



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:



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! Sepa si tiene una adicción a un teléfono inteligente

Hablamos en broma sobre nuestros hijos (y quizás de nosotros mismos) de ser adictos a teléfonos celulares, pero en realidad, no es un asunto de risa. La adicción a un teléfono celular es real y puede ser destructiva para las vidas de aquellos que realmente no pueden controlar su uso.

¿Ha escuchado el término “nomofobia”? Es el miedo a no tener un teléfono móvil (*no mobile phone*), como cuando se deja por accidente en la casa o al tener una batería casi totalmente descargada sin un cargador a la vista. Hay personas que simplemente no pueden funcionar “normalmente” sin tener un teléfono celular con ellos. De manera similar a las drogas, el uso de teléfonos inteligentes puede desencadenar la liberación de dopamina, el químico que controla el centro de recompensa y placer del cerebro y altera el humor de una persona. Y de la misma manera que el alcohol y otras drogas, la tolerancia puede aumentar rápidamente, lo que causa que uno necesite aún más tiempo de pantalla para experimentar la misma recompensa de placer.

Una nueva investigación publicada por Common Sense Media nos dice que padres de adolescentes y preadolescentes pasan ahora tanto tiempo en sus teléfonos como sus hijos. Alrededor del 60% de estos padres cree que sus adolescentes son adictos a sus teléfonos, pero menos del 30% de estos mismos padres cree que ellos mismos son adictos. En el mismo estudio, el 56% de padres admite chequear sus dispositivos móviles mientras conducen el auto con sus hijos, mientras el 51% de adolescentes dice que han sido testigos. ¡Peligroso de tantas maneras!

La adicción a teléfonos inteligentes (o internet) se trata del control de impulsos, lo cual no es una fortaleza en adolescentes/preadolescentes, y aparentemente, en muchos adultos también. Los teléfonos inteligentes pueden ser útiles y divertidos en una variedad de maneras, y pasar tiempo en ellos está perfectamente bien, hasta que es demasiado.

¿Pero cuánto tiempo es demasiado? Según expertos en salud, se convierte en un problema cuando relaciones virtuales toman precedencia sobre relaciones del mundo real; cuando uno lucha para completar tareas en la escuela, trabajo o el hogar debido al tiempo pasado en línea; cuando una persona comienza a esconder su tiempo de uso del teléfono celular o se irrita extremadamente cuando su actividad en línea se ve interrumpida; cuando existe un miedo constante de perderse algo si no está en línea; si la persona experimenta vibraciones fantasma de un texto o actualización que no ha ocurrido en realidad; y por supuesto es un problema si una persona está dispuesta a poner en riesgo su seguridad o la seguridad de otros para echar un vistazo a sus actualizaciones digitales.

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

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

Considere estas preguntas, adaptadas por HelpGuide.org, para determinar su nivel de dependencia en sus dispositivos digitales:

1. ¿Pasa tiempo sin prestar atención al usar su teléfono inclusive cuando tiene mejores cosas que hacer?
2. ¿Pierde noción del tiempo cuando está en su teléfono?
3. ¿Pasa más tiempo en su teléfono que hablando con personas reales cara a cara?
4. ¿Desea poder estar menos conectado a su teléfono?
5. ¿Duerme regularmente con su teléfono inteligente ENCENDIDO, al lado de su cama?
6. ¿Usa su teléfono en toda hora del día/noche, inclusive cuando significa interrumpir otras cosas?
7. ¿Usa su teléfono mientras conduce o hace otras actividades que requieren su atención enfocada?
8. ¿Es reacio a estar sin su teléfono inteligente, inclusive por un periodo corto de tiempo?
9. ¿SIEMPRE tiene con usted su teléfono y se siente ansioso si lo deja accidentalmente en su casa?
10. Cuando se sienta a comer, ¿es su teléfono siempre una parte de su mesa?
11. Cuando su teléfono suena, ¿siente la necesidad urgente de mirar el mensaje, tweet, actualización, etc.?
12. ¿Mira sin prestar atención su teléfono varias veces al día cuando sabe que es probable que no vea nada nuevo o importante?

Mientras que no existen pautas establecidas para determinar si una persona tiene una adicción a teléfonos inteligentes, hay ciertas conductas que podrían señalar un problema. Si usted (o su hijo) respondieron sí a cuatro o más de las preguntas de arriba, podría ser hora de quebrar su hábito digital. Si no puede cumplir con los límites que estableció para usted mismo, para lograr un equilibrio de vida saludable, hay expertos que pueden ayudarlo.

* *Contacte a su médico familiar para información y guía de tratamiento.*

Fuentes: CommonSenseMedia.org: [Dealing with Devices – The Parent-Teen Dynamic. May 2016.](#) [CNN](http://CNN.com): [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.](#)