

# DESCONEXIÓN TECNOLÓGICA Y ALTERNATIVAS DE OCIO OFFLINE EN FAMILIA

## Coordinación

Irina Salcines Talledo  
Natalia González Fernández  
Antonia Ramírez García  
Mª Pilar Gutiérrez Arenas  
Antonio D. García Rojas

Guías Educomunicativas para familias

4

# DESCONEXIÓN TECNOLÓGICA Y ALTERNATIVAS DE OCIO OFFLINE EN FAMILIA



Guías Educomunicativas para Familias

Colección Guías Educomunicativas para Familias

**N. 4** *Desconexión tecnológica y alternativas de ocio offline en familia*

1ª Edición, septiembre 2023

## Coordinación

Irina Salcines Talledo  
Natalia González Fernández  
Antonia Ramírez García  
Mª Pilar Gutiérrez Arenas  
Antonio D. García Rojas

## Producción

Ignacio Aguaded (*Dirección Editorial*)  
Ángel Hernando Gómez (*Coordinación Editorial*)  
Amor Pérez Rodríguez (*Coordinación Editorial*)

## Diseño

Arantxa Vizcaíno Verdú

*Esta publicación no puede ser reproducida, ni parcial ni totalmente, ni registrada en/o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni formato, por ningún medio, sea mecánico, fotocopiado, electrónico, magnético, electroóptico o cualquier otro, sin el permiso previo y por escrito de la Junta de Andalucía y/o los editores.*

ISBN: 978-84-19998-03-3

ISSN: 2990-384X | e-ISSN: 3020-1586

Depósito Legal: H 267-2023

DOI: <https://doi.org/10.3916/guias-familias-04>

### DERECHOS RESERVADOS de esta edición:

© 2023, Autores y Autoras, *para los textos*

© 2023, Junta de Andalucía. Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad, *para esta edición*

© 2023, Media & Journals, Spin-Off de la Universidad de Huelva, *por la producción de los materiales*

© 2023, Grupo Comunicar Ediciones, *por la edición*



### Grupo Comunicar Ediciones

ISNI: 0000 0004 8513 1148

Mail box 527. 21080 Huelva (España)

Administración: [info@grupocomunicar.com](mailto:info@grupocomunicar.com)

Director: [director@grupocomunicar.com](mailto:director@grupocomunicar.com)

[www.grupocomunicar.com](http://www.grupocomunicar.com)

Impresión: *Estu Graf, Madrid (España)*



# GUÍAS **EDUCOMUNICATIVAS** PARA FAMILIAS

 **4** Desconexión tecnológica y alternativas de ocio offline en familia



## Coordinación

Irina Salcines Talledo  
Natalia González Fernández  
Antonia Ramírez García  
M<sup>a</sup> Pilar Gutiérrez Arenas  
Antonio D. García Rojas



La educación en la familia es una herramienta esencial para el desarrollo personal y emocional que, además, como fuerza transformadora, nos hace avanzar hacia una sociedad más justa y respetuosa. Como consejera de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad estoy convencida de que es el único camino para afrontar los nuevos retos de nuestra infancia y adolescencia.

En un mundo cada vez más digital, donde los dispositivos móviles están presentes en los hogares y fuera de ellos, estas Guías Educomunicativas buscan dar a las familias recomendaciones y planes de acción concretos para saber cómo abordar la gestión de las nuevas tecnologías desde las familias. La pandemia ha situado a la tecnología en un primer plano y ha disparado el uso de los dispositivos entre los mayores y pequeños. Las tecnologías se han introducido en nuestra forma de actuar, relacionarnos e incluso de pensar.

Entendiendo que es necesaria la formación de las familias así como el ejemplo de los padres y madres, estas guías persiguen que los adultos, de forma libre, eduquen en un uso responsable y sano de los dispositivos digitales. Nuevas situaciones, nuevos aprendizajes y desafíos requieren una generación de padres, madres y educadores con nuevas herramientas y recursos.

Desde la reflexión y el autoconocimiento, estas guías serán todo un referente para las familias andaluzas. Todo ello con ejemplos prácticos y didácticos que servirán para responder a situaciones muy diversas. Favorecer momentos de desconexión y diálogo, buscar tiempo en familia para la conversación y ser ejemplo, son algunos de los planteamientos que se abordan en estos manuales. Aprender para educar y educar para crecer.

Os animo a hacer uso de estas Guías para conocer y concienciaros sobre los retos actuales de nuestra infancia y adolescencia. La familia debe ser la principal escuela donde se desarrollen los niños, niñas y adolescentes también en materia digital. Para ello, necesitan pautas, paciencia, tiempo y cariño que les ayuden a prepararse lo mejor posible para salir al mundo.

Loles López

*Consejera de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad*



# ÍNDICE

---

- 6 **Introducción**
  
- 8 **¿Somos adictos** a la tecnología?  
*Irina Salcines-Talledo y Antonio D. García-Rojas*
- 10 **¿Sufrimos tecnoestrés** en nuestra familia?  
*Irina Salcines-Talledo*
- 12 **Dieta digital** ¿Cómo reducir la dependencia a las tecnologías en nuestra familia?  
*Irina Salcines-Talledo y Antonia Ramírez-García*
- 14 **Nomophobia** ¿El móvil es una parte de nuestro cuerpo?  
*Irina Salcines-Talledo y Natalia González-Fernández*
- 16 **¿La tecnología** es una ladrona del tiempo en familia?  
*Irina Salcines-Talledo*
- 18 **Emplear la tecnología** de manera saludable después de la desintoxicación digital  
*Irina Salcines-Talledo*
- 20 **Oda al tiempo de ocio slow** sin mediación tecnológica  
*Irina Salcines-Talledo y M<sup>a</sup> Pilar Gutiérrez Arenas*
- 22 **La naturaleza.** Gran aliada en la promoción del ocio saludable en familia  
*Irina Salcines-Talledo*
- 24 **Los juegos tradicionales.** Alternativa a los juegos mediados por tecnología  
*Irina Salcines-Talledo*
- 26 **Los juegos de mesa.** En favor de la atención, concentración y conversación en el hogar  
*Irina Salcines-Talledo*
- 28 **La lectura conjunta** y compartida en el hogar  
*Irina Salcines-Talledo*
- 30 **La música.** Gran promotora de la estimulación sensorial y cultural en la familia  
*Irina Salcines-Talledo*





## INTRODUCCIÓN

### Desconexión tecnológica y alternativas de ocio offline en familia

Los contextos familiares se enfrentan a los retos impuestos por la nueva sociedad digital en la que el consumo es una de las características fundamentales. Por ello, los padres y madres debemos ser conscientes de esta realidad y ofrecer alternativas de consumo digital responsable y ocio sin mediación tecnológica a nuestros menores, en favor de una educación crítica, reflexiva y de calidad, desde los primeros años de los niños y niñas.

Actualmente, Internet ha transformado la manera en la que la población se comunica, aprende, trabaja, compra, se organiza, lee, escucha o se entretiene, impactando también en los más pequeños de los hogares. Y es que, a pesar de las múltiples potencialidades que los medios digitales ofrecen a nivel educativo, social, lúdico o comunicativo, son muchos los riesgos que se asumen en los contextos familiares como por ejemplo la desinformación, las adicciones, el ciberacoso, el *sharenting* o el *sexting*, entre otros.

Del mismo modo, a raíz de la pandemia el tiempo de ocio offline de los menores disminuyó en favor del ocio digital provocando un uso excesivo de pantallas, generando problemas como la inatención, la impulsividad o la pérdida de interés por aprender, entre otros.

En este sentido, para que este aprendizaje sea ordenado y coherente desde la primera etapa, es esencial la educación en todos los ámbitos y niveles, desde el entorno familiar hasta la escuela a través de un proceso de acompañamiento y supervisión activa, gradual y responsable. La tecnología, Internet, los móviles y las redes sociales no son buenas o malas *per se*. Lo es el uso que se haga de ellas, y a emplearlas adecuadamente, se debe aprender.

Por ello, los padres y madres tenemos una gran responsabilidad para conseguir que los menores empleen los recursos digitales de forma responsable y segura. Es esencial que, como adultos, guiemos a los más jóvenes en el uso de los medios tecnológicos con sentido común y pensamiento crítico, generando en la familia una adecuada cultura digital.

Las pantallas son símbolo de la sociedad actual, rápida y provisional. No se puede criar y educar a un menor con prisas y provisionalidad. Si cuando un menor se ‘aburre’, el adulto le ofrece una pantalla, lo priva de muchas otras posibilidades más estimulantes y enriquecedoras de distracción.

Por lo tanto, en esta guía tratamos de promover una reflexión sobre el impacto tecnológico en nuestro día a día y, potenciar una cultura del ocio conjunto que contribuya al bienestar de los miembros de la familia y favorezca la creación de relaciones afectivas sanas, aprendiendo a prescindir o eliminar las pantallas para tener una vida más humana y más pausada.

En este sentido, más allá del juego libre, existen diversas alternativas de ocio offline que pueden emplearse durante el tiempo libre en familia respetando los derechos de la infancia, con talante educativo y que abogan por el desarrollo integral de los menores como por ejemplo el *ocio slow* o lento sin medicación tecnológica. Este tipo de ocio apuesta por la desconexión digital y puede enmarcarse dentro de una corriente más amplia, el *movimiento slow*, que aboga por un estilo de vida más pausado. Muy relacionado con esta corriente está el minimalismo digital que consiste en transformar lo que hacen en su tiempo libre desde los hábitos digitales poco saludables hacia el ocio de alta calidad.

Por otro lado, la realización de actividad física en el tiempo libre tiene múltiples beneficios, incidiendo en la mejora física o cardiovascular, y trabajando al mismo tiempo elementos de la salud mental tales como la autoestima, la motivación, el autocontrol o la disminución de la ansiedad. Está demostrado que la actividad física destensa el cuerpo y la mente, contribuyendo al bienestar general. Esto se puede traducir en la realización de excursiones a la naturaleza en familia que favorezcan las experiencias ambientales desde la primera infancia por medio del contacto con la misma.

Otra manera de tener a raya el tecnoestrés o la dependencia de las tecnologías es realizar actividades como los juegos tradicionales en familia. Se trata de planificar momentos semanales para ‘jugar’ sin tecnología en familia con juegos tradicionales, juegos de mesa... Sin olvidar que tanto la literatura como la música, también son dos grandes promotoras de la estimulación sensorial y cultural en la familia.



## ¿SOMOS ADICTOS A LA TECNOLOGÍA?



Por favor, responde a estas preguntas sobre tu relación con la tecnología:

- ¿Te vas a la cama con el teléfono u otro dispositivo móvil?
- ¿Mientras comes estás pendiente del teléfono u otro dispositivo móvil?
- ¿Cuándo conduces, miras tu teléfono móvil?
- ¿Tus hijos y/o hijas te han llamado la atención por estar pendiente del teléfono móvil durante una conversación con ellos y/o ellas?
- ¿Sientes que dedicas demasiado tiempo a consultar el teléfono móvil?
- ¿Estás todo el día al lado de tu teléfono móvil?

Si la mayoría de tus respuestas es SÍ, puede que tengas un problema en tu relación con la tecnología. ¡Ponte manos a la obra para solucionarlo!

### ¿La tecnología está a nuestro servicio o nosotros y nosotras al suyo?

Cuando una persona tiene adicción tecnológica se relaciona de forma compulsiva y descontrolada con la misma. Ese tipo de relación desmedida afecta a todas las esferas de su vida: trabajo, familia, ocio. Se ha demostrado que los daños cerebrales provocados por la sobreexposición a las pantallas, puede tener efectos similares a las drogas. Además, los móviles están diseñados para crear adicción, ya que su tamaño y prestaciones invitan a su uso constante, tanto por necesidades laborales como por ocio. Muchos de los elementos químicos, como las endorfinas, que dan placer a nuestro cerebro y los ciclos de recompensas que provocan adicciones se activan cuando miramos el teléfono móvil. Esto no significa que la tecnología, en sí misma, sea perjudicial para la salud. Lo importante es que hagamos un uso crítico, racional y limitado de la misma. La tecnología debe estar a nuestro servicio y no, como en muchas ocasiones sucede, estar nosotros a su servicio.



### ¿Qué dicen los estudios?

- **Las pantallas** pueden generar adicción y actúan sobre el cerebro del menor creando el mismo efecto que las drogas.
- **Un estilo de crianza democrático** (que combina comunicación, afecto y disciplina) se relaciona con niveles más bajos de adicción a Internet, depresión y conductas agresivas.
- **Si los padres y/o madres** evitan su propia dependencia o adicción tecnológica, serán buenos modelos para sus menores y promoverán una buena relación tecnológica en la familia.



---

## Reflexiona un momento

Si en nuestro hogar es frecuente que cada uno de sus miembros, bien sean adultos o menores, estemos 'enganchados' a un dispositivo tecnológico (*smartphone, tablet, ordenador, videoconsola, etc.*), lo que dificulta la comunicación intrafamiliar y la realización de actividades conjuntas sin tecnología, parece que... **¡Puedes tener un problema hoy o mañana!** Más aún si encontramos resistencia y dificultades cuando queremos delimitar el uso tecnológico en determinados momentos como las comidas o el descanso.

## ¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

*Algunas acciones que podemos realizar en casa son las siguientes:*

- 1 **Firmar un contrato** (negociado y acordado por toda la familia) sobre el uso de dispositivo móviles que tenemos que cumplir tanto adultos como menores y en el que se especifique:
  - a. *Momentos y lugares obligatorios de desconexión (ejemplo: cenas, dormitorio).*
  - b. *Horas diarias que se pueden emplear los dispositivos móviles.*
  - c. *Elegir un recipiente o lugar en el que dejar los teléfonos móviles apagados algunos momentos del día (Por ejemplo: A partir de la cena y hasta el día siguiente).*
- 2 **Proponer actividades en familia sin tecnología** como hacer una excursión por el campo, juegos de mesa o karaoke en casa, entre otras.

## Algunos recursos

- Documental 'El dilema de las redes sociales': <https://onx.la/bab9d>
- Ejemplo de contrato familiar para el uso del teléfono móvil: <https://onx.la/87d53>
- Test sobre adicción tecnológica: <https://onx.la/8959b>





Por favor, encuentra en esta sopa de letras, las siguientes palabras:

*Tecnoestrés*

*Estrés*

*Tecnostrain*

*Tecnoadicción*

\*Mira la solución al final.

### ¿Qué es y cómo se produce el tecnoestrés?

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante algunas situaciones que vivimos. El estrés se produce cuando no somos capaces de responder a una situación que nos supera. Se puede describir como un desequilibrio entre la exigencia y nuestra capacidad para dar una respuesta a la misma. Cuando estamos estresados comenzamos a tener problemas físicos como dolor de cabeza, contracturas... y también dificultades de atención y concentración.

Las tecnologías también provocan mucho estrés en las personas. Vivimos en un mundo con una presencia cada vez mayor de la tecnología y no siempre sabemos emplearla de forma saludable, provocando estrés y consecuencias a nivel físico y psicológico. Los expertos indican que hay dos tipos de tecnoestrés:

- **Tecnostrain.** Está relacionado con los sentimientos que se generan al tener contacto continuo con la tecnología, por ejemplo, ansiedad y fatiga, escepticismo (indiferencia y resistencia a usarla) e ineficacia ('no sentirse capaz de usarla').
- **Tecnoadicción.** Es una experiencia de tecnoestrés provocada por el uso excesivo e incontrolable de la tecnología en cualquier lugar y momento, durante largos periodos de tiempo.

T	A	D	F	E	I	C	B	N	C	J	E	L
L	E	H	W	K	F	O	G	H	F	L	J	G
T	E	C	N	O	A	D	I	C	C	I	O	N
G	H	E	N	D	F	A	N	G	O	B	Y	E
T	E	C	N	O	S	T	R	A	I	N	I	R
P	B	D	H	C	E	K	T	D	Q	H	I	J
R	E	S	B	N	F	S	V	A	U	Y	B	P
B	W	I	A	M	E	V	T	X	X	K	J	D
S	A	P	E	R	M	B	J	R	W	C	Z	O
G	F	I	T	H	V	C	M	L	E	U	L	G
Q	P	S	Y	F	E	A	X	G	Ñ	S	O	F
Z	E	Q	D	H	X	C	E	Z	C	U	Ñ	D



### ¿Qué dicen los estudios?

- El **38% de la población** pasa la misma cantidad de tiempo conectada al móvil que interactuando directamente con las personas.
- **Los adolescentes** consultan su teléfono móvil cada 7 minutos.
- **Un 70% de los adultos mayores de 35 años** considera que hemos dejado de comunicarnos en persona para hacerlo a través de la tecnología.



### Reflexiona un momento

Por favor, reflexiona un momento si alguno de los miembros de tu familia, en especial los menores, sufren alguno de estos síntomas que aparecen a continuación (Marca con una X):

Fisiológicas	Psicológicas	Sociales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolores musculares</li> <li>• Hormigueo en los dedos</li> <li>• Dolores de cabeza</li> <li>• Trastornos del sueño</li> <li>• Problemas de visión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nerviosismo</li> <li>• Tristeza</li> <li>• Insatisfacción</li> <li>• Falta de concentración</li> <li>• Falta de atención</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdida de contacto personal con amistades y/o familia</li> <li>• Dependencia de dispositivos tecnológicos para relacionarse</li> <li>• Absentismo escolar y/o laboral</li> </ul>

Si has marcado más de tres síntomas en cada apartado parece que... **¡Puedes tener un problema hoy o mañana!**

## ¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

**En la siguiente tabla puedes escribir el tiempo que dedica cada miembro de la familia a una serie de actividades relacionadas con la tecnología. Si te gustaría reducirlo en el futuro, aquí puedes encontrar algunas sugerencias.**

Actividad. Uso la tecnología para...	Tiempo actual	Tiempo futuro	¿Cómo voy a reducir el tiempo?
Consultar Redes Sociales			
Responder correos electrónicos			
Comunicarme con familiares y amigos o amigas			
Ocio (Ver vídeos, series, leer)			
Compras online			
Informarme (Leer artículos, buscar datos...)			
Otros:			

Seguramente te ha sorprendido la cantidad de tiempo que se “pierde” cuando usamos la tecnología. Algunas propuestas para reducirlo podrían ser las siguientes:

- ✓ **Instala una aplicación en el móvil** que registre el control del tiempo y uso (Quality Time, Your Hour, Checky, Forest, Quantum, Antosocial o Tiempo de pantalla, por ejemplo). Así, podrás tomar conciencia sobre las horas que lo utilizas y para qué. Esta sugerencia se puede aplicar a todos los miembros de la familia.
- ✓ **Establece horarios** de conexión y desconexión.
- ✓ **Piensa qué acciones** de las que realizas a través de la tecnología podrían realizarse sin ella y trata de hacerlas.

En definitiva, trabaja para que, tanto tú como tu familia, tengáis una relación saludable con la tecnología y no os provoque estrés.

## Algunos recursos

- Estrategias de salud digital (Ministerio de Sanidad): <https://urlzs.com/1YAAH>
- Síntomas del tecnoestrés: <https://urlzs.com/NAZ9F>
- Claves para desconectar del móvil: <https://urlzs.com/GwS2n>



T	A	D	F	E	I	C	B	N	C	J	E	L
L	E	H	W	K	F	O	G	H	F	L	J	G
T	E	C	N	O	A	D	I	C	C	I	O	N
G	H	E	N	D	F	A	N	G	O	B	Y	E
T	E	C	N	O	S	T	R	A	I	N	I	R
P	B	D	H	C	E	K	T	D	Q	H	I	J
R	E	S	B	N	F	S	V	A	U	Y	B	P
B	W	I	A	M	E	V	T	X	X	K	J	D
S	A	P	E	R	M	B	J	R	W	C	Z	O
G	F	I	T	H	V	C	M	L	E	U	L	G
Q	P	S	Y	F	E	A	X	G	Ñ	S	O	F
Z	E	Q	D	H	X	C	E	Z	C	U	Ñ	D

3

## DIETA DIGITAL ¿CÓMO REDUCIR LA DEPENDENCIA A LAS TECNOLOGÍAS EN NUESTRA FAMILIA?



Por favor, indica cuáles de las siguientes afirmaciones has vivido/sentido en algún momento (marca con una X):

Acción	Sí	No
Me he vuelto a casa porque se me había olvidado el móvil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me he quedado hasta muy tarde en la cama consultado información a través de Internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando veo un mensaje en el móvil, necesito responder de manera inmediata.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi rendimiento laboral/escolar se ha visto afectado por el tiempo que empleo con las tecnologías.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
He sentido que el móvil estaba sonando o vibrando cuando no lo hacía o no lo llevaba encima.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*Mira la solución al final.

### ¿Qué señales indican la dependencia tecnológica?

La irrupción de la tecnología y los dispositivos con acceso a Internet ha provocado que muchas personas no puedan desprenderse de la tecnología ni un solo segundo del día. Cada vez hay más estudios que afirman el incremento diario de las personas con dependencia tecnológica. Nos despertamos y nos acostamos de la mano de la tecnología. El problema surge cuando no controlamos los impulsos y sentimos la necesidad de estar conectados permanentemente, llegando a provocarnos ansiedad, depresión, baja autoestima e, incluso, trastornos de sueño o alimenticios. El psicólogo norteamericano Adam Alter, indica que existen cuatro señales para saber si hay una dependencia tecnológica:

- 1) La señal social. Cuando el uso de la tecnología interfiere de algún modo en las relaciones con los demás.
- 2) La señal financiera. Si acaba costando más dinero del previsto.
- 3) La señal física. Cuando la falta de atención (por estar pendiente de la tecnología), puede causar accidentes o restar energía.
- 4) La señal psicológica. La tecnología se usa para afrontar el aburrimiento, es decir, la tecnología ocupa cualquier instante libre, por ejemplo, cuando estamos esperando el autobús, a entrar en el médico o en la cola del supermercado.



### ¿Qué dicen los estudios?

- **Se considera que una persona** abusa del móvil cuando realiza más de 300 llamadas/mensajes al día.
- **Cuanto antes se inicia un menor** en el uso de las tecnologías, aumenta la probabilidad de que se convierta en un usuario compulsivo/dependiente de la tecnología.
- **El 40% de la población** asegura que duerme menos a causa del uso excesivo de la tecnología.



---

 **Reflexiona un momento**

Seguramente has detectado en tu familia, la necesidad de mejorar la relación con la tecnología. Tus hijos y/o hijas o tu pareja no escucha por estar con la tecnología; os comunicáis menos al estar mirando pantallas...Al igual que las personas nos ponemos a dieta cuando queremos cuidar nuestra salud a través de la alimentación, es necesario realizar una dieta digital con la finalidad de mejorar nuestra salud reduciendo el uso tecnológico que realizamos porque... **¡Puedes tener un problema hoy o mañana!**  
**¡Vamos a por ello!**

 **¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES**

- ✓ **El primer paso** para ponernos a dieta es tomar conciencia de la necesidad de hacerlo. Igual sucede con la dieta digital. No se puede reducir o eliminar la dependencia si no asumes el problema.
- ✓ **En segundo lugar**, las personas que comienzan una dieta acuden a un nutricionista o experto que les propone un menú. En este caso, puedes consultar la opinión de especialistas en la temática o leer artículos y libros que se han publicado y te ayudarán a establecer un plan de acción. Este plan puede incorporar la eliminación de algunas aplicaciones del teléfono móvil (email del trabajo, redes sociales), silenciar algunas notificaciones (grupos de distribución de información) o ponerlo en modo avión algunas horas al día.
- ✓ **En tercer y último lugar**, cuando estás realizando una dieta realizas un seguimiento sobre los avances. En el caso de la dieta digital, hay que ser muy persistente porque es muy fácil volver a 'caer en la tentación'. Por ello, se puede ir recogiendo estos avances en una plantilla semanal.

 **Algunos recursos**

- Dependencia tecnológica. Regulación vs. Innovación: <https://urlzs.com/cE9n7>
- Acciones para evitar la dependencia: <https://urlzs.com/9MzyT>
- Programa CONTROL@: <https://onx.la/80e38>

 **Solución**

Si la mayoría de tus respuestas son Sí, puede que tengas cierto grado de dependencia tecnológica.  
**¡Vamos a solucionarlo!**

## 4 **NOMOPHOBIA** ¿EL MÓVIL ES UNA PARTE DE NUESTRO CUERPO?



Por favor, coloca en cada casilla el número que consideres que se corresponde con su definición:

1. CIBERPHOBIA	Miedo irracional a realizarse un <i>selfie</i> o autorretrato por temor a no salir bien en la foto.
2. NOMOPHOBIA	Fobia que algunas personas sienten a los ordenadores, lo que les impide desarrollar cualquier tarea laboral o personal con ellos.
3. TECNOPHOBIA	Miedo irracional a olvidar el teléfono móvil, que se quede sin batería o perder la conexión a Internet.
4. SELFIEPHOBIA	Miedo incontrolado que sufren algunas personas hacia los efectos emocionales, físicos y psicológicos de la tecnología.

\*Mira la solución al final.

### ¿Qué es la *Nomophobia*?

Vivimos en un entorno tecnológico en el que los dispositivos digitales tienen una gran presencia en todos los contextos (profesional, personal, social). Esta realidad ha propiciado que aparezcan fobias asociadas a la tecnología.

El concepto fobia no significa miedo. El miedo es una emoción adaptativa y controlable que aparece cuando se percibe un peligro. Sin embargo, la fobia implica un miedo irracional ante una situación que no conlleva un peligro aparente. De tal modo que la persona pierde el control sobre su propio miedo.

Una de las fobias más extendidas que han surgido como consecuencia de la digitalización es la *nomophobia* (acrónimo de 'no-mobile-phone-phobia' o 'fobia a estar sin teléfono móvil'). Esta fobia surge como resultado del desarrollo de las tecnologías que permite la comunicación virtual. Se considera un trastorno de la sociedad digital contemporánea y se refiere a la incomodidad, ansiedad, nerviosismo o angustia causada por estar fuera de contacto con el teléfono móvil, quedarse sin batería o sin conexión a Internet. En definitiva, miedo irracional a estar incomunicado.

### ¿Qué dicen los estudios?

- **Las personas** están conectadas a sus *smartphones* una media de 6 horas al día.
- **El 81% de los jóvenes españoles** entre 18 y 35 años padecen *nomophobia*.
- **El 22% de los menores** de 10 años y el 95% de los menores de 15 años disponen de *smartphone* propio.

## Reflexiona un momento

A continuación, puedes leer fragmentos del libro 'No-Cosas. Quiebras del mundo de hoy' (2021), del filósofo surcoreano Byung-Chul Han.

'La sola movilidad del *smartphone* nos da una sensación de libertad'.  
'En la comunicación digital, el otro está cada vez menos presente. Con el *smartphone* nos retiramos a una burbuja que nos blindamos frente al otro'.  
'El *smartphone* no es un oso de peluche digital. Más bien es un objeto narcisista y autista en el que uno no siente al otro, sino ante todo a sí mismo. Como resultado, también destruye la empatía'.  
'Hoy nos comunicamos de forma tan compulsiva y excesiva porque estamos solos y notamos un vacío. Pero esta hipercomunicación no es satisfactoria. Solo hace más honda la soledad, porque falta la presencia del otro'.

Una vez leídos los fragmentos recogidos anteriormente, responde a las siguientes preguntas:

- ¿Hasta qué punto sientes que el *smartphone* te otorga y te quita libertad? ¿Eres dueño del uso que realizas del mismo o te sientes esclavo en algunos momentos?
  - ¿En qué medida consideras que el *smartphone* mejora o empeora la comunicación con los demás? ¿Prefieres calidad o cantidad comunicativa?
- ¿Te sientes confuso con las respuestas que has dado? ¡Puedes tener un problema hoy o mañana!

## ¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

**Ahora te proponemos que cumplimentes la siguiente tabla en relación con las acciones que te gustaría realizar o no para cambiar, mejorar o mantener tu relación actual con tu *smartphone*:**

		Tu respuesta	¿Te gustaría realizar algún cambio?	En caso afirmativo, ¿qué cambios?
Tiempo diario de uso	¿Cuánto tiempo lo usas?			
Momentos de uso	¿En qué momentos?			
Actividades de uso	¿Para qué actividades?			

Si consideras que se tiene que reducir el tiempo de uso, se puede usar una aplicación para limitarlo (como hemos visto anteriormente).

Si piensas que hay que cambiar los momentos en los que se usa el móvil, se puede hacer un cartel usando imágenes recortadas o dibujadas en el que aparezcan esos momentos (desayuno, almuerzo o momento del baño, por ejemplo) y el móvil tachado. ¡Servirá para toda la familia!

Si decides que hay actividades que cambiar, por ejemplo, hacer la lista de la compra en el móvil, usa mejor un papel que no sirva ya. Además, estarás contribuyendo a la mejora del medio ambiente. El uso del móvil 'no es tan limpio' como parece, consume muchísima agua. ¡Sí, sí, agua!

## Algunos recursos

- Infografía *Nomophobia*: <https://bit.ly/3o1Gtnw>
- ¿Cómo reducir la *Nomophonia*?: <https://bit.ly/402PREK>
- Vídeo sobre *Nomophobia*: <https://urlzs.com/gDjg5>

## Solución

La respuesta es: 1=4; 2=1; 3=2; 4=3.



Por favor, indica el tiempo que dedicas a cada una de las actividades que aparecen a continuación:

ACTIVIDAD	TIEMPO
Pasear.	
Hacer deporte.	
Leer.	
Utilizar tecnología (ver series, películas, estar con el <i>smartphone</i> , ordenador, videojuegos...).	
Jugar con tus hijos y/o hijas.	
Cocinar.	
Hacer manualidades.	

### ¿Quién o qué nos roba el tiempo?

En nuestra vida sufrimos el asalto diario de una serie de 'ladrones del tiempo'. La mayoría nos afectan porque no ponemos los medios necesarios para evitarlo. En primer lugar, es preciso tomar conciencia e identificar a 'estos ladrones'. La hiperconectividad es el gran ladrón del tiempo, un ladrón 'de guante blanco'. Estamos conectados permanentemente, en lugar de 'decidir' qué momento y en qué lugares queremos estarlo.

Es importante recordar que la tecnología es solo una herramienta y, como tal, debe ser utilizada de manera consciente y equilibrada. Es necesario establecer límites y prioridades en el uso de la tecnología para evitar que se convierta en una distracción o en un obstáculo para nuestra productividad y bienestar. Hay que evitar que se convierta en una 'ladrona' de nuestro tiempo.



### ¿Qué dicen los estudios?

- **Las redes sociales** son una de las principales fuentes de distracción y pueden hacernos perder mucho tiempo. Los usuarios de redes sociales pasan un promedio de 2 horas al día en estas plataformas.
- **El tiempo que los adultos** pasan frente a las pantallas está inversamente relacionado con la participación en actividades físicas, es decir, a mayor consumo de pantallas, menor actividad física.
- **El 34% de los jóvenes** de 14 a 24 años pasan menos tiempo leyendo libros debido al uso de la tecnología.



### Reflexiona un momento

Por favor, lee con atención la siguiente fábula:

Un día, un importante conferencista estaba dando una charla sobre administración de tiempo a un grupo de profesionales. El hombre, parado frente a un auditorio compuesto por gente muy exitosa dijo:



- Quiero hacerles una pequeña demostración-. Sacó un jarro de vidrio de boca ancha y lo puso sobre la mesa. Luego sacó un montón de piedras del tamaño de un puño y empezó a colocarlas una por una en el jarro. Cuando el jarro estaba lleno hasta el tope y no podía colocar más piedras preguntó al auditorio: ¿Está lleno este jarro? Todos los asistentes dijeron ¡Sí!

Entonces dijo: ¿Están seguros? Y sacó de debajo de la mesa un cubo con piedras pequeñas de construcción. Echó un poco de las piedras en el jarro y lo movió haciendo que las piedras pequeñas se acomodaran en el espacio vacío entre las grandes.

Cuando hubo hecho esto preguntó una vez más: ¿Está lleno este jarro?

Esta vez el auditorio ya suponía lo que vendría y uno de los asistentes dijo en voz alta: 'Probablemente no'.

Muy bien contestó el expositor. Sacó de debajo de la mesa un cubo lleno de arena y empezó a echarlo en el jarro. La arena se acomodó en el espacio entre las piedras grandes y las pequeñas.

Una vez más pregunto al grupo: ¿Está lleno este jarro? Esta vez varias personas respondieron a coro: ¡No!

Una vez más el expositor dijo: ¡Muy bien! luego sacó una jarra llena de agua y echó agua al jarro con piedras hasta que estuvo lleno hasta el borde mismo. Cuando terminó, miro al auditorio y preguntó: ¿Cual creen que es la enseñanza de esta pequeña demostración?

Uno de los espectadores levantó la mano y dijo: La enseñanza es que no importa como de lleno esté tu horario, si de verdad lo intentas, siempre podrás incluir más cosas.

¡No! replicó el expositor, esa no es la enseñanza.

La enseñanza es que, si no pones las piedras grandes primero, no podrás ponerlas en ningún otro momento.



## ¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

**¿Qué actividades representan para ti las piedras grandes, las piedras pequeñas, la arena y el agua? ¿Qué tiempo dedicas a esas actividades? Escríbelo a continuación.**

Tu respuesta	Actividades	Tiempo
Piedras grandes (máximas prioridades)		
Piedras pequeñas		
Arena		
Agua (últimas prioridades)		

Seguramente te ha sorprendido la cantidad de tiempo que se 'pierde' cuando se realiza un uso inadecuado de la tecnología. Para ello, te realizamos algunas propuestas:

- **Instala** una aplicación en el móvil sobre el control del tiempo y uso. Así podréis tomar conciencia sobre las horas que lo empleáis y la finalidad.
- **Establece** horarios de conexión y desconexión.

- **Analiza** qué acciones de las que realizas a través de la tecnología podrían realizarse sin ella.

En definitiva, trabaja para que, tanto tú como tu familia, tengáis una relación saludable con la tecnología y no os provoque estrés. Si es necesario cambiar tus prioridades, algunas orientaciones pueden ser las siguientes:

- 1º Selecciona las prioridades con sinceridad y redacta una lista de mayor a menor.
- 2º Comienza con la primera. Márcate un objetivo: Quiero.....
- 3º Escribe los pasos que vas a dar para alcanzarlo: 1º... 2º.... 3º....
- 4º Piensa siempre si lo que vas a hacer es importante o no, así como si es urgente o no.
- 5º Rechaza lo que no sea ni importante, ni urgente.
- 6º Los cambios necesitan trabajo y tiempo. ¡No todo saldrá a la primera!
- 7º Prueba ¡No tengas miedo! Adapta lo que sea necesario.
- 8º Comprométete y sigue adelante ¡Lo conseguirás!



## Algunos recursos

- Estrategias de salud digital (Ministerio de Sanidad): <https://urlzs.com/1YAAH>
- Síntomas del tecnoestrés: <https://urlzs.com/NAZ9F>
- Claves para desconectar del móvil: <https://urlzs.com/GwS2n>



Por favor, encuentra en esta sopa de letras, las siguientes palabras:

*Detox*

*Vacaciones*

*Ayuno*

*Desintoxicación*

*Digital*

\*Mira la solución al final.

D	A	B	F	K	B	J	D	R	F	E	T	K
E	E	T	U	A	X	R	U	N	C	W	U	X
S	L	T	M	N	X	C	G	R	Z	E	Q	G
I	Y	P	O	L	A	I	Ñ	P	J	O	Ñ	L
N	S	D	T	X	A	H	M	A	Z	I	N	H
T	B	L	W	Q	A	P	J	Y	B	S	I	B
O	Y	C	E	O	X	J	L	U	M	Y	T	D
X	H	Q	F	A	L	G	M	N	F	M	H	I
I	S	V	A	C	A	C	I	O	N	E	S	T
C	C	S	F	O	T	H	U	S	A	F	R	G
A	V	P	T	W	I	J	D	T	S	I	O	D
C	I	V	E	T	G	K	U	A	S	C	N	R
I	L	A	V	M	I	C	V	J	Ñ	I	H	J
O	Q	Z	P	C	D	H	M	Z	A	A	Ñ	K
N	Y	P	E	Z	X	P	A	W	J	B	M	W

### ¿Qué hacer tras la desintoxicación digital?

La desintoxicación digital consiste en desconectar temporalmente de los dispositivos tecnológicos y las redes sociales, con la finalidad de reducir la dependencia, el estrés y la ansiedad relacionados con el uso excesivo de la tecnología. Se trata de delimitar el uso de dispositivos digitales para recuperar hábitos de vida saludables, el bienestar físico y emocional. Y, por supuesto, conectar con la familia.

La duración del *detox* (dieta para la desintoxicación) digital varía según la necesidad y la disponibilidad de cada persona, pudiendo ir desde unas pocas horas hasta varios días o semanas.



### ¿Qué dicen los estudios?

- **Las personas** que desconectan los dispositivos digitales antes de dormir tienen una mejor calidad de sueño y se sienten más descansadas al despertar.
- **Las personas** que reducen el uso de dispositivos digitales durante un fin de semana largo experimentan una importante reducción en los niveles de estrés.
- **Las personas** que desconectan de los dispositivos digitales durante, al menos, cuatro días experimentan una mayor capacidad para generar ideas creativas.



### Reflexiona un momento

Por favor, lee las siguientes frases que planteamos:

1. 'La tecnología se está convirtiendo en una gran herramienta de distracción y disminución de la atención. Cada vez es más difícil pensar profundamente y mantener la concentración', de Nicholas Carr (Escritor estadounidense).

2. 'La tecnología nos ha dado la libertad de hacer más cosas en menos tiempo, pero no siempre nos ha dado la sabiduría para usar ese tiempo sabiamente', de Arianna Huffington (escritora y columnista estadounidense).
3. 'El problema con la tecnología es que te hace creer que siempre estás conectado, pero al mismo tiempo, te desconecta del mundo real', de Simon Mainwaring (empresario, autor y orador público australiano).

Te proponemos que analicéis en vuestro hogar hasta qué punto estáis o no de acuerdo con las citas anteriores argumentando vuestra respuesta y generando un debate posterior entre los miembros de tu familia.

	Argumentos (Progenitor 1)	Argumentos (Progenitor 2)	Argumentos (Hijo/a 1)	Argumentos (Hijo/a 2)
Cita 1				
Cita 2				
Cita 3				

## ¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

**Si estás interesado en hacer un detox digital, algunos pasos que puedes seguir son los siguientes:**

- 1 **Establece** tus objetivos antes de comenzar.
- 2 **Planifica** el tiempo en el que lo vas a realizar.
- 3 **Busca** tus alternativas: Actividades al aire libre (senderismo, bicicleta, playa), lectura en familia, manualidades, viajar, visitar algún museo, juegos de mesa...
- 4 **Comunica** tus planes a tu familia y amistades, explicándoles que vas o vais a estar desconectados durante algunos momentos. ¡A lo mejor también quieren participar!
- 5 **Cumple** tu plan.

## Algunos recursos

- Uso Seguro y saludable de la tecnología: <https://urlzs.com/XUNJi>
- Guía para el uso saludable de las tecnologías: <https://urlzs.com/Y9Kqq>
- Guía para el uso responsable de las Nuevas Tecnologías: <https://urlzs.com/bBt7t>

## Solución

D	A	B	F	K	B	J	D	R	F	E	T	K
E	E	T	U	A	X	R	U	N	C	W	U	X
S	L	T	M	N	X	C	G	R	Z	E	Q	G
I	Y	P	O	L	A	I	N	P	J	O	N	L
N	S	D	T	X	A	H	M	A	Z	I	N	H
T	B	L	W	Q	A	P	J	Y	B	S	I	B
O	Y	C	E	O	X	J	L	U	M	Y	T	D
X	H	Q	F	A	L	G	M	N	F	M	H	I
I	S	V	A	C	A	C	I	O	N	E	S	T
C	C	S	F	O	T	H	U	S	A	F	R	G
A	V	P	T	W	I	J	D	T	S	I	O	D
C	I	V	E	T	G	K	U	A	S	C	N	R
I	L	A	V	M	I	C	V	J	N	I	H	J
O	Q	Z	P	C	D	H	M	Z	A	A	N	K
N	Y	P	E	Z	X	P	A	W	J	B	M	W

## 7 ODA AL TIEMPO DE OCIO SLOW SIN MEDIACIÓN TECNOLÓGICA



Por favor, indica el tiempo que dedicas a cada una de las actividades que aparecen a continuación:

ACTIVIDAD	ORDEN
Paseo por la montaña, campo o playa.	
Jugar con la videoconsola o ver películas.	
Practicar deportes.	
Cocinar en familia.	
Ir de compras a un centro comercial.	

Probablemente, las actividades que más te apetece realizar junto a tu familia no son las que están mediadas por la tecnología ni por el consumo. Aunque sabemos que es difícil, ¡adelante! ¡Tú puedes!

### ¿Qué es el ocio *slow*?

El *ocio slow* es una apuesta por la desconexión digital. Esta propuesta se sitúa dentro de una corriente más amplia, el *Movimiento Slow*, que invita a un estilo de vida más pausado, más lento. No se trata de eliminar por completo la vida online, sino de organizar períodos regulares de desconexión digital para cultivar la comunicación cara a cara; en favor del desarrollo de un ocio que, en parte, prescindiera de las tecnologías digitales. Igualmente, se trata de recuperar las fronteras entre el tiempo laboral y el de descanso. El éxito del minimalismo digital reside en transformar lo que se hace en el tiempo libre desde los hábitos digitales poco saludables hacia el ocio de alta calidad.

En lugar de buscar la gratificación instantánea y la estimulación constante, el *ocio slow* defiende disfrutar de las cosas simples y lentas de la vida, valorando el proceso.

### ¿Qué dicen los estudios?

- El **ocio slow reduce el nivel de estrés** y ansiedad en las personas, permitiéndoles disfrutar de momentos de calma y tranquilidad.
- **Mejora la creatividad** e imaginación al dedicar tiempo a actividades contemplativas (meditación, yoga).
- **Mejora la calidad de vida** al realizar actividades que producen satisfacción y placer.



## Reflexiona un momento

Por favor, reflexiona un momento sobre la sensación de estrés que sufrís los componentes de tu familia.

Casos	Sí	No
¿En algún momento sientes que no puedes dedicar el tiempo que quieres a cada tarea que tienes que afrontar?		
¿Te has visto desbordado por el alto nivel de actividades que realizas desde que te levantas hasta que te acuestas?		
¿Percibes que otros miembros de tu familia 'van demasiado rápido' y no disfrutan del día a día?		

La mayoría de las familias actuales vivimos situaciones de estrés. Y esto no es un asunto que afecte únicamente a los adultos. Los niños y niñas también lo sufren como consecuencia de la vorágine de actividades y estímulos a los que se ven expuestos cada día. Aprender a 'apretar el botón del off' está en nuestras manos. Si la mayoría de tus respuestas es un sí... **¡Puedes tener un problema hoy o mañana!**

## ¡Nos ponemos en marcha! **PRIMERAS ACCIONES**

Para cambiar la situación podemos hacer el 'Juego del Silencio de Montessori' con todos los miembros de tu familia una vez al día o a la semana, dependiendo de las posibilidades que se tengan.

### ¿Cómo se juega?

- 1 Hay que sentarse** en un círculo y explicar que vamos a hacer el Juego del Silencio.
- 2 Preguntamos** a todos los miembros del hogar si somos capaces de quedarnos tan quietos y silenciosos como una planta o como una flor.
- 3 Invitamos** a cerrar los ojos y mantener el silencio.
- 4 Podemos empezar** con 30 segundos e ir aumentando a medida que se vaya superando el tiempo de silencio. Se puede plantear como reto semanal en el que hay que aumentar el tiempo de silencio y no hacer nada.
- 5 Al terminar el tiempo**, se puede llamar a cada persona que ha participado en el círculo por su nombre para que vayan saliendo del círculo en silencio.
- 6 Cada uno** deberá expresar qué han sentido, qué han escuchado, en qué ha pensado durante el silencio...






## Algunos recursos

- Cómo empezar a meditar en familia: <https://urlzs.com/DT6VF>
- Montessori en casa: <https://urlzs.com/BiJ9B>
- España Slow: <https://urlzs.com/5W7WC>

## 8 LA NATURALEZA. GRAN ALIADA EN LA PROMOCIÓN DEL OCIO SALUDABLE EN FAMILIA



Por favor, imagina que estás realizando una ruta por la montaña y encuentras los siguientes símbolos ¿Serías capaz de unir cada símbolo con su significado? Inténtalo:

- 1) 
- 2) 
- 3) 
- 4) 
- 5) 

\*Mira la solución al final.

### La naturaleza. Primera ventana al asombro

Nos hemos acostumbrado a emplear la tecnología en todas las esferas de nuestra vida, incluso cuando estamos en la naturaleza. Esta realidad está teniendo un impacto importante en la capacidad que tenemos para desenvolvernos sin la ayuda digital en todos los entornos y contextos en los que nos movemos. Por ejemplo, en muchos casos no nos vemos capaces de realizar rutas o trayectos sin una aplicación móvil que nos guíe. Está demostrado que la naturaleza es una de las primeras ventanas de asombro de los menores, y es ciertamente la ventana que puede ayudar a recuperar el sentido del asombro a quien lo haya perdido. Actualmente, menores y adultos nos hemos acostumbrado a tenerlo todo incluso antes de deseárselo. Esto se ha incrementado por la omnipresencia tecnológica. Aumentar el contacto con la naturaleza es muy beneficioso para la salud y mejora las relaciones familiares.

### ¿Qué dicen los estudios?

- **El contacto con la naturaleza** tiene un efecto calmante en nuestra mente y cuerpo, lo que puede ayudarnos a reducir los niveles de estrés.
- **Estar rodeado de belleza natural** aumenta la producción de hormonas, como la serotonina, lo que puede mejorar nuestro estado de ánimo.
- **Estudios han demostrado que pasar tiempo** en la naturaleza puede aumentar nuestra creatividad y capacidad para resolver problemas.

## Reflexiona un momento

Por favor, reflexiona un momento e indica la frecuencia mensual con la que realizas y te gustaría realizar las siguientes actividades con tu familia:

Actividad	Días al mes ( <b>Haces</b> )	Días al mes ( <b>Te gustaría</b> )
Paseos en bicicleta o patines Juegos al aire libre Picnic Rutas. Senderismo Acampadas		

Seguramente te sorprende la diferencia entre la realidad y lo que te gustaría hacer en relación con las actividades en contacto con la naturaleza que realizáis. Si es así, **¡puedes tener un problema hoy o mañana! ¡Vamos a tratar de solucionarlo!**

## ¡Nos ponemos en marcha! **PRIMERAS ACCIONES**

Te animamos a pasar un día en la naturaleza junto a tu familia. Para que los más pequeños se diviertan se puede preparar el juego 'Caza del Tesoro'. Se trata de que todos los miembros de la familia trabajemos juntos para encontrar los objetos y completar las pistas que nos llevará a encontrar un tesoro oculto en la naturaleza.

### **Materiales necesarios**

- ✓ **Una lista de objetos** para buscar en la naturaleza, como hojas, ramitas, piedras o flores.
- ✓ **Pistas** que ayudarán a los jugadores a encontrar los objetos. (Ejemplo: Tenéis que localizar seis flores moradas; Deberéis buscar tres piedras de color verdoso que se esconden detrás de los árboles; ...)
- ✓ **Una cesta** para almacenar los objetos encontrados.
- ✓ **Un 'tesoro'** como recompensa (un libro, un juego).

### **Instrucciones**

- 1 Se prepara una lista de objetos para buscar en la naturaleza y una serie de pistas que ayudarán a los miembros de la familia a localizarlos.
- 2 Se dividen los participantes en equipos.
- 3 Cada equipo busca los objetos de la lista siguiendo las pistas.
- 4 El primer equipo en encontrar todos los objetos y completar las pistas, ganará el juego y podrá abrir el tesoro.

## Algunos recursos

- Juegos en la naturaleza con niños y niñas: <https://urlzs.com/wnhy7>
- Gymkana en la naturaleza: <https://onx.la/0a6a7>
- Vacaciones en la naturaleza con niños y niñas: <https://onx.la/89413>

## Solución

La respuesta es: 1-b; 2-a; 3-e; 4-d; 5-c.



Por favor, encuentra en esta sopa de letras cinco juegos tradicionales sin mediación tecnológica.

### Recuperar los juegos tradicionales

Otra manera de tener a raya el tecnoestrés o la dependencia de las tecnologías es realizar actividades físicas como los juegos tradicionales en familia. Los juegos tradicionales son aquellos que se han transmitido de generación en generación a lo largo del tiempo. Está demostrado que la actividad física destensa el cuerpo y la mente, contribuyendo al bienestar general. Planificar momentos semanales para 'jugar' sin tecnología en familia es muy enriquecedor y tiene un sinnúmero de beneficios como el desarrollo de habilidades sociales promoviendo la interacción y la comunicación entre los miembros de la familia; el fomento de la actividad física porque la mayoría implican movimiento; estimulación de la creatividad al requerir, en muchos casos, de estrategias y la resolución de problemas; fortalecimiento de la memoria y concentración, entre otros.

En general, los juegos tradicionales son una forma divertida y efectiva de promover la salud física y mental, así como de desarrollar habilidades sociales y cognitivas importantes.

P	A	L	J	B	D	E	C	F	J	D	M	G
P	E	R	A	E	H	T	H	O	Q	P	R	E
S	V	T	P	R	T	W	C	T	V	U	N	S
N	F	P	A	Ñ	U	E	L	I	T	O	L	C
W	F	Z	M	N	D	B	Z	K	V	A	U	O
B	I	C	U	Q	C	X	F	Z	J	F	W	N
W	J	C	O	M	B	A	Y	I	S	X	Z	D
I	J	N	E	O	D	X	N	G	S	K	M	I
B	X	G	Q	N	K	Y	L	T	Y	A	C	T
I	I	O	B	O	L	O	S	P	Q	V	P	E
O	S	G	M	R	U	X	H	V	Y	Z	L	Z
E	M	T	O	K	B	I	D	U	H	B	C	E

\*Mira la solución al final.



### ¿Qué dicen los estudios?

- **A pesar de la creciente popularidad** de los juegos electrónicos y digitales, los juegos tradicionales siguen siendo populares en todo el mundo y continúan siendo transmitidos de generación en generación.
- **Los juegos tradicionales**, además de fortalecer la identidad cultural, favorecen habilidades sociales y dinamizan los procesos de aprendizaje en contextos educativos, gracias a su valor pedagógico.



## Reflexiona un momento

Por favor, reflexiona un momento tratando de responder a las siguientes preguntas:

- ¿Cuándo fue la última vez que jugaste a algún juego tradicional?
- ¿Con quién o quiénes jugaste?
- ¿Cómo te sentiste jugando?
- ¿A qué juegos te gustaría jugar junto a tu familia?

Si las respuestas no son las que te gustaría ¡Puedes tener un problema hoy o mañana!



## ¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

**Te animamos a que selecciones algunos de los juegos que presentamos a continuación y planifiques unas horas para jugar con tu familia en el próximo mes. Después de que hayáis disfrutado de esos momentos compartidos en familia, podéis reflexionar de manera individual y conjunta sobre cómo os habéis sentido.**

Actividad	¿Cuándo?	¿Cuándo?	¿Cómo os habéis sentido?
Gallinita Ciega			
Escondite			
Comba			
Goma			
Bolos			
Petanca			
Pañuelito			
Otros			

Si la experiencia no ha resultado como esperabas, ¡NO PASA NADA! Inténtalo con otro juego.



## Algunos recursos

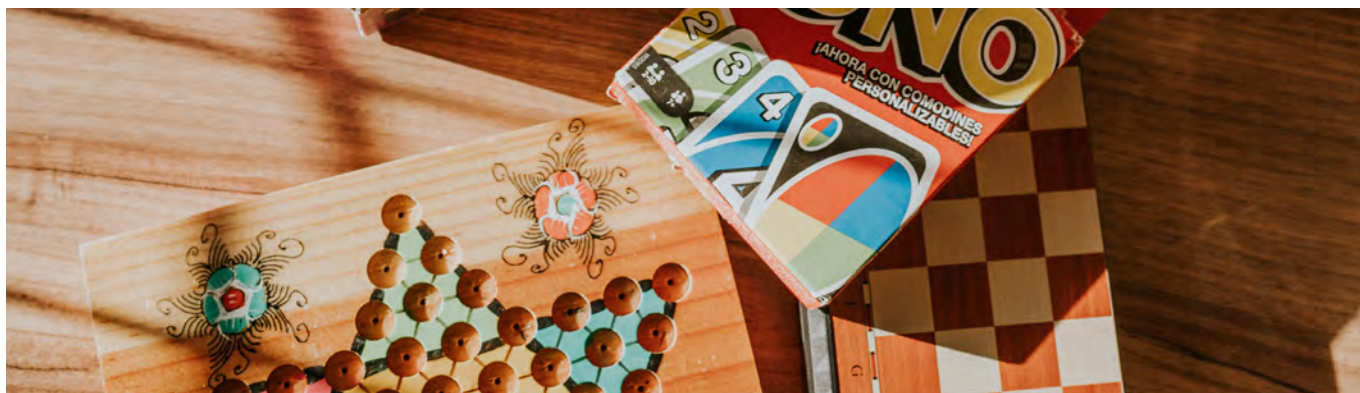
- Juegos tradicionales para niños y niñas: <https://urlzs.com/Qmy1S>
- Juegos tradicionales y populares: <https://urlzs.com/husVG>
- Juegos tradicionales andaluces: <https://urlzs.com/wprZV>



## Solución

P	A	L	J	B	D	E	C	F	J	D	M	G
P	E	R	A	E	H	T	H	O	Q	P	R	E
S	V	T	P	R	T	W	C	T	V	U	N	S
N	F	P	A	N	U	E	L	I	T	O	L	C
W	F	Z	M	N	D	B	Z	K	V	A	U	O
B	I	C	U	Q	C	X	F	Z	J	F	W	N
W	J	C	O	M	B	A	Y	I	S	X	Z	D
I	J	N	E	O	D	X	N	G	S	K	M	I
B	X	G	Q	N	K	Y	L	T	Y	A	C	T
I	I	O	B	O	L	O	S	P	Q	V	P	E
O	S	G	M	R	U	X	H	V	Y	Z	L	Z
E	M	T	O	K	B	I	D	U	H	B	C	E





Por favor, escribe sí o no, si conoces los siguientes juegos de mesa y si has jugado o no a ellos alguna vez.

JUEGO	¿Lo conoces?	¿Has jugado?
Parchís		
Juego de la OCA		
Cartas		
Monopoly		
Dixit		
Risk		
Ajedrez		
Party		
Tabú		
Scrabble		
Trivial		

Todas las respuestas son correctas, pero cuántos más juegos conozcas y a cuántos más hayas jugado, ¡mejor!

### Los juegos de mesa como aliados para mejorar la conversación en familia

Los juegos de mesa tienen multitud de beneficios para quienes los juegan, tanto a nivel social como cognitivo y emocional. Pasar tiempo en familia sentados alrededor de una mesa con juegos favorece la conexión y socialización fomentando las relaciones interpersonales. Igualmente, estimula el pensamiento crítico al tratar de resolver problemas y tomar decisiones. Mejora la concentración y la memoria, reducen el estrés y potencian la creatividad.

En general, suponen una alternativa interesante y divertida para pasar el tiempo, pueden ser disfrutados por personas de todas las edades y favorecen la conversación familiar.

Si una familia decide crear espacios libres de dispositivos electrónicos y cultiva el hábito diario de mantener conversaciones en familia, los menores del hogar reconocerán la existencia de un compromiso con la conversación. Las conversaciones cara a cara son el acto más humano y humanizador que podemos realizar.



### ¿Qué dicen los estudios?

- El **juego de mesa** más vendido en el mundo es el clásico Monopoly, con más de 275 millones de copias en 111 países y en 43 idiomas diferentes.
- El **60% de los menores** de 35 años indican que jugaban juegos de mesa regularmente.
- Los **juegos de estrategia** son los más valorados por los usuarios, seguidos por los juegos de temática social y los de cartas.



## Reflexiona un momento

Seguramente en tu hogar hay muchos juegos de mesa que se han visto relegados a un segundo plano con la incursión de la tecnología. ¿Recuerdas la última vez que jugaste junto a tu familia a uno de esos juegos? ¿Cómo te sentiste? Es probable que pasaras un rato estupendo compartiendo conversación y risas. ¿Quieres recuperar esos juegos e insertar una rutina en tu hogar para pasar tiempo reunidos jugando? **¡Vamos a por ello!**



## ¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

Si quieres que tus hijos y/o hijas recuerden momentos de juego todos juntos, se puede programar una hora semanal para reunirlos alrededor de una mesa y jugar a los juegos que tengáis en el hogar (cartas, parchís, Monopoly...). Es importante que en ese momento se eviten interferencias tecnológicas, para ello los teléfonos estarán en silencio, la televisión, radio u otros dispositivos digitales se apagará. Cuando hayáis finalizado, podéis valorar conjuntamente la experiencia reflexionando sobre las siguientes cuestiones: ¿Cómo lo habéis pasado? ¿Qué es lo que más os ha gustado? ¿Os apetece repetir otro día?



**1 Para que los menores** participen con más entusiasmo, se puede establecer un turno de elección de juego por parte de todos los miembros de la familia.



**2 También se puede pactar unas condiciones** para no repetir siempre los mismos juegos y, así conocer otros nuevos.



**3 Es verdad que los menores** (sobre todo, cuando son pequeños y pequeñas) necesitan sentirse seguros repitiendo determinadas acciones o juegos, por eso se les puede proponer “un ratito tu juego” y “otro ratito otro juego que te va a encantar”. Así, aprenderán otros nuevos.



**4 Cuando los niños y/o niñas** crecen también necesitan de sus iguales, por lo que tu casa también puede convertirse en el centro de reuniones de sus amistades para jugar a estos juegos. ¡No lo pienses! ¡Será divertido! ... además crearás un ambiente de confianza con tus hijos y/o hijas y su grupo de amistades.



## Algunos recursos

- Fabricar juegos de mesa en casa: <https://urlzs.com/KEVQr>
- Juegos de mesa educativos: <https://urlzs.com/uqMZb>
- La importancia de los juegos de mesa: <https://urlzs.com/9a8pj>



Por favor, escribe la fecha en que hiciste por última vez las siguientes actividades que aparecen a continuación:

ACTIVIDAD	Fecha de la última vez
Leer un libro completo	
Leer un cuento o libro a tus hijos y/o hijas	
Ir a una charla sobre un libro	
Comentar con tu familia un libro de los leídos	
Comprar un libro	
Regalar un libro	
Acudir a una biblioteca	

Todas las respuestas son correctas, pero cuántas más actividades hayas realizado en las últimas semanas... ¡Mucho mejor!

### Importancia de la literatura en los hogares

La literatura es una de las grandes actividades que pueden realizarse para promover el ocio en la familia. Los cuentos son herramientas privilegiadas, ya que, sumado al acercamiento al lenguaje oral que supone para los niños y niñas, lo cual les dota de una progresiva capacidad comprensión, permiten a los más pequeños y pequeñas desarrollar su empatía, realizar asociaciones, trabajar valores o modificar escenarios.

Los menores que leen mejoran el desarrollo del lenguaje a nivel gramatical aumentan su vocabulario y son capaces de expresarse mejor.

La calidad de nuestra lectura no solo es un índice de la calidad de nuestro pensamiento, es el mejor camino que conocemos para desarrollar vías totalmente nuevas en la evolución cerebral de nuestra especie. Por lo tanto, fomentar la lectura en la familia desde edades tempranas es de vital importancia y una inversión muy valiosa para nuestros hijos y/o hijas.



### ¿Qué dicen los estudios?

- **El número de lectores** frecuentes se reduce considerablemente desde los 6 años de edad hasta más de 18 años (pasando de un 83,7% a un 53,4%)
- **Un informe de la UNESCO** encontró que las mujeres leen más que los hombres en todo el mundo.
- **Según un estudio realizado** por la Universidad de Sussex, leer un libro durante solo seis minutos puede reducir el estrés en un 68%.



## Reflexiona un momento

Por favor, lee con atención el siguiente cuento:

### **Las Palabras Viajeras**

La primera palabra que existió no sabía viajar. La pobre vivía sola, encerrada en una cabecita. Aparecieron más palabras, y tampoco sabían viajar. Hasta que un día conocieron una boca y le pidieron ayuda. La boca escogió a una y sopló con gran fuerza. Y aquel fue el primer viaje de una palabra, y la elegida fue “mamá”.

Muchas otras palabras aprendieron a viajar así. Saltaban felices de las bocas a las orejas volando a través del aire. Pero pronto se dieron cuenta de que nunca llegaban muy lejos. Como mucho, con el mayor de los gritos y el viento a favor, algunos cientos de metros ¿Cómo iban a conocer así el mundo con lo grande que es?

Pasaron años y años antes de que conocieran a unas chicas increíbles. Eran 27 amigas que se hacían llamar Letras, y se ofrecieron a vestir a cada palabra de forma distinta, para que al viajar se las reconociera fácilmente. Ellas no sabían volar por el aire, pero conocían al señor Lápiz, capaz de pintar cualquier cosa en cualquier sitio. Sin embargo, Lápiz nunca encontraba buenos lugares para que las palabras viajaran, y a menudo escribía sobre rocas y árboles que nadie podía mover, dejando a las palabras allí atrapadas para siempre.

Y entonces, cuando las palabras estaban a punto de rendirse y aceptar que nunca podrían viajar lejos, conocieron al señor Papel. Era ligero y se movía rápido, pero aguantaba firme mucho más que el aire. Era la forma perfecta de viajar.

Y así en el papel el lápiz escribió letras, que formaron palabras, que pudieron viajar al otro lado del mundo sin perderse. Y lo que en un principio solo había en la cabeza de unas personas pudo llegar a muchas otras a las que ni siquiera conocían, inventando una maravillosa forma de hacer viajar las palabras que cambiaría el mundo para siempre: la lectura.

Una vez realizada esta lectura, responde a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué valor tiene para ti a nivel personal la lectura? ¿Y en tu familia?
- ¿Dedicáis tiempo y conversaciones a hablar sobre literatura?
- ¿Os gusta escribir narraciones, poemas, cartas...?



## ¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

Te proponemos que deis respuesta en vuestro hogar a las siguientes preguntas, generando una tertulia posterior entre los miembros de tu familia.

	Argumentos (Progenitor 1)	Argumentos (Progenitor 2)	Argumentos (Hijo/a 1)	Argumentos (Hijo/a 2)
¿Recuerdas cuál fue el primer libro que te ‘impactó’? ¿Cuál fue? ¿Por qué fue tan importante para ti?				
¿Qué libro especial te han regalado y quién lo hizo?				
¿Qué libro especial has regalado y a quién?				
¿Cuál es el próximo libro que te gustaría leer?				
¿En qué formato prefieres leer (papel o E-book)? ¿Por qué?				

Podrías comenzar a leer (como mínimo) un libro cada trimestre cada componente de la familia, para posteriormente comentarlo conjuntamente.



## Algunos recursos

- La importancia de la lectura en familia: <https://urlzs.com/eCf78>
- Consejos para leer en familia: <https://urlzs.com/aqHdD>
- Receta para leer en familia: <https://urlzs.com/f6jis>

**12 LA MÚSICA. GRAN PROMOTORA**  
**DE LA ESTIMULACIÓN SENSORIAL Y CULTURAL EN LA FAMILIA**



Por favor, ordena los siguientes estilos musicales según las preferencias de cada miembro de tu familia:

Estilo	Progenitor 1	Progenitor 2	Hijo y/o hija 1	Hijo y/o hija 2
Pop				
Rock				
Jazz				
Clásica				
Hip Hop				
Reggae				
Blues				
Country				
Reggaeton				
Otros				

Cuántos más estilos de música y más tiempo escuches, mucho mejor.

### Los beneficios de la música

Escuchar música es una actividad con múltiples beneficios para todos los miembros del hogar. A continuación, se presentan algunas razones por las que escuchar música en familia puede ser importante:

- Fortalece los vínculos familiares: Escuchar música juntos puede ser una forma divertida y relajante de pasar tiempo en familia y fortalecer los lazos entre los miembros del hogar.
- Fomenta la creatividad y la imaginación: La música puede inspirar a los niños y las niñas a ser más creativos y a desarrollar su imaginación.
- Ayuda a relajarse y reduce los niveles de estrés. Genera un ambiente armonioso en el hogar.

De todos los estilos musicales, la música clásica tiene una serie de repercusiones muy importantes en las personas. Concretamente, eleva el estado de ánimo reduciendo los niveles de tristeza y/o angustia; mejora la calidad del sueño reduciendo los problemas de insomnio; y promueve el interés cultural de los sujetos que la escuchan.



### ¿Qué dicen los estudios?

- **El 91% de los adultos** en todo el mundo escuchan música regularmente.
- **El 55% de las personas** escuchan música mientras hacen ejercicio y el 61% escuchan música mientras están en el coche.
- **Los jóvenes de entre 16 y 24 años** son los que escuchan música con más frecuencia, con una media de 21.5 horas a la semana.



## Reflexiona un momento

Vamos a ver en qué porcentaje nos encontraríamos nosotros. Por favor, responde lo que corresponda en la siguiente tabla.

Estilo	Tiempo semanal	Lugar
Pop		
Rock		
Jazz		
Clásica		
Hip Hop		
Reggae		
Blues		
Country		
Reggaeton		
Otros		

¿Y tus hijos y/o hijas? ¿Conocen estos estilos musicales o sólo uno?, ¿Durante cuánto tiempo escuchan música?, ¿Dónde? Haz la prueba... Pregúntales. Cada estilo musical transmite una serie de valores que, en algunos casos, no son siempre los más recomendables. ¿Tus respuestas o las de tus hijos y/o hijas se alejan de lo que te gustaría? **¡Puedes tener un problema hoy o mañana!**

## ¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

**Para realizar actividades en familia que no conlleven el uso de dispositivos móviles y permitan acercarnos a la música, algunas sugerencias podrían ser las siguientes:**

- 1 Elige una pieza de música clásica** (por ejemplo: 'Claro de Luna- Sonata para piano n°14' de Beethoven; o 'El Mesías' de Haendel). Cada miembro de la familia debe crear una obra de arte inspirada en la música, representando lo que sienten al escuchar la música. Esta obra puede ser una pintura, un dibujo o, incluso, una escultura. Esta actividad es una excelente manera de fomentar la creatividad y la imaginación.
- 2 Realizar un Karaoke en casa.** Preparamos un listado de canciones de diferentes géneros que nos gusten y todos conozcamos. Nos dividimos en dos equipos y proyectamos las canciones y la letra de las mismas en la televisión y... ¡A cantar!
- 3 ¡A bailar!** Elegimos canciones de estilos diferentes y en un lugar espacioso del hogar bailamos imitando a la persona que ha elegido cada canción. Será un momento muy divertido.

## Algunos recursos

- Actividades con música para hacer en familia: <https://urlzs.com/p9XrU>
- Juegos musicales para niños y niñas: <https://urlzs.com/N3giS>
- Actividades musicales y creativas: <https://urlzs.com/9GTgG>

## COORDINACIÓN



### **Irina Salcines-Talledo**

Profesora Contratada Doctora del Área MIDE de la Facultad de Educación de la Universidad de Cantabria. Doctora en Educación. Miembro del Grupo I+D+i "MILET" de la Universidad de Cantabria. Miembro de la Red Internacional de Evaluación Formativa y Compartida en Educación y de la Red Internacional ALFAMED. Sus principales líneas de investigación abordan las metodologías docentes participativas y la evaluación formativa y compartida, las tendencias emergentes y la repercusión de las TIC en las familias.

E-mail: [salcinesi@unican.es](mailto:salcinesi@unican.es)

Google Scholar: <https://bit.ly/46cqVhZ>

ORCID: <https://bit.ly/459nqrs>



### **Natalia González-Fernández**

Profesora Titular del Área MIDE en la Facultad de Educación de la Universidad de Cantabria. Doctora en Filosofía y Ciencias de la Educación -Pedagogía-. Coordinadora del Grupo I+D+i "MILET" de la Universidad de Cantabria. Miembro de la Red Internacional de Evaluación Formativa y Compartida en Educación y de la Red Internacional ALFAMED. Sus principales líneas de investigación abordan las metodologías docentes activo-reflexivas, evaluación formativa y compartida, alfabetización mediática y pensamiento crítico.

E-mail: [gonzalen@unican.es](mailto:gonzalen@unican.es)

Google Scholar: <https://bit.ly/3FdYrZz>

ORCID: <https://bit.ly/3PRrSqd>



### **Antonia Ramírez-García**

Profesora Titular del Área MIDE (Facultad de Ciencias de la Educación y Psicología, Universidad de Córdoba). Doctora en Educación. Actualmente es directora de Formación e Innovación Docente (Universidad de Córdoba). Secretaria de la Red Internacional ALFAMED. Sus principales líneas de investigación abordan la competencia y educación mediática, la orientación educativa y la parentalidad positiva.

Email: [a.ramirez@uco.es](mailto:a.ramirez@uco.es)

Google Scholar: <https://bit.ly/3ZAMOow>

ORCID: <https://bit.ly/3PTIZJc>



### **Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas**

Profesora Contratada Doctora del Área de MIDE (Facultad de Ciencias de la Educación y Psicología de la Universidad de Córdoba). Doctora en Educación, con dos sexenios de investigación reconocidos. Actualmente directora de UCODigital. Miembro del Grupo de Investigación SEJ-589, de la Red ALFAMED y de la Junta Directiva del Grupo Comunicar. Sus principales líneas de investigación abordan las tecnologías aplicadas a la educación y el liderazgo tecnológico en educación.

E-mail: [pilar.gutierrez@uco.es](mailto:pilar.gutierrez@uco.es)

Google Scholar: <https://bit.ly/3ZA1LXX>

ORCID: <https://bit.ly/46vx3BC>



### **Antonio-Daniel García-Rojas**

Profesor y director del Departamento de Pedagogía de la Universidad de Huelva. Doctor en Educación, licenciado en Psicopedagogía y Psicología. Director académico del Máster de Formación Permanente en Sexología y del Experto/a en Violencia de Género desde una perspectiva multidisciplinar; director del Curso de Verano "Género, psicología y educación" y coordinador de la asignatura del Aula de la Experiencia "Sexualidad y género". Sus principales líneas de investigación abordan la coeducación, el género, la educación sexual, la violencia de género y la educomunicación.

E-mail: [antonio.garcia@dedu.uhu.es](mailto:antonio.garcia@dedu.uhu.es)

Google Scholar: <https://bit.ly/3Zw1S79>

ORCID: <https://bit.ly/3LAVlgk>





## Colección **Guías Educomunicativas para familias**

- Guía 1. Mediación y supervisión de los dispositivos electrónicos en el hogar
- Guía 2. Juegos, videojuegos y juegos online
- Guía 3. El pensamiento crítico en familia ante las redes sociales
- **Guía 4. Desconexión tecnológica y alternativas de ocio offline en familia**
- Guía 5. Educación afectiva y sexual en la familia

### **4** **DESCONEXIÓN TECNOLÓGICA Y ALTERNATIVAS DE OCIO OFFLINE EN FAMILIA**

En esta guía recogemos una propuesta para analizar la realidad digital desde una perspectiva crítica, reflexiva y constructiva. Una familia crítica es aquella que cuestiona, reflexiona y toma decisiones sobre las acciones y actitudes que emprende en su día a día. Por lo tanto, ofrecemos a las familias la oportunidad de analizar, reflexionar y cuestionarse activamente diversas situaciones relacionadas con las Redes Sociales y la cotidianidad familiar. Se trata de un pretexto para movilizar el pensamiento crítico a través de los modelos ofrecidos por los adultos e, impactado en las dinámicas y hábitos también de los menores. Con esta finalidad realizamos propuestas para la promoción de la reflexión y la actitud crítica con situaciones concretas como por ejemplo el análisis de los estereotipos y prejuicios en la publicidad, el visionado conjunto de películas con dilemas y situaciones complejas o la creación de debates familiares. Igualmente, se proponen alternativas para compartir espacios y momentos de calidad entre los miembros de la familia como, por ejemplo, acudir a la naturaleza para realizar rutas de orientación o realizar juegos al aire libre. Para cada una de las temáticas ofrecemos pequeños retos cognitivos, breves explicaciones teóricas, recomendaciones prácticas y recursos que, deseamos, sean de utilidad.