

Para aprender sobre el impacto de las pantallas interactivas en el cerebro:

- [Podcast El efecto de Tiktok en el cerebro](#)
- [Efectos del fenómeno “cerebro TIKTOK”](#)
- [Efectos positivos al limitar el uso de redes sociales en adolescentes](#)
- [TikTok es la red más adictiva y así te va enganando](#)
- [Subestimar el daño de los medios digitales](#)
- [Cómo le explicas a tu hijo lo que es y no es pornografía](#)
- [La otra cara de TikTok](#)
- [El efecto de las pantallas en adolescentes](#)
- [El cerebro adolescente](#)
- [¿Cómo actúa el cerebro en la infancia y la adolescencia frente a las pantallas?](#)
- [Papá, mamá: Todo lo que debes saber del videojuego Roblox](#)
- [La otra cara de TIKTOK](#)
- [5 datos que todo adulto debe saber sobre pornografía y niños](#)
- [Nueve caminos para enseñar a los niños a rechazar la pornografía](#)
- [Cómo la pornografía corrompe el sistema de recompensa del cerebro](#)
- [Cuándo y cómo hablar de pornografía](#)
- [4 claves para hablar de pornografía con los hijos\(as\)](#)
- [Conoce la edad adecuada para regalar un teléfono celular a tus hijos e hijas](#)
- [Contrato para el uso de teléfonos personales con internet](#)
- [Actividades nocivas en internet que tus hijos hacen y quizás tu no sabes](#)

TIKTOK e INSTAGRAM:

- [Problemas bien comunes entre adolescentes que los padres no saben](#)
- [En qué va la prohibición de teléfonos en las escuelas del mundo](#)
- [Roblox no es para niños, te explico porqué](#)
- [Cómo llega porno a los niños a través de Youtube y otros más...](#)

Sigamos conectados en: www.convivenciadigital.cl (anda a RECURSOS o CAPACITACIONES)
o en redes sociales:

Instagram: [@convivencia_digital](#) [@solegarceso](#) TIKTOK [@solegarceso](#)

Si prefieres, me puedes escribir a soledad@convivenciadigital.cl

Si necesitas de nuestros talleres o cursos, escríbenos a contacto@convivenciadigital.cl

Resumen de ideas....

- **“RIESGO NO ES DAÑO”** El que tu hijo(a) use diferentes tecnologías, puede ser riesgoso, pero no necesariamente implica posibilidades de daño. A menor edad, es más alto el riesgo de vivir situaciones perjudiciales, dado que el cerebro aún está en desarrollo y debemos estar muy presentes en sus vidas para ayudarles a tomar buenas decisiones. No será posible prevenir los riesgos, es necesario enseñarles a rechazarlos.
- **“DIFERENCIA ENTRE LO INTERACTIVO Y LA TECNOLOGÍA PASIVA”** Las tecnologías interactivas (las que permiten comunicarse con otras personas o interactuar como videojuegos o redes sociales) producen altos niveles de ansiedad y pueden gatillar conductas adictivas. Las tecnologías no interactivas como: Youtube, la televisión o Netflix, nos dejan en modo “espectador pasivo”, lo que no aporta al aprendizaje, a menos que el contenido visto sea muy motivante para nosotros, nos tenga atentos y tenga con muchas emociones. (motivación, atención y memoria)
- **“TIEMPOS SUGERIDOS”:** la evidencia científica ha comprobado que menos de 30 minutos de actividades digitales al día, no afectan el bienestar emocional, siempre que el contenido y la experiencia sean positivas y de calidad. Las actividades digitales se recomiendan para ocasiones especiales, no diarias y acompañadas por adultos. Antes de los 5 años, 0 pantallas.
- **“ACUERDOS DE FAMILIA”:** el *tiempo en pantalla* debe ser consensuado, según la edad y etapa de desarrollo de cada hijo. Evita que todos los días estén expuestos a pantalla y que los horarios sean diferentes, de manera que no se genere acostumbramiento o dependencia.
- **“LUGARES Y MOMENTOS DE CONEXIÓN”:** recomendamos determinar en casa los lugares “verdes” donde sí se puede usar tecnología y lugares “rojos” donde no es posible estar conectados. A su vez, sugerimos determinar qué momentos del día son para conversar, para comer o realizar otras actividades familiares.
- **“AMISTADES VIRTUALES”:** anticipar cuando se podrán usar redes sociales, qué red estará permitida y qué fundamento hay detrás de esta decisión de familia, ayuda a bajar la ansiedad en tu hijo(a). Explícale con quienes podrá comunicarse, lo que es correcto y lo que es maltrato. Si tienen acceso a contacto con terceras personas, conversa sobre los límites éticos relacionados con el respeto a la intimidad, a la vida privada y la honra de los demás.
- **“CONTENIDOS INADECUADOS”:** explícale a tu hijo(a), que los contenidos inadecuados es toda aquella información que no ha sido diseñada para su edad, o bien que no le aporta nada a su aprendizaje. En esta categoría están las noticias falsas, la pornografía, el contenido violento, entre otros. Lo importante es enseñarles a rechazarlo, dado que es imposible prevenir que les llegue o que lo encuentren.
- **“LAS ACTIVIDADES DIGITALES AFECTAN EL DESARROLLO CEREBRAL”:** la luz, el sonido, los likes, el movimiento, los videos, fotos, los amigos y otros estímulos más, entran al cerebro por los sentidos y llegan directamente al centro del cerebro, donde están las “emociones” (sistema límbico) y a la corteza prefrontal (funciones ejecutivas). Son estímulos tan potentes que tienen a generar sobreexcitación y desregulan el funcionamiento de la amígdala cerebral. (parte del sistema límbico de las emociones). El cerebro tarda cerca de 25 años en madurar, esto hace que los seres humanos, necesiten reglas claras, rutinas, límites y mucho orden en sus vidas desde temprana edad, dado que en sus primeros años de vida, no cuentan con la capacidad autorregulatoria madura en su totalidad.

- **“HABLAR TEMAS DIFICILES”:** Abordemos el consumo de pornografía desde temprana edad. Expliquemos lo que son las “imágenes buenas” y las “imágenes malas”. Éstas últimas, nos incomodan, avergüenzan o excitan. Son adictivas, nos hacen creer que la sexualidad es violenta y nos muestran el cuerpo femenino como objeto de placer. Explícales qué hacer si les llega una imagen inadecuada. “No es tu culpa”, “apaga la pantalla”, “di en voz alta esto es malo, es pornografía”, “trae a tu mente una imagen buena” (anclaje). No pidas que cuenten lo que vieron, pregunta con quién/dónde estaban, cuánto tiempo estuvieron en eso y evalúa es necesario hacer el ejercicio de anclaje que aprendimos en el taller o si es necesario pedir ayuda profesional.

Sigamos conectados en: www.convivenciadigital.cl (anda a RECURSOS o CAPACITACIONES) o en redes sociales:

Instagram: [@convivencia_digital](https://www.instagram.com/convivencia_digital) [@solegarceso](https://www.instagram.com/solegarceso) TIKTOK [@solegarceso](https://www.tiktok.com/@solegarceso)

Si prefieres, me puedes escribir a soledad@convivenciadigital.cl

Si necesitas de nuestros talleres o cursos, escríbenos a contacto@convivenciadigital.cl