

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
DrugFreeActionAlliance.org

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance

LIFETIME PREVENTION | LIFETIME WELLNESS

Drug Free Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Know! Para controlar SU uso de teléfono celular

Los adolescentes pasan un promedio de nueve horas al día en sus teléfonos inteligentes. Sí, dice, lo ha escuchado antes, sabe que es no saludable para ellos por un número de razones, y usted tiene reglas implementadas para reducir su tiempo delante de una pantalla. Muy bien; usted tiene bajo control el uso del teléfono celular de su hijo, pero ¿y el suyo?

Según Common Sense Media, los padres promedio pasan casi la misma cantidad de tiempo en sus teléfonos que los adolescentes y preadolescentes, y no, no todo está relacionado con el trabajo. Los adultos pasan supuestamente alrededor de 1 ½ horas relacionadas con el trabajo en sus teléfonos cada día, pero con respecto a las otras 7 ½ horas, las pasamos de la misma manera que nuestros hijos: enviando textos, jugando juegos, mirando videos, escuchando música, comprando y mirando medios sociales.

Piense en esto: el día escolar recién termina y los padres están alineados en el estacionamiento, esperando a sus hijos. Una niña entra en el auto de su papá, excitada por contarle sobre su excelente calificación en la evaluación de matemáticas. Pero antes de que pueda hablar, el papá le da la señal de “espera un segundo” y continúa su conversación telefónica. En otro auto la mamá mira su página en Facebook, haciendo comentarios sobre sus “amigos”, mientras su hijo más joven en el asiento trasero trata una y otra vez de llamar su atención. Y también en otro auto una mamá y un papá esperan a su hijo. Pero en vez de hablar entre sí, uno está enviando mensajes de texto y el otro mira sus emails. ¿Suenan familiares?

Mientras que los teléfonos celulares son fantásticos para mantenernos conectados, entretenidos, actualizados y mucho más, también puede servir como una gran distracción en nuestras vidas diarias, nuestro trabajo y específicamente nuestro rol como padres, como se vio en los ejemplos de arriba. De hecho, muchos expertos acuerdan que los teléfonos celulares están arruinando la vida familiar. La razón detrás de esto proviene de estudios como el que dirigió Catherine Steiner-Adair EdD, una instructora clínica en el departamento de psiquiatría de Harvard. Según entrevistas con más de mil niños de edades entre cuatro y 18 años, nos dice:

Los niños odian nuestras pantallas: Los niños dicen que se sienten frustrados, tristes y enojados por tener que competir regularmente con dispositivos digitales por la atención de sus padres. Ser “puesto en espera” por un padre, por ejemplo, para poder continuar con una llamada telefónica casual o para ponerse al día con “amigos” en medios sociales, básicamente dice al niño que la persona en el otro lado del teléfono o publicación es más importante.



Hable temprano y con frecuencia sobre el alcohol, tabaco y otras drogas. Aun cuando sea difícil.

Empoderando a los padres para que críen a sus hijos a ser libres de sustancias

ES

Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
DrugFreeActionAlliance.org

Know! es un programa de:



Enlace al artículo en la página de Facebook de Drug Free Action Alliance

Drug Free Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Solo porque podemos conectarnos al trabajo 24/7, no significa que deberíamos hacerlo: Ser un buen empleado no debería significar que su empleador tiene acceso instantáneo a usted en cualquier momento dado; sin embargo, es una razón común que los padres dan para permanecer “enchufados” durante el tiempo familiar. Pero sentir que usted siempre está de “guardia” dificulta relajarse y hasta disfrutar el tiempo con su familia, y eso coloca a su otro trabajo en riesgo, su trabajo de ser un buen padre.

Las pantallas no son buenas para los matrimonios, y eso no es bueno para los hijos: Cuando usted y su pareja están juntos con un momento libre de tiempo, ¿se encuentran en sus teléfonos en vez de interactuar uno con el otro, como la pareja de arriba? Si es así, no están solos. Pero si dicha conducta es regular y continua, puede causar problemas en su relación. Esto no solo afecta a usted y su pareja, pero también a sus hijos. Además, las investigaciones han probado una y otra vez que los niños aprenden conductas modeladas por sus padres. Probablemente no es un ejemplo que desea que sus hijos sigan en sus relaciones personales.

¿CÓMO LO SOLUCIONAMOS? Equilibrio y límites tanto en nuestras vidas profesionales como privadas; establecer límites razonables y adecuados en el uso de nuestro teléfono para el bienestar de nuestras familias y el nuestro. Porque como ya sabemos, el tiempo que tenemos como padres y para criar a nuestros hijos es limitado. Y cuando ese tiempo pasa, no se puede recuperar.

¿Es usted adicto a su teléfono inteligente? Espere el próximo consejo Know! y participe del cuestionario para ver cuánto control tiene su teléfono sobre usted.

Fuentes: [CNN: Kelly Wallace - How much time do parents spend on screens? As much as their teens. Dec 2016. HelpGuide.org: Smartphone Addiction - Tips for Breaking Free of Compulsive Smartphone Use. Huffington Post: Lori Leibovich - 8 Ways Screens Are Ruining Your Family's Life. Sept 2013. Your Tango: 5 REAL Ways Your Cell Phone Is Ruining Your Life. Feb 2015.](#)