid  
[www.accionfamiliar.org](http://www.accionfamiliar.org)  
91 446 10 11



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL