

Parenting – sin pantallas

Preguntas para la reflexión de las familias

¿Cuáles fueron los aspectos más impactantes del documental para ti como padre/madre de un adolescente?

Para mí todos los aspectos son impactantes.

¿En qué medida crees que las pantallas han afectado la dinámica familiar y la relación entre padres e hijos adolescentes?

En la comunicación oral y en los sentimientos, emociones.

¿Cuáles son los beneficios y desafíos de implementar un enfoque de “Parenting sin pantallas” en la crianza de adolescentes?

Beneficios: Tendrían un mejor desarrollo, tanto a nivel cerebral como físico y emocional. Mejorarán su rendimiento académico, menos les costará ponerse a estudiar y concentrarse. Más motivación como en lecturas, deportes, etc. Usar las pantallas en forma responsable y en sus beneficios.

Desafío es enseñar y guiar a apropiarse de la tecnología de un modo que sea constructivo y no aliente.

¿Cómo puedes adaptar las estrategias presentadas en el documental a tu propio hogar y estilo de crianza?

Llevarlos a realizar recreaciones, deportes, bailar, manualidades.

¿Qué acciones específicas puedes tomar para fomentar una relación saludable con la tecnología en tu familia, especialmente en lo que respecta al uso de pantallas por parte de tus hijos adolescentes?

Hablar con ellos y ponerles horarios para el uso consciente de la tecnología.

¿Cuáles son tus mayores preocupaciones sobre el impacto de las pantallas en la vida de tus hijos adolescentes, y cómo puedes abordarlas de manera proactiva después de ver este documental?

Mis mayores preocupaciones son todas. Hablar con mis hijos conscientemente de la del mal uso de las pantallas.

¿Qué cambios estás dispuesto/a a realizar en tu propia conducta y en la dinámica familiar para reducir la dependencia de las pantallas y promover una crianza más equilibrada?

Tener horarios para el uso de pantallas acompañarlos a realizar actividades de recreación.

¿Cómo puedes involucrar a tus hijos adolescentes en una conversación abierta y constructiva sobre el uso responsable de las pantallas después de ver este documental juntos?

Después de ver este documental juntos, hablamos sobre el impacto del uso de pantallas. Nos involucramos todos en una conversación abierta.

¿Qué recursos adicionales o apoyos crees que necesitas como padre/madre para implementar con éxito un enfoque de "parenting sin pantallas" en tu familia?

La unión de la familia y la ayuda de la institución educativa.

¿Cuál es tu visión a largo plazo para la relación entre tu familia y la tecnología, y cómo puedes trabajar hacia esa visión después de reflexionar sobre las ideas presentadas en el documental?

Mi visión a largo plazo es poder recuperar la comunicación, sentimientos, compartir momentos juntos, recreaciones.

Trabajar en horarios para el uso de pantallas de todos los integrantes de la familia.

“Adicción a la telefonía móvil”

Preguntas para la reflexión de los adolescentes

¿Qué emociones te despertó el cortometraje “Adicción a la telefonía móvil”? ¿Por qué crees que te sentiste así?

Tristeza, por que se ha perdido la comunicación oral.

¿Qué escenas o imágenes del cortometraje te impactaron más y por qué?

Cuando excluían al niño por estar con los teléfonos móviles.

¿Cuál es el mensaje principal que crees que el cortometraje intenta transmitir sobre el uso excesivo de los teléfonos móviles?

Que por estar con el celular ya no hay sentimientos, emociones.

¿Puedes identificar situaciones similares a las mostradas en el cortometraje en tu propia vida o en la vida de tus amigos?

No.

¿Cómo crees que el uso excesivo de los teléfonos móviles puede afectar nuestras relaciones personales y nuestra salud mental y física?

Que por estar todo el día con el teléfono celular ya no hacemos actividad física.

¿Qué cambios, si los hay, podrías hacer en tu propio comportamiento en relación con el uso de los teléfonos móviles después de ver este cortometraje?

Estimar horarios para el uso del celular.

¿Cómo crees que podrías encontrar un equilibrio saludable entre el uso de la tecnología y otras actividades en tu vida diaria?

Organizando horarios para cada actividad.

¿Qué estrategias podrías implementar para evitar caer en una adicción a la telefonía móvil o para reducir su impacto en tu vida?

No usar el teléfono celular frecuentemente.

¿Qué actividades alternativas o pasatiempos podrías explorar para llenar el tiempo que pasas en el teléfono móvil de manera más productiva y satisfactoria?

Hacer deportes, bailar, hacer manualidades, etc.

¿Qué consejo le darías a tus amigos o compañeros de clase sobre el uso responsable de los teléfonos móviles después de reflexionar sobre el mensaje del cortometraje?

Establecer límites, priorizar la comunicación personal, utilizar aplicaciones de controles parentales o de productividad.