

HABLA CON ELLOS

de pantallas y redes sociales

ALICIA BANDERAS
ilustraciones de CLAUDIA RANUCCI



HABLA CON ELLOS

de pantallas y redes sociales

ALICIA BANDERAS
ilustraciones de **CLAUDIA RANUCCI**

© Alicia Banderas, 2021

© de las ilustraciones, Claudia Ranucci, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Lunwerk es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avenida Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 17 - 28027 Madrid

lunwerk@lunwerk.com

www.lunwerk.com

www.instagram.com/lunwerk

www.facebook.com/lunwerk

<http://twitter.com/Lunwerklibros>

Primera edición: enero de 2021

ISBN: 978-84-17858-88-9

Depósito legal: B. 3.306-2020

Imprime: Liberdúplex

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.



ÍNDICE

- 1 ¡QUÉ HORROR! UN ADOLESCENTE (Y CON LAS HORMONAS EN EBULLICIÓN) ➤ 13**
 - 1.1 A veces, un detalle nubla otros aspectos de la realidad ➤ 14
 - 1.2 Abre los ojos y mantenlos bien abiertos. Verás que habrá muchas cosas que te sorprendan ➤ 15
 - 1.3 Entender al adolescente para después comprender su estrecha relación con las pantallas ➤ 18
- 2 ¡TE PASAS EL DÍA PEGADO A LAS PANTALLAS! ¿ES ESO CIERTO? VAMOS A COMPROBARLO ➤ 23**
 - 2.1 Lo fácil que es caer en la red ➤ 26
 - 2.1.1 Recuerda que tú eres un modelo para tu hijo ➤ 26
 - 2.1.2 Es fácil caer en la trampa ➤ 27
 - 2.1.3 ¿Qué es el *sharenting*? ➤ 28
- 3 ¿POR QUÉ LAS PANTALLAS ARRASAN ENTRE LOS NIÑOS Y LOS ADOLESCENTES? ➤ 31**
 - 3.1 Los adolescentes que viven en internet ➤ 31
 - 3.1.1 ¿Por qué es tan atractiva la red para los adolescentes? ➤ 32
 - 3.1.2 La vida sin conexión a internet es inconcebible ➤ 33
 - 3.1.3 La comunicación anónima y despersonalizada los ayuda a no enfrentarse a sus miedos a la hora de relacionarse ➤ 34
 - 3.1.4 Una nueva manera de anestesiar sus emociones y de distraerse ➤ 35
 - 3.1.5 Afloran y se intensifican sus sentimientos ➤ 36
 - 3.1.6 Narcisismo y popularidad ➤ 37
 - 3.1.7 Cómo se construye su identidad y su personalidad ➤ 39
- 4 ¿PUEDO DEJARLE LA TABLETA CON TRANQUILIDAD? ➤ 43**
 - 4.1 Tus primeras preguntas ➤ 43
 - 4.2 El tiempo vuela frente a una pantalla ➤ 44
 - 4.2.1 Que no sea una pantalla la que domine a tu hijo ➤ 45
 - 4.2.2 Los horarios bien marcados. Controlar el tiempo que están conectados ➤ 46
 - 4.2.3 La importancia de limitar los contenidos a los que acceden ➤ 47
 - 4.3 Explícale por qué se queda pegado frente a las pantallas ➤ 47
 - 4.3.1 Niños y adolescentes hechizados. ¿Por qué? ➤ 47
 - 4.4 Plan de acción ¿Cómo ayudarlo a desarrollar el autocontrol? ➤ 49
- 5 ¿LE COMPRO UN MÓVIL? ➤ 61**
 - 5.1 La entrega de su primer móvil tiene que estar muy meditada ➤ 61
 - 5.1.1 «Es que todos mis amigos ya tienen uno», aunque no siempre sea verdad ➤ 61
 - 5.1.2 ¿Debemos esperar o podemos concedérselo ya? ➤ 62
 - 5.1.3 ¡Ya tengo mi propio móvil! ➤ 63
 - 5.2 El Pacto ➤ 64
 - 5.2.1 Acuerdo familiar para hacer un buen uso del móvil ➤ 66
 - 5.2.2 Pacto para hacer un buen uso del móvil ➤ 67

6 SU MUNDO, EL DE LOS VIDEOJUEGOS. SI LE GUSTAN Y LE DIVIERTEN, ¿QUÉ HAY DE MALO EN JUGAR? ➤ 71

6.1 ¿Qué tipos de videojuegos existen? Familiarízate con los videojuegos actuales ➤ 71

6.2 ¿Por qué le apasiona jugar? Las sensaciones que lo atrapan ➤ 73

6.2.1 ¿Por qué a partir de los 7 años ya les encantan los videojuegos? ➤ 75

6.2.2 Embelesados con los videojuegos entre los 13 y los 17 años ➤ 76

6.3 ¿Es afición o uso abusivo? ➤ 79

6.3.1 Abre bien los ojos y mira lo que está pasando ➤ 79

6.3.2 Conoce a tu hijo a través de un videojuego ➤ 81

6.4 ¿Qué es una *loot box* o «caja botín»? ➤ 82

6.4.1 ¿Por qué puede perjudicar a tu hijo la innovación de las *loot boxes*? ➤ 83

6.4.2 ¿Juega tu hijo a juegos de azar y de apuestas? Posiblemente sí y sin que tú te des cuenta ➤ 85

6.4.3 ¿Cómo actuar frente a las cajas de botín? ➤ 87

6.5 Jugar de manera responsable con su videojuego favorito ➤ 88

6.5.1 La violencia en los videojuegos ➤ 91

6.5.2 Ante situaciones de alto riesgo, hay otras maneras de disfrutar ➤ 93

7 ¿DESCONOCES O TE PREOCUPA EL MODO EN QUE TU HIJO SE CONECTA A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES? ENTONCES... ¡ACOMPÁÑALO EN SU VIAJE CIBERNÉTICO! ➤ 95

7.1 Desconectado de tu realidad y persuadido por otros ➤ 95

7.2 ¿Tiene tu hijo una red social adecuada? ¿Y en su vida real? ➤ 98

7.2.1 Ainara, conectada pero sola ➤ 98

7.2.2 Lo que debes saber si tu hijo se abre una cuenta en una red social ➤ 100

7.3 Riesgos en tu red social ➤ 106

7.3.1 *Sexting*: El origen de numerosos problemas ➤ 107

7.3.2 Sextorsión ➤ 110

7.3.3 *Cyberbullying* ➤ 113

7.4 Las emociones que afloran en la red. ¿Cómo abordar la crueldad y el odio? ➤ 117

BIBLIOGRAFÍA ➤ 122



CAPÍTULO 1

¡QUÉ HORROR! UN ADOLESCENTE (Y CON LAS HORMONAS EN EBULLICIÓN)

¿Cuántas veces hemos escuchado los siguientes comentarios?

«Un hijo adolescente solo te da disgustos.»

«Mi hija, con doce años, tiene las hormonas disparadas.»

«Ya verás cuando te empiece a llevar la contraria en todo. ¡Qué horror! Yo con mi hijo me paso la vida discutiendo.»

«Mi hija se me va de las manos. Parece como si estuviera endemoniada. Se pasa el día malhumorada y menudo carácter se le está poniendo.»

«Creen que lo saben todo. No hay manera de hacerlos entrar en razón. Ni te escuchan.»



Atrévete a ver la adolescencia desde tu perspectiva personal. ¡Que no te lo cuenten otros!

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

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

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

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

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

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



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

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

1.2 ABRE LOS OJOS Y MANTENLOS BIEN ABIERTOS. VERÁS QUE HABRÁ MUCHAS COSAS QUE TE SORPRENDAN

Puedes descubrir, si no lo has hecho aún, una etapa diferente de tu vida como madre o padre, pero no te la vamos a contar nosotras.

Si tu hijo o tu hija pudiera hablarte desde su corazón y
a la vez desde la ciencia, te diría...

Carta a mis queridos padres

Miradme como soy y, por favor, ¡entendedme! antes de recriminarme el tiempo que paso en la red. Seguro que me podéis ayudar.

«Soy pequeño, pero quiero ser mayor, posiblemente como lo deseasteis vosotros, pero, como todavía me encuentro en permanente lucha con el entorno y conmigo mismo, por mis **cambios afectivos y emocionales** y mi volatilidad en cuanto a la **construcción de mi personalidad**, sigo en busca de **mi verdadera identidad** para diferenciarme del resto y saber quién y cómo soy. De ahí que, por mi afán de reafirmarme, tengamos que andar en un constante tira y afloja. Creo que es la manera de hacerlo o, mejor dicho, no sé hacerlo de otra. Aunque a veces **rechace vuestro cariño**, **lo sigo necesitando** igualmente. En estos momentos de mi vida, me encuentro más afín a mis amigos, por los que siento una gran lealtad, y necesito **sentirme integrado en el grupo** y conectado con ellos. ¡Nos entendemos a la perfección!

Es posible que me deje llevar, pero es que a veces siento **miedo a ser diferente** y quiero demostrarme que soy capaz de «ser uno de ellos»: me gusta vestir igual y escuchar la misma música. Busco mi identificación, pero, a la vez, mi diferenciación. Es duro vivir comparándome con el grupo, pero lo necesito para construir mi identidad, y eso que tengo que mostrarme ante ellos como si ya la hubiera construido y estuviese seguro de mí mismo. Es agotadora la **necesidad de aprobación**, pero es la forma que a veces tengo de valorarme a mí mismo. Seguro que lo entendéis, porque también lo vivisteis vosotros, aunque los recuerdos os queden ya lejos.

En ocasiones, puedo parecer muchas personas en una o incluso algo volátil, como si tuviera **múltiples personalidades**. Estáis un poco desconcertados, pero también lo estoy yo. Me veis maduro en unos momentos y en otros, como si fuera un niño. Vivo en permanente crisis, pero, aunque os cueste creerlo, ¡también disfruto mucho de la vida!

Para crecer tengo que dejar de ser dependiente, **construir mi autonomía personal**, aunque para ello tengo que distanciarme un poquito de vosotros y así crear mi propia opinión. **Defiendo mis ideas con vehemencia**, porque estoy aprendiendo a construirlas y a exponerlas. Por eso lo hago de manera algo rígida y radical.

Sí, echo pulsos constantemente para mostrar mi rebeldía. Necesito **desafiar a la autoridad** y saltarme las normas establecidas, aunque también que me pongáis límites y saber hasta dónde puedo llegar. Siendo rebelde, me libero de los miedos. Es la forma de **evaluar los peligros** a los que me enfrento día a día y de aprender a tener autocontrol. Sé que esto os asusta muchísimo y, sobre todo, que mi **búsqueda de sensaciones nuevas y emociones fuertes** os da *muuucho* miedo. En este camino que emprendo, mi **baja percepción del riesgo** me ayuda a probar y experimentar cosas nuevas, ya que de otra manera no podría cumplir con lo que me decís continuamente que haga: «Hijo mío, ¿cuándo vas a madurar?».

Quiero deciros que estoy preparado para que negociemos las normas, en vez de que me las impongáis. Así **aprendo a cumplir con mis compromisos**, una cuestión que me sería de gran ayuda para mi vida. Podemos probar...

Soy como un **torbellino de emociones**. Paso de la más absoluta tranquilidad a la explosión y tiendo a magnificar lo que ocurre a mi alrededor. Evito el dolor y, al ser todavía inmaduro y no saber gestionar mis emociones, tengo **dificultades para tolerar los estados de ánimo negativos**, tan difíciles de manejar. Tengo gran vulnerabilidad ante las preocupaciones y un sentido del **humor más irónico y centrado en el sexo**, que voy descubriendo, y suelo buscar **la gratificación inmediata y el placer**. ¿Tan malo es?

Necesito más intimidad y por eso me escondo en mi cuarto como refugio o me callo muchas de las cosas que pienso y que me ocurren, porque en ocasiones me da vergüenza compartirlas.

Mis cambios físicos me hacen **sensible e inseguro y, por tanto, muy susceptible**. **Pese a esta vulnerabilidad, deseo ser reconocido, visible, y mostrarme al mundo**.

¡Uf! ¡A veces estoy hecho un lío! Bueno, ya me conocéis un poquito mejor. No os lo toméis como algo personal. No trato de haceros la vida imposible, sino de aprender a vivir.

Os quiero.

1.3 ENTENDER AL ADOLESCENTE PARA DESPUÉS COMPRENDER SU ESTRECHA RELACIÓN CON LAS PANTALLAS

Un adolescente vive esta época de su vida como un momento emocionalmente único y especial en el cual se muestra entusiasta, apasionado y tremendamente activo para explorar el mundo, pero no solo se queda ahí, sino que es capaz de proyectarse al futuro y de imaginar cómo podría ser, cómo cree que debería ser e incluso cómo mejorarlo. Todo ello, gracias a su extraordinaria capacidad creativa. Si estás en contacto con un adolescente, percibirás su valentía para



explorar cosas nuevas y observarás la inmensa y extraordinaria manera que tienen de colaborar entre ellos y de mantener una gran lealtad. Valores muy importantes, ¿no crees?

Si vives la adolescencia como si fuera una enfermedad o un problema que superar —«¡a ver si pasa pronto!»—, tendrás una idea preconcebida negativa que hará que quieras pasar por ella de puntillas, rápido y poniéndote una venda en los ojos. Si te llenas de mitos y de falsas creencias, estarás indefenso —«¿qué puedo hacer?»—, lo que contribuirá a crear obstáculos para establecer una relación amable y honesta con tu hijo.

«Si piensas que la adolescencia es una etapa horrible, actuarás como si lo fuera y acabará siéndolo.»



Es importante saber lo que significa tener un hijo o una hija adolescente para no ponernos la tirita antes que la herida. Si solo enfocamos esta etapa pensando en los riesgos, estaremos sesgando la realidad y no podremos mantener una actitud cordial para abrir vías de comunicación. Si tenemos miedo, caemos en educar sobreprotegiendo, aniquilando su autonomía; tendemos a aleccionar, en vez de ayudarlo a reflexionar y a negociar, y le imponemos lo que debe y lo que no debe hacer. Ciertamente, un adolescente no entiende bien estos mensajes, porque le llegan a modo de enfrentamiento y siente que le cortan las alas. Pide a gritos su libertad para decidir, para equivocarse por sí mismo, para descubrir quién es y lo que es capaz de hacer. Desea comprensión, alguien que lo acompañe a vivirlo, hablando su mismo lenguaje, aunque es importante que nunca se nos olvide que somos sus padres y no sus amigos.

Observa a tu hijo y pregúntate qué te asusta y qué etiquetas estás utilizando antes de tiempo. Si generas unas expectativas con pensamientos predictivos de

cómo va a ser esta época, acabarán por cumplirse. Si actúas con miedo, como si ese riesgo fuera siempre real, tu actuación hará que acabe siéndolo. Estas creencias y expectativas a modo de pensamientos predictivos que generamos acerca de las cosas se llaman «profecía autocumplida» y moldean y facilitan un comportamiento que hace que a veces termine por cumplirse lo que más tememos.

Si cambias tu visión y creas una expectativa más moderada y compensada de lo que te puedes encontrar, podrás ver toda la escena del cuadro de manera integrada y no solo una parte. Esta nueva mirada te ayudará a adoptar un comportamiento más acorde con la realidad, para que establezcáis una buena relación e, incluso, para llegar a disfrutarla.



Soy adolescente

- ➡ Busco mi identidad.
- ➡ Necesito autonomía y reafirmación.
- ➡ Me rebelo, desafío los límites y transgredo las normas.
- ➡ Tengo una actitud crítica ante las opiniones de los demás y reflexiono sobre principios éticos y morales.
- ➡ Tengo una visión de mejora del mundo y sueño con transformarlo.
- ➡ Me distancio de mis padres y me influyen mis amigos, por los que siento gran lealtad. Nos encanta colaborar entre nosotros.
- ➡ Necesito mi intimidad.
- ➡ Siento miedo a ser diferente y me demuestro que soy capaz de ser como los demás.
- ➡ Busco sensaciones nuevas y emociones fuertes.
- ➡ Exploro con valentía cosas nuevas.
- ➡ Necesito una recompensa inmediata.
- ➡ En ocasiones me gusta ser reconocido y mostrarme visible al mundo.
- ➡ Me siento inseguro y por ello a veces un tanto susceptible, por lo que le doy vueltas a las cosas en mi cabeza y me comporto a la defensiva.
- ➡ Experimento cambios de ánimo y de humor. Me cuesta tolerar algunas emociones, como la tristeza, la frustración o la sensación de soledad.
- ➡ Soy inmensamente creativo.

