



glad

Guidance and Learning
App for Adult Digital Education

GUÍA DE RECURSOS 2 DE GLAD PARA LA MEDIACIÓN PARENTAL ¿Cómo tratar con mis hijos e hijas?

GLAD (2019-1-PL01-KA204-065555) es un proyecto europeo que pretende reflejar y descubrir historias de padres y madres reales. Su objetivo es sugerir y compartir prácticas para un mejor uso de herramientas digitales que permitan a nuestros niños y niñas crecer fuertes y protegidos. Visita: <https://www.digitalparent.eu/>

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma. and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

ENTIDADES SOCIAS DE GLAD



Polska Fundacja Ośrodków
Wspomagania Rozwoju Gospodarczego
„OIC Poland” w Lublinie

<https://www.oic.lublin.pl>



<https://www.eurosc.eu>



<http://www.goneisdemotikonlca.com>



<https://www.neo-sapiens.com>



Polygonal

<https://www.polygonal.ngo>



<https://www.facebook.com/MixtSource>

INTRODUCCIÓN

Te damos la bienvenida a la segunda guía de recursos para padres y madres de GLAD, dedicada a las competencias interpersonales y a la relación con nuestros hijos o hijas. Descubrirás cómo mantener relaciones fluidas con otras personas, además de técnicas para la gestión de conflictos y de negociación con tus hijos o hijas.

¿Qué aprenderé con esta guía?

● Introducción ¿Por qué leer esta guía?	1
● 2.1 ¿Cómo estás? Estado en una situación.	2-3
● 2.2 Competencias interpersonales (padres/madres-hijos/hijas)	4-7
● 2.3 Diferentes estilos educativos parentales y su impacto.	8-12
Principios de la crianza positiva	13-16
● 2.4 Gestión de conflictos	17-18
Comunicación asertiva para la resolución de conflictos	18-19
¿Cómo puedo desarrollar la comunicación asertiva?	20-27
● 2.5 Conclusión	28
● Actividades	29-34
● Bibliografía	35-37

Esta guía de recursos es una de las tres guías complementarias que componen el manual GLAD para padres y madres, un material de aprendizaje centrado en la mediación y educación digitales dedicado a personas que quieran mejorar su forma de gestionar la relación entre sus hijos o hijas y

las tecnologías en casa. Si quieres completar tu formación, descubre también *la primera guía de recursos del proyecto sobre el autoconocimiento y las competencias personales*, y la *tercera, sobre competencias digitales, gestión de tecnologías y mediación parental en casa*.

GUÍA DE RECURSOS 2

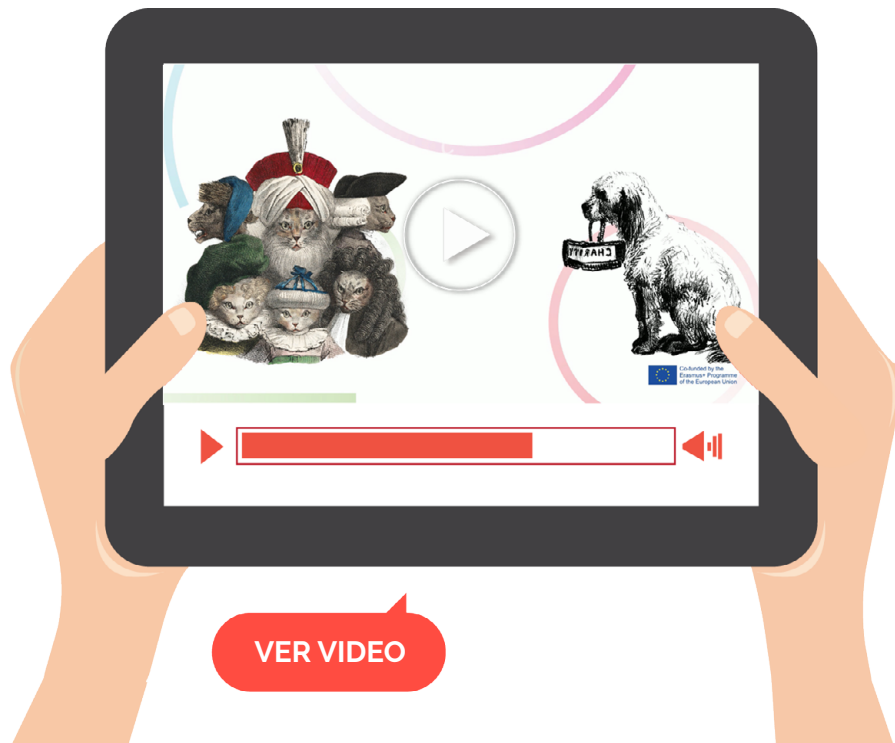
¿CÓMO TRATO CON MIS HIJOS E HIJAS?

Como puedes ver en la [primera guía de recursos para padres y madres de GLAD](#), nuestra autoconciencia y competencias intrapersonales son esenciales para manejar de forma adecuada las situaciones que las tecnologías (TIC) provocan a nivel familiar. Volviendo a la definición de mediación parental como las medidas tomadas por padres y madres para gestionar la interacción de sus peques con las TIC, esta guía se centrará en el segundo de los tres elementos de esta relación: nuestros hijos e hijas y, más concretamente, cómo tratar con ellos. Si hablamos de mediación parental,

es necesario abordar también los límites y las relaciones paternofiliales. Para comportarnos de forma adecuada, hemos de ser capaces de hacer hincapié en pautas concretas para un uso sano de las TIC, además de poner en práctica nuestras competencias en las relaciones humanas. Según esto, las siguientes páginas te mostrarán las habilidades y procesos que han de seguirse para establecer relaciones humanas respetuosas, mejorar nuestra forma de tratar con otras personas y comunicarnos de forma eficaz o gestionar conflictos en caso necesario. Empecemos desde el principio.



2.1 ¿CÓMO ESTÁS?



Para desarrollar adecuadamente todas las competencias que explorará esta guía de recursos y saber cómo utilizarlas de forma apropiada, tenemos que entender cómo estamos y cómo están las demás personas: bien o mal. Ser conscientes del estado de cada persona en una situación implica encontrar la mejor manera de proceder para todo el mundo y demostrar asertividad, respeto

y empatía, además de permitir establecer límites cuando sea necesario (p. ej., al tratar con nuestros hijos e hijas sobre cómo utilizar un ordenador). Estar en una posición igual y adecuada permite a todas las partes implicadas en la situación sentirse escuchadas y con la capacidad de expresar sus preocupaciones, además de saber defender sus derechos e intereses.

Podemos utilizar el siguiente modelo para explicarlo:



Análisis transaccional de Eric Berne

● **Yo estoy mal, tú estás mal:** ocurre cuando la situación no es agradable para nadie. Por ejemplo, cuando convertimos a otras personas en destinatarias de nuestros sentimientos negativos, como un saco de boxeo con el que nos desahogamos (p. ej., cuando no nos funciona el ordenador y nos enfadamos con el o la técnico). Reciben un impacto negativo, y seguimos sintiéndonos mal o incluso peor, por el trato que les hemos dado.

● **Yo estoy mal, tú estás bien:** esto nos sitúa en una posición inferior y reduce nuestra autoestima. Otras personas pueden superar nuestros límites e invadir nuestra zona de confort. Esto evita que podamos defender nuestros derechos e intereses. Miembros de la familia dominantes y represivos, profesorado estricto o personas que nos ciberacosan, entre otros, pueden dar lugar a este tipo de situaciones.

● **Yo estoy bien, tú estás mal:** es la situación anterior, invertida. Tiene un problema adicional, y es que, la sensación de estar en posición de superioridad puede llegar a hacernos sentir más importantes. Esto dificulta salir de esta posición si no nos centramos en la situación y nos damos cuenta del problema. En este tipo de situaciones, tendemos a poner en relieve las limitaciones de otras personas, a tener un carácter engreído, narcisista y a generar enfado y reacciones negativas en la gente con la que tratamos (p. ej., enseñar a alguien a utilizar un dispositivo y reírnos de su falta de conocimiento). Es una trampa en la que, de forma inconsciente, caen algunos padres y madres muy autoritarios o represivos en la mediación parental.

● **Yo estoy bien, tú estás bien:** ¡Genial! Esta es la situación a la que deberíamos aspirar y en la que todo el mundo está al mismo nivel para compartir, hablar y llegar a acuerdos, teniendo en cuenta los derechos y necesidades de todas las personas implicadas. Todo el mundo está cómodo y feliz, lo que hace que todo fluya, facilita las relaciones, el encontrar soluciones y la gestión de conflictos gracias a la colaboración de todas las partes en beneficio de estas.



Ser consciente de nuestro estado encada momento y saber mantener

el equilibrio entre todas las partes implicadas nos beneficiará en cualquier circunstancia, a nivel personal, familiar y profesional. Esto hará posible tener una relación adecuada con nuestros hijos e hijas, acordar las normas para utilizar las TIC en casa y consolidar nuestras aptitudes para la mediación parental, además de ser capaces de aplicar nuestras competencias interpersonales. Pero ¿qué queremos decir con «competencias interpersonales»?

IR AL EJERCICIO
FÍJATE EN TU ESTADO >

2.2 COMPETENCIAS INTERPERSONALES (PADRES/MADRES - HIJOS/HIJAS)



Las competencias interpersonales son aquellas habilidades que nos permiten interactuar con otras personas y que fomentan las relaciones beneficiosas (a nivel de salud, físico, en línea o social). En el interconectado mundo actual, nadie vive en una burbuja, y tratar

con personas es un recorrido diario que todo el mundo tiene que hacer de la forma más fluida y agradable posible para todas las partes implicadas. Estas competencias nos permiten dar y recibir opiniones de otras personas, llegar a acuerdos, gestionar conflictos, entender necesidades y comportamientos ajenos, satisfacer nuestras expectativas, etc. Así, en casa, son esenciales, pues los niños y niñas vienen sin manual de instrucciones, y las TIC, muchas veces, vienen con demasiadas. ¿Por qué son importantes estas competencias?

- Nos permiten trabajar en equipo, lo que nos hace más eficaces, además de aprovechar los conocimientos de otras personas, sus competencias y su apoyo.
- Hacen posible una comunicación adecuada, lo que reduce los malentendidos, conflictos y fomenta unas relaciones más amables.
- Reducen los enfrentamientos, lo que facilita hacer tratos, establecer límites o llegar a acuerdos (p. ej., sobre las horas de pantalla para nuestros hijos o hijas).
- Generan relaciones sanas entre personas, lo que favorece el buen humor en nuestras interacciones (cara a cara o digitales) y da como resultado experiencias que todo el mundo podemos disfrutar.

Son muchas las competencias interpersonales que existen, pero nos centraremos en las principales relacionadas con la mediación parental, el trato con nuestros hijos e hijas y la orientación sobre el uso de las TIC:

● **Capacidad para escuchar de forma activa:** no solo se trata de oír a nuestros hijos o hijas (o a otras personas), sino de escucharlos de verdad y procesar lo que nos están diciendo, darles la base para que compartan lo que realmente les preocupa y sus ideas. Sigue estos cinco pasos para practicarla: Presta atención de verdad a tu hijo o hija, muéstrale con tu lenguaje corporal que le escuchas (p. ej., sonríe o mueve la cabeza), haz comentarios y asegúrate de que le entiendes (p. ej.: «¿Qué quieres decir?»), evita interrumpir si no ha terminado de exponer una idea y, por último, dale una respuesta adecuada de forma asertiva, educada y honesta.


● **Comunicación eficaz:** una vez que sepas escuchar atentamente, trabaja también en tu forma de expresarte. Piensa primero en las palabras que eliges cuando transmites mensajes y escoge las adecuadas para hablar de forma tan clara y concisa como sea posible (p. ej., plantéate qué expresiones o términos entenderán mejor tus peques). Asegúrate de expresarte de forma libre y con respecto, pero sin dejarte dominar por tus emociones. Sé también consciente de tu lenguaje corporal, para que concuerde con el mensaje que quieres transmitir. Presta atención a otras señales no verbales para ver si te están entendiendo o cómo les están afectando tus palabras. Los

siguientes apartados de esta guía de recursos te ayudarán también a incorporar la asertividad a tus relaciones, con el fin de tener una comunicación más eficaz en la mediación parental.



● **Empatía:** es la capacidad de entender las emociones ajenas y de identificar lo que otras personas podrían sentir en determinadas situaciones. Se trata de ponernos en su piel, imaginarnos en su lugar y tratar de entender otros puntos de vista, sentimientos y reacciones ante esa situación (¿Cómo se sienten mis hijos/hijas en un preciso momento? ¿Por qué?).

● **Cuidado por otras personas:** es la capacidad de preocuparnos y mostrar amabilidad con el resto del mundo. Las personas atentas prestan un cuidado prudente y protector a otras de forma útil y empática. Como todo, ha de concederse a nuestros hijos e hijas en las dosis adecuadas, pues un nivel excesivo podría llevar a la sobreprotección y a limitar su libertad, además de bloquear su desarrollo.



● **Trabajo en equipo:** implica interactuar con otras personas dentro de un grupo hacia objetivos y resultados comunes (p. ej., tú, tu pareja y tus hijos/hijas). Quienes saben trabajar en equipo (o en familia) se prestan apoyo mutuo y tratan de contribuir en la medida de lo posible, a la vez que dan espacio al resto para hacer propuestas o colaborar también, de forma justa y según sus capacidades. Esto es esencial en la mediación parental, donde el conocimiento sobre diferentes cuestiones ha de combinarse con la experiencia en la orientación y los valores educativos que cada miembro de la familia puede aportar en mayor o menor medida. Un buen equipo también es capaz de ser más eficiente en la resolución de problemas y la toma de decisiones, gracias a la suma de todas sus cualidades: «Reunirse es el comienzo; seguir unidos es progresar; trabajar en equipo es sinónimo de éxito». Edward Everett Hale.

● **Liderazgo:** es la capacidad de orientar a otras personas y de coordinar su trabajo para conseguir un objetivo. En lo que respecta a la mediación parental, no es sinónimo de ejercer autoridad o poder, sino que se trata de tener la capacidad de dar prioridad a otras personas cuando por ejemplo ha de completarse una tarea o cuando surge un conflicto relacionado con las TIC. Las personas con capacidades de liderazgo en la mediación practican la comunicación con sus iguales y equipos, recopilan y tienen en cuenta sus comentarios, les motivan, tienen una perspectiva positiva de las situaciones, y tratan de fomentar la creatividad para encontrar soluciones adecuadas para todo el

mundo con las contribuciones de cada miembro o toda una familia.

Trabajar en todas estas competencias te ayudará como padre o madre a desarrollar y a mantener una relación con tus hijos, hijas u otros miembros de la familia y a conectar con estos de la forma adecuada. Su combinación con muchas otras capacidades personales, como la flexibilidad, la paciencia, la motivación o la asertividad te permitirán aplicar mejor las estrategias de mediación parental, así como gestionar o negociar para resolver esos conflictos que surgen de forma natural cuando tratamos con otras personas y con las tecnologías.

No obstante, además de gestionar las emociones y saber cómo entablar relaciones humanas sanas, es importante explorar todavía más allá, para saber qué pasa cuando las «otras personas» son nuestros hijos o hijas. Aquí, la ya mencionada empatía tendrá una función central, pues tendremos que hacer el esfuerzo de entender las emociones de nuestros hijos para tomar mejores decisiones y determinar qué enfoque queremos aplicar en relación con la educación digital en cada momento (o cómo proceder de forma que todas las partes salgan beneficiadas). Esta combinación de medidas para cuidar, interactuar, educar y criar a nuestros hijos o hijas es lo que denominaremos estilo parental o de crianza.

IR AL EJERCICIO
MI PERFIL INTERPERSONAL >



Puedes leer más sobre estos temas aquí:

• *Cuestionario de Habilidades Personales*

• *Cómo mejorar la comunicación en la familia*

• *Escuchar activamente*

• *7 consejos para desarrollar la empatía en los niños*

2.3 DIFERENTES ESTILOS DE CRIANZA Y SU IMPACTO



Entendemos el concepto de estilos parentales o de crianza como las diferentes estrategias que empleamos para criar a nuestros hijos e hijas y que también pueden influir en el enfoque de mediación parental de cada padre o madre. En función de la forma en la

que pensemos educarles o interactuar con ellos en lo relativo a las TIC (u otras cuestiones), podemos diferenciar distintos estilos parentales que no son exclusivos, y que suelen combinarse a lo largo de la educación que les damos. Hay veces en las que los padres y madres los aplican de manera consciente, aunque otras lo hacen de forma inconsciente. Según esto, es importante conocer los pros y los contras de cada uno de estos enfoques, con el fin de saber identificar qué estilo podemos utilizar y en qué momento en la relación con nuestros hijos e hijas y las TIC. Igualmente, hemos de saber cuáles deberíamos evitar, pues todos ellos tienen sus ventajas o pueden tener un efecto diferente en función de cómo se empleen:

- **Estilo indiferente:** es aquel en el que los padres o madres otorgan un alto nivel de libertad a sus hijos e hijas y se apartan de su recorrido (hay quienes lo emplean de forma consciente y quienes lo hacen de forma inconsciente, cuando no saben qué hacer). La educación es escasa y no se aplica ningún tipo de disciplina, de modo que los niños y niñas tienden a hacer lo que quieren en lo que respecta al uso de dispositivos o TIC (normalmente debido a la falta de información o de preocupación por parte de los padres o madres). Según lo anterior, la comunicación y el intercambio de información entre ambas partes es muy pobre. Es un estilo que se muestra

especialmente en el ámbito de las TIC, pues el conocimiento de los más pequeños es a veces superior en determinadas cuestiones, y las personas adultas no se ven capaces de enfrentarse a estas tecnologías (lo que pone a niños y niñas en una situación de mayor vulnerabilidad con respecto al mundo digital y los riesgos que entraña).

Un ejemplo de este estilo educativo relacionado con una mediación incorrecta sería la falta de control sobre el acceso que tienen los más pequeños a los dispositivos disponibles en casa, y la falta de seguimiento de lo que hacen o de los contenidos que visualizan. No existen normas para el uso de las TIC en casa, los padres y madres no intervienen en lo que sus hijos o hijas hacen en internet, ni ofrecen apoyo para resolver las dudas o los problemas que generan las tecnologías (ni marcan el recorrido para aprovecharlas de forma positiva).

¿Qué puedo hacer si me he bloqueado en este estilo en relación con las TIC?:

- a)** Pasa tiempo con tus hijos o hijas. Habla sobre TIC, utilizad dispositivos conjuntamente o compartid tiempo en internet: implicate. Únete a sus juegos, pregúntales lo que hacen cuando juegan, alternad el uso de dispositivos, etc.
- b)** Fomenta la comunicación y trata de hablar más a menudo sobre cualquier tema (p. ej., cómo están, qué han hecho durante el día en las redes sociales o en el colegio, a qué videojuegos están jugando en ese momento, etc.).
- c)** Pide ayuda profesional. Nadie tiene todas las claves de la educación o crianza, así que no tengas miedo a pedir ayuda a docentes, trabajadores sociales, formadores en TIC u otras personas con experiencia. Evalúa primero su fiabilidad para evitar recibir comentarios inadecuados y compara diferentes puntos de vista y fuentes de información si es posible (practica tu pensamiento crítico).

● **Estilo permisivo:** es aquel en el que los padres y madres se muestran más bien como amigos. Según esto, las normas para sus hijos e hijas sobre las TIC son limitadas, al igual que su orientación o liderazgo, dándoles espacio para resolver problemas por su propio pie. De esta manera, la comunicación es mucho más abierta y bidireccional, pero los más pequeños tienden a tomar decisiones propias sin orientación, lo que dificulta el autocontrol o el sentido de moderación (tanto cara a cara como en internet). Las expectativas de los padres y madres, que tienden a ser cercanos, son reducidas o inexistentes.

Un ejemplo de estilo permisivo asociado a una mediación inadecuada sería el de los padres o madres que, si bien se preocupan del bienestar de sus peques cuando emplean las TIC y tienen un control básico sobre su uso en casa, utilizan un único método para cada niño o niña (en vez de estrategias individuales) y prefieren aceptar sus decisiones en el uso de las tecnologías para evitar enfrentamientos o críticas. Estas personas tienden a ser más receptivas que exigentes.

¿Qué puedo hacer si me he bloqueado en este estilo en relación con las TIC?:

- a) Practica con el establecimiento de límites sensatos y la fijación de normas de forma progresiva. Asegúrate de que sean concisas y de que a tus hijos o hijas les quedan claros los motivos de su aplicación (explícales por ejemplo qué información conviene publicar y cuál no, y por qué no deben hablar con extraños por internet).
- b) No tengas miedo al odio; si se lo explicas, lo entenderán. Tu objetivo debe ser orientarles y hacerles sentir seguridad (especialmente en internet). Háblales abiertamente sobre lo que esperas por su parte cuando utilicen dispositivos o de su comportamiento en internet.
- c) Da ejemplo. Muestra con tus propias acciones lo que deberían hacer y ponles ejemplos prácticos y pautas sobre cuándo y cómo utilizar las tecnologías. Han de verte cómo ese o esa «líder» a quien poder pedir ayuda o consejo si lo necesitan.

• **Estilo autoritario:** es un estilo que suele evitar la negociación y tiende a emplear castigos o ejercer una disciplina firme. La falta de mediación parental y de flexibilidad hace a estos padres y madres establecer normas estrictas que no se explican claramente, a pesar de que la comunicación suele ser unidireccional (de padres/madres a hijos/hijas). Esta falta de opinión por parte de sus hijos, hace que estos padres y madres tengan unas expectativas muy altas en cuanto a la realización de las tareas asignadas. También podría minimizar las oportunidades de los pequeños para enfrentarse a sus propios problemas, lo que podría reducir su resiliencia y determinación en el futuro o en otros ámbitos de la vida.

Un ejemplo de estilo autoritario en una mediación inadecuada podría ser tener unas normas y limitaciones altas en cuanto al uso de las TIC, con la expectativa de una obediencia total por parte del niño o niña, pero sin pensar en sus intereses, expectativas o autoaprendizaje (p. ej., decirles el contenido exacto que deben ver aunque no les guste). La lógica tras estas normas no suele razonarse, por lo que los hijos e hijas cumplen a veces castigos sin saber por qué ni poder desarrollar estrategias de autocontrol (p. ej.: «Lo haces porque lo digo yo»).

¿Qué puedo hacer si me he bloqueado en este estilo en relación con las TIC?:

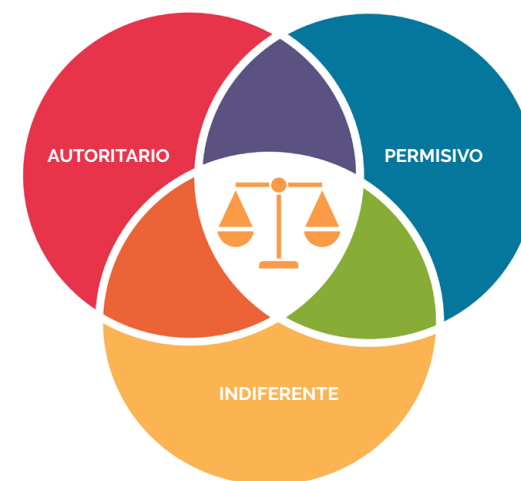
- a) Invierte más tiempo en hablar con tus hijos o hijas y ten disposición para desarrollar las barreras o límites en función de la situación (siempre manteniendo la coherencia entre las medidas establecidas).
- b) Intenta que tus peques hagan también sus aportaciones y que sean conscientes y tengan cierta influencia sobre las cosas que hacen y experimentan.
- c) Acepta aquello que tus hijos e hijas hagan o propongan de la forma adecuada. Cuanto mejor hagan las cosas al utilizar las TIC, más positivo será implicarlos poco a poco en los procesos de toma de decisiones (p. ej., planear lo que hace la familia en el tiempo libre o establecer normas para las horas que pasan frente a pantallas).
Reconoce su esfuerzo.



Hay padres o madres que tienden a combinar todos estos enfoques para tratar de evitar los ejemplos negativos señalados, a pesar de que, como hemos visto, pueden conseguirse diferentes resultados y estas malas prácticas puedan darse. Por todo ello, para dar con el estilo idóneo, hemos de prestar atención a todo aquello que podría afectar a la relación con nuestros hijos o hijas y las tecnologías (p. ej., progenitores que utilizan estilos diferentes con respecto a la misma situación de abuso de las TIC por parte de un niño o niña; la influencia de otras personas de su clase en su comportamiento en internet; la forma que tiene el profesorado de educarles al respecto, etc.). Cuanta más información podamos conseguir de nuestro hijo o hija o del entorno, más fácil será encontrar la forma más adecuada de proceder. Utiliza la autoconciencia para analizar tu comportamiento y llevar un seguimiento de las interacciones con tus hijos e hijas y la tecnología, con el fin de mejorar regularmente tus estrategias educativas y de mediación, y ver qué es lo que mejor encaja en cada caso.

Como puedes ver, no existe una fórmula mágica para encontrar el método de crianza más adecuado al tratar con las TIC, así que resulta interesante llegar a una solución intermedia que reúna lo mejor de cada uno de los modelos anteriores, descartando los efectos negativos que puedan acarrear. Denominaremos a este enfoque: **Estilo equilibrado (a veces también denominado autoritativo).**

Como su propio nombre indica, quienes emplean este estilo y tratan de aplicarlo en su mediación digital suelen ofrecer una crianza equilibrada. Incluso si las expectativas creadas para niños y niñas son altas, tratan de dejarlas totalmente claras, además de



tener la oportunidad de expresar su opinión. Para que esto sea posible, la comunicación entre ambas partes es habitual y está adaptada a la comprensión y las capacidades de los más pequeños en cada caso. Según lo anterior, el concepto de disciplina y por qué se utiliza es algo comprensible y todo el mundo lo tiene claro, por lo que los más pequeños suelen aprender con el tiempo a autorregular su uso de las TIC y pensar de forma autónoma según las directrices anteriores de sus padres y madres. Como modelos, estas personas adultas hacen ver a sus hijos que su bagaje les ha dado una experiencia que pueden y deberían aprovechar. Esto les deja una puerta abierta para preguntar y exponer sus puntos de vista, mientras reciben la validación necesaria. Igualmente, permite a padres y madres reconocer cuándo pueden dejar a sus hijos e hijas espacio para experimentar, aunque sea con cierto control y seguridad. Vale, ¿y cómo llego a un estilo educativo y de mediación equilibrado? Utiliza la crianza positiva.

Principios de la crianza positiva


Si bien no debemos olvidar el autocuidado de las personas adultas ya mencionado en estos capítulos y en la [primera guía de recursos para padres y madres de GLAD](#), el centro de la paternidad y la maternidad son siempre los hijos e hijas. Esto nos lleva al denominado estilo de crianza positivo:

La crianza positiva es la relación continua entre un padre o madre y uno o varios niños o niñas que incluye el cuidado, la educación, la orientación, la comunicación y la satisfacción de las necesidades infantiles de forma constante e incondicional».
(Seay et al., 2014, p. 207).

Este enfoque se basa en la idea de que cada bebé nace siendo una buena persona, quiere hacer lo correcto y sus padres pueden educarle sin dañar su autoestima o ánimo y mientras corrigen sus comportamientos erróneos. La crianza positiva es un recorrido que dura toda la vida, y se centra en diferentes principios que también han de aplicarse a nuestra mediación parental, y a las lecciones que queremos que nuestros niños y niñas adquieran cuando interactúen con las TIC:

- **Apego y apoyo incondicional:** es el primer vínculo con nuestros hijos e hijas. Han de sentir seguridad cuando les cuidamos, pues así será más fácil que sigan nuestra orientación y entiendan nuestros límites (en el mundo físico y en el digital). Han de sentir confianza y que no estamos en su contra, que nunca les fallaremos o les abandonaremos, independientemente de lo que hagan. Esta seguridad les ofrecerá el espacio para crecer y aprender de forma adecuada, a la vez que les abre la puerta a disfrutar de las ventajas de usar las TIC. Cuanto antes garanticemos esta conexión, mejor entablarán relaciones con nosotros y con otras personas, y evitarán futuros problemas conductuales, pues los niños y niñas tienden a complacer a aquellas personas con las que sienten una conexión (incluso si esta es digital).

- **Respeto:** si quieres recibir respeto, muéstraselo también a tus peques. Se merecen recibir un trato adecuado, desde el punto de vista físico, social y de cuidado. Hemos de respetar su dignidad y comprender que cada persona es diferente, y esta personalidad única ha de observarse también en el proceso de enseñanza, así como tenerse en cuenta al decidir el tipo de mediación parental que emplearemos. Esto no ha de confundirse con ser «blandos» o «demasiado permisivos» con las TIC; se trata simplemente de dejarles su propio espacio para explorar internet, contribuir a su aprendizaje de competencias digitales y reconocer su potencial en este ámbito (mientras cuidamos su seguridad).



● **Proactividad:** implica enfrentarse a un problema potencial con la aparición de los primeros signos de este (es mejor prevenir que curar). Esto no significa reaccionar de forma rápida, sino responder con autocontrol, invirtiendo el tiempo necesario y siendo capaces de planificar cómo proceder en cada situación o establecer a tiempo los límites adecuados. Muchos problemas son consecuencia de la falta de instrucciones que tienen los niños o niñas o de nuestras reacciones impulsivas con la aparición de conflictos relacionados con las TIC. Según esto, trata de tener una conexión con tus peques. Aprovecha el tiempo que pasas con ellos para supervisar lo que hacen en internet y detectar esos problemas que podrían ser señal de situaciones conflictivas con las tecnologías, y que podrían requerir límites. Dótales también de pautas concretas para el uso de las TIC.

● **Liderazgo empático:** los padres y madres han de dirigir el desarrollo infantil y orientar el comportamiento online. Sin embargo, a pesar de tener esta función de liderazgo, también podemos mostrar amabilidad y empatía y no caer en conductas opresivas o autoritarias en el uso de las TIC (ni en ningún otro ámbito). De nuevo, esto no debe confundirse con permisividad, se trata de expresar unas pautas, pero tratando de escuchar y de entender en la medida de lo posible a nuestros niños para cubrir sus necesidades dentro de los límites que podemos establecer. Cuando sienten que les comprendemos, toman una actitud más abierta a aceptar nuestro liderazgo y a pedirnos consejos.

● **Disciplina positiva:** lejos del castigo, está relacionada con la práctica de la resolución de problemas. Hemos de dotar a nuestros hijos e hijas de las competencias para tomar mejores decisiones y corregir sus errores o aprender de dichos errores cuando ocurran (en especial en el mundo digital, donde las consecuencias de los actos no siempre son fáciles de percibir). La disciplina positiva supone enseñar cómo controlar los impulsos y el mal comportamiento, pero también debe aparecer cuando las cosas se hacen bien. Destacar y reconocer esos momentos positivos ayudará a nuestros hijos e hijas a entender cómo comportarse, centrándose en sus capacidades y no solo en sus defectos.

● **Asertividad:** es una competencia esencial que ha de practicarse para permitir una comunicación paternofamiliar eficaz para solucionar los enfrentamientos derivados del uso de las TIC. Tiene en cuenta el hecho de que debemos compartir tranquilamente nuestros puntos de vista y defender nuestra postura, a la vez que escuchamos al resto, y sin invadir sus derechos. Esto implica respetar otras formas de pensar, otros sentimientos y creencias más allá de los nuestros, sin dar por hechas otras apreciaciones y sin tratar de imponer nuestra opinión. En los siguientes apartados de esta guía de recursos, explicaremos con más detalle cómo aplicar procesos asertivos.

Ten en cuenta que, aunque estemos hablando de la crianza positiva en relación a padres y madres, este enfoque no solo hace referencia a los mismos y a la mediación parental, sino que puede ampliarse a cuidadores o tutores presentes en la relación entre los niños y niñas y las tecnologías y que contribuyan a su bienestar (p. ej., parientes más mayores, hermanos/hermanas, tutores legales, etc.). Tampoco olvides que la relación con tus hijos o hijas evolucionará con los años, por lo que no debes tener miedo a cambiar o probar cosas nuevas para adaptarte a la situación y desarrollar tus estrategias de mediación parental. Estos son algunos ejercicios sencillos que puedes practicar con tus peques para acostumbrarte a métodos de crianza positiva con las TIC:

Juega con ellos y diviértete (compartid un videojuego, ved un vídeo juntos, etc.).

Léeles, comenta las historias, pregúntales que está pasando en el cuento o qué piensan sobre los personajes, etc. (ya sea con dispositivos o con libros).

Reconoce sus logros en el uso de las tecnologías y motívalos para que vean que de los errores también se aprende.

Enséñales claramente lo que está bien y lo que está mal y por qué (en especial en el mundo digital).

Ofréceles consuelo y protección cuando lo necesiten. Muestra disponibilidad si te requieren para utilizar un dispositivo o navegar por internet.

No es suficiente con quererles, idíselo!

Para que todo esto sea posible, identifica cuanto antes tu estilo educativo parental y analiza tu enfoque de mediación con tus hijos o hijas y las TIC, con el fin de mejorarlo. Ten en cuenta que también puedes aplicar los consejos relativos a la conciencia plena o mindfulness explicados en la [primera guía de recursos para padres y madres de GLAD](#) para analizar tu rendimiento y responder mejor a cualquier situación. Recurrir a la conciencia plena en la relación con tus hijos o hijas y las tecnologías te ayudará a centrarte en el momento, explorar el espacio que compartís (físico o digital), disfrutar de lo que percibes con todos tus sentidos, identificar mejor cómo proceder, etc. Ten en cuenta que es algo que también puedes enseñarles a tus peques para que aprovechen los beneficios que podría aportarles.

Además de toda la información anterior sobre los estilos educativos parentales y las competencias interpersonales, el resto de esta guía te ofrecerá pautas adicionales para poner todo lo anterior en práctica. Te explicará también por qué es fundamental controlar la relación con nuestros hijos e hijas o intervenir en caso necesario y de forma adecuada cuando utilicen las TIC.

IR AL EJERCICIO UNA SEMANA
DE CRIANZA POSITIVA





Puedes leer más sobre estos temas aquí:

[*Estilos de crianza | Tipos de padres: cómo influyen en el desarrollo de los hijos*](#)

[*Test Estilo Parental \(online\)*](#)

[*Consejos de crianza positiva*](#)

[*Ejercicios de Mindfulness para practicar en familia*](#)

[*Crianza mindfulness, prácticas parentales y temperamento infantil*](#)

2.4 GESTIÓN DE CONFLICTOS



Uno de los aspectos críticos de la educación infantil es tratar los conflictos que surgen entre miembros de la familia. Los conflictos familiares son normales, por lo que el objetivo es aprender a gestionarlos y entender las prácticas que han de fomentarse en la familia y aquellas que han de evitarse. Esto es especialmente

importante cuando las TIC entran en escena, pues una mediación restrictiva podría agravar el conflicto entre padre/madre e hijo/hija en lo relativo al uso de dispositivos. Al contrario de lo que puede pensarse, las interacciones entre padres/madres e hijos/hijas en redes sociales y el fomento del uso común de dispositivos ha demostrado mejorar las relaciones, al disminuir el conflicto preexistente y promover la cercanía entre progenitores e hijos o hijas más mayores.

Según esto, ahora que esta guía nos ha enseñado a establecer entornos comunicativos adecuados para nuestra mediación, ha definido las competencias intrapersonales necesarias para unas relaciones adecuadas y ha explorado las diferentes alternativas de crianza, es momento de fusionar toda esta información para llegar a una comunicación y una gestión de conflictos adecuada cuando nuestros niños y niñas manejen las TIC.

La lengua presenta numerosas expresiones que bloquean la compasión natural, pues están saturadas de juicios morales, comparaciones críticas, castigos, provocación de sentimientos de culpa o vergüenza, etc. Teniendo esto en cuenta, y a partir de la suposición de que la capacidad natural de una persona es empatizar con otras y consigo misma, nuestro objetivo debería ser establecer en nuestras familias una comunicación eficiente

y respetuosa, sin violencia ni manipulación. Esto nos ayudará a conseguir cambios en el proceso mental y encontrar soluciones en común a los choques que puedan surgir en relación con las tecnologías. Para ello, observaremos sin juzgar, relacionaremos los sentimientos experimentados con las necesidades, compartiremos ideas y formularemos peticiones concretas en vez de exigencias.

Entonces ¿cómo pueden tratar los padres y madres a sus peques para resolver de forma adecuada los conflictos que surjan (relacionados con las tecnologías o no)? A través de la comunicación asertiva. ¡Manos a la obra!

Comunicación asertiva para la resolución de conflictos

La asertividad no solo te ayudará a encontrar un equilibrio entre estilos parentales en la mediación y a asegurarte de que no predomina uno inadecuado, sino que también te facilitará la comunicación con tus peques y fortalecerá su confianza, de forma que obtendréis beneficios a muchos niveles.

*No hay mejor forma de enseñar a tu hijo a ser asertivo que **mostrarle cómo serlo**».-Deidre Parsons, escritora especializada en estilos educativos.*

La asertividad también te permitirá ejercer disciplina mientras ofreces una sensación de seguridad y confianza, lo que reduce la frustración y la decepción infantil en numerosas situaciones (y en muchos ámbitos en la edad adulta).

Recuerda: tu trabajo es fijar límites, no controlar cómo se siente tu hijo o hija o cómo reacciona ante ellos. Céntrate en lo que puedes controlar: tu propia persona y tu forma de actuar. Dile que con ese comportamiento no va a conseguir lo que quiere y márchate». EmpoweringParents.com

Hay padres y madres que tienden a sentirse mal en determinadas situaciones con las tecnologías o cuando establecen restricciones en casa sobre el uso de dispositivos para sus hijos o hijas y su reacción es negativa. Sin embargo, es importante recordar que, incluso si pueden enfadarse o disgustarse, todo ello les ayudará a aprender a afrontar el enfado, la frustración y otros sentimientos, lo que les aportará madurez y equilibrio en el futuro. Además, si esta asertividad se transmite, conseguirás un entorno de aprendizaje en casa en el que las relaciones pueden fortalecerse mientras los niños y niñas se preparan para enfrentarse a desafíos futuros con los que pueden encontrarse en el «mundo real» y en el digital.



Gracias a todo ello, vuestra relación será más fuerte. Se darán cuenta de que les entiendes, de que les orientas cuando utilizan las tecnologías y de que les apoyas cuando lo necesitan. Gracias a esto, también respetarán más tus consejos y querrán pedirlos cuando se encuentren con obstáculos.

Algunas ventajas de la asertividad para niños y niñas y relacionadas con las TIC:

- Sienten más seguridad una vez que entienden las normas y ven a sus padres como un apoyo extra que se preocupa por ellos y por su propio bien.
- Son capaces de sentar las bases de una relación con otra persona y de disfrutar más de las ventajas de las relaciones humanas (incluso si son en línea).
- Sienten que se les escucha, que se les entiende y que sus opiniones también importan.
- Son capaces de escuchar y de tener en cuenta otros puntos de vista, además de ser amables y contestar con educación.
- Ganan independencia para superar obstáculos y refuerzan su capacidad para encontrar soluciones, aunque también son capaces de tolerar la frustración y aprender de los errores.
- Adquieren competencias de resolución de problemas y tienen más capacidad para tomar decisiones responsables (en internet y fuera de ella).

¿Cómo puedo desarrollar la comunicación asertiva?

La comunicación asertiva dirigida a la gestión de conflictos es un proceso que puede dividirse en seis pasos o fases que deberían seguirse y completarse cuando surge un problema relacionado con las TIC:

- a) Encuentra el momento y el lugar.
- b) Comprueba tu estilo (agresivo, pasivo, asertivo).
- c) Deja clara la situación.
- d) Expresa tus sentimientos.
- e) Da instrucciones y alternativas precisas. Define límites.
- f) Comparte resultados y consecuencias positivos, desarrolla la amistad y la confianza.

Vamos a verlos uno por uno:

a) Encuentra el momento y el lugar

Detecta esos momentos en los que tienes más facilidad para ser una persona asertiva y utilízalos para empezar a hablar con tu hijo o hija y enfrentarte al problema. Identifica también aquellos no tan buenos y practica para superarlos o para encontrar otros en los que tu capacidad asertiva sea mejor, para que puedas elegirlos al tratar cuestiones sensibles. Piensa también en el mejor momento para la otra persona, uno en el que tengáis privacidad, que podáis hablar con calma y tengáis tiempo suficiente para mantener una conversación completa.

b) Comprueba tu estilo (agresivo, pasivo, asertivo)

Ser una persona asertiva es el punto de equilibrio entre los dos polos en los que nos movemos: pasividad y agresividad. Nuestro estilo dependerá de la situación, de nuestra personalidad, aprecio, etc., así que es importante ser consciente de cómo somos y practicar para llegar a ese equilibrio:

- **Carácter pasivo:** este tipo de personas no suele conseguir lo que quiere. Prefieren satisfacer los deseos de otras antes que preocuparse de sus propios derechos. Tienden a sentirse utilizadas e infravaloradas. «Lo hago, no quiero discutir», «Da igual lo que yo sienta».
- **Carácter agresivo:** necesitan tener lo que quieren cuando lo quieren, sin tener en cuenta los derechos o necesidades de otras personas. No prestan atención a cuestiones como la autoestima, las expectativas o la integridad ajenas. «Harás lo que quiera yo», «Escucha y calla», «Tú qué sabes».
- **Carácter asertivo:** el punto medio a conseguir. Puede que este tipo de personas no consigan exactamente lo que quieren, pero son capaces de luchar por ello y mantener su integridad y respeto propios. Su comportamiento no solo las protege, sino que también tiene en cuenta los sentimientos, preocupaciones y expectativas del resto, sin hacerles daño. Esto reduce las posibilidades de que surjan conflictos y facilita llegar a acuerdos mutuos que pueden satisfacer a todas las partes. «Creo que hay otras opciones, ¿y si...?», «Me molestó escuchar que no podía...».

Como puedes imaginar, ser una persona asertiva en la mediación parental ha de ser el objetivo, así que, ¿cómo podemos identificar nuestro carácter? Puedes prestar atención a diferentes conductas cuando hables con tus hijos o hijas sobre tecnologías (o sobre cualquier tema) y a señales físicas que te ayuden en esta tarea. Estas te permitirán identificar tu carácter, así como el de otras personas, el cual también hay que tener en cuenta para tratar con estas de una u otra manera (p. ej., si tratas con una persona pasiva, asegúrate de que exterioriza lo que necesita y no lo deja de lado). Haz lo contrario con las personas agresivas, (asegúrate de que no invaden tu espacio y de que te escuchan).

Carácter pasivo	Carácter asertivo	Carácter agresivo
Habla delicadamente, débilmente o sin expresividad.	Habla con firmeza, de forma abierta y clara.	Habla de forma estridente y en voz muy alta.
Tiene miedo a dar su opinión.	Transmite mensajes claros.	Interrumpe a otras personas.
«Demasiado amable»	Tono normal, de conversación.	Habla por encima del resto.
Hombros caídos	Actitud relajada	Invade el espacio personal ajeno
Postura encogida	Postura abierta	Postura rígida, tensa
Evita el contacto visual	Buen contacto visual	Mirada feroz, mira fijamente
Sin poder	Con poder	Amenazante
Carácter pasivo	Carácter activo	Carácter ofensivo
Límites personales débiles o inexistentes	Límites correctos	Límites rígidos
Baja autoestima	Autoconfianza	Poca consideración por el resto
Se aísla de grupos	Participa en grupos	Controla los grupos
Manos nerviosas	Manos relajadas y libres	Puños cerrados

c) Deja clara la situación

Antes de iniciar una conversación para llegar a un acuerdo desde un punto de vista asertivo o tratar un conflicto que surja del uso de las TIC y de dispositivos, has de empezar mencionando acciones o cuestiones concretas que han ocurrido y han generado el problema a tratar. Cuando lo hagas, recuerda lo siguiente:

- No sientas nervios antes de hacer un movimiento para proceder de forma sensata.
- Utiliza un tono de voz seguro y tranquilo para comunicarte.
- Describe acciones específicas o episodios de lo que pasó, que tú ya conozcas y de los que la otra persona ya sea consciente. Cada integrante debería identificarlos claramente (p. ej.: «Esta mañana he ido a tu habitación y estabas con el móvil, en vez de estar durmiendo»; «Te vi viendo contenido para adultos en internet»; o «Estaba buscando mi móvil y no pude usarlo, porque lo estabas usando tú sin preguntar»). No mientas ni hagas suposiciones sobre cosas, si no tienes total seguridad de que han ocurrido (o pregunta primero).
- Exprésate con claridad y emplea frases cortas.
- Evita las percepciones subjetivas (p. ej.: «te has portado mal» o «no me ha gustado esa página»), pues la otra persona necesita entender cuál es el problema (p. ej.: «¿Qué te pasa?», «¿Tenemos el mismo concepto de “mal” comportamiento?», «¿Por qué te parece mal que me meta en esta web?», etc.)

d) **Expresa tus sentimientos**

Cuando hayas compartido los hechos, habla con tu hijo o hija y explícale lo que sientes (puedes practicar frente a un espejo si al principio no sintieras seguridad). Trata de emplear frases en primera persona, para no culpar ni juzgar o criticar a nadie. Esto evitará que la otra persona se sienta atacada y se ponga a la defensiva: Siento que... Me he dado cuenta de que... Pensé que...

Recuerda que no puedes controlar los sentimientos ni comportamientos ajenos (ni las demás personas pueden ver tu interior), así que trata de escuchar a tu propio cuerpo y detectar tus emociones para compartirlas cuando sea necesario. Ten también en cuenta que los mensajes en primera persona pueden utilizarse para el refuerzo positivo y para mostrar aprobación: «Me ha hecho ilusión que me ofrecieras ayuda con la tablet. He sentido más seguridad, y que me escuchabas».




En este punto, también puedes dar espacio a tu hijo o hija para compartir lo que siente. Esto es importante, pues a veces no tienen la madurez suficiente para hablar por su propio pie, o simplemente todavía no son capaces de poner nombre a sus sentimientos, lo que les hace sufrir y sentir frustración. Escuchar de forma activa será esencial para poder identificar lo que sienten y darles la respuesta adecuada a lo que te digan.

e) **Da instrucciones y alternativas precisas. Define límites.**

Si es posible, planifica qué instrucciones dar antes de intervenir o relacionadas con un problema previsible. Esto nos ayudará a estar a salvo y con la negociación, si se utilizan de forma preventiva para hablar sobre un evento o acción próximos. Procura que tus hijos o hijas sean conscientes de antemano de las normas sobre el uso de tecnologías que podrías establecer y no una vez ocurrido el problema. Esto te dará también un margen para observar sus reacciones en una situación controlada y resolver por anticipado aquellas negativas que puedan tener (ya sea online o no). Igualmente, te ayudará a apoyarles con la gestión de estos sentimientos al utilizar tecnologías o con otros usuarios de internet.

Si este tipo de planificación y prevención no fueran posibles, después de pasar por los puntos a), b), c) y d), explícales los límites que marcarás para evitar que vuelvan a ocurrir este tipo de situaciones o episodios desagradables. Hay muchos límites útiles en el mundo



que nos ayudan a interactuar con otras personas. Algunos son físicos (como una señal de Stop), otros, emocionales (como nuestra zona de confort, que nos aparta de aquello que nos hace daño). Según esto, establecerlos y explorarlos con tu hijo o hija en relación con las TIC será útil en numerosas situaciones para fomentar el respeto. Los límites son esenciales para que los más pequeños consigan un nivel de madurez socioemocional adecuado al utilizar o interactuar con las tecnologías. Por lo tanto, tenlos en cuenta en relación con las conductas, las horas, los dispositivos o los espacios utilizados.

Cuando comuniques y hables sobre límites con tus hijos/hijas:

- Deja claro lo que quieres, tus expectativas; insiste hasta que los respeten.
- Explica el porqué. Da motivos y argumentos breves para hacerte entender mejor.
- Haz solicitudes directas sobre el comportamiento, el uso de dispositivos o la gestión de tecnologías.
- Haz hincapié en las cuestiones o ideas más importantes.
- No les culpes ni trates de avergonzarles, haz que se den cuenta de que son capaces de cumplir con tus exigencias en lo que respecta a las TIC, así como las de otras personas, con las que pueden encontrarse en el futuro. Es posible que se frustren, por lo que han de ejercitar su tolerancia al respecto.

- Hazles entender tranquilamente por qué estableces estos límites para las tecnologías y en su propio beneficio. Si es posible, asegúrate de que les dejas espacio también para expresarse al respecto.
- Permíteles elegir y tomar decisiones entre alternativas que consideres adecuadas y apropiadas en situaciones online. Mostrarán una mayor disposición a colaborar y a llegar a un acuerdo si pueden participar en el proceso de toma de decisiones. Esto también les hará sentir una mayor seguridad, cariño e independencia.
- Sé coherente y racional entre los límites que marcas y lo que haces (p. ej., en el establecimiento de horarios frente a la pantalla). Intenta que tus criterios para cada decisión sean comprensibles y no los modifiques. Si ven que cambias de opinión, no entenderán el límite en cuestión. Si estás fijando estas restricciones con tu pareja, asegúrate de que estáis de acuerdo en lo que les diréis a vuestros hijos o hijas, o recibirán información contradictoria y confusa (lo que restará fiabilidad a estas pautas). Es importante que sean conscientes de que son límites fijados por ambos y de que los supervisaréis.
- Explora también con tus hijos o hijas el momento en el que estén preparados para decir «no» con asertividad, como un derecho relacionado con situaciones que puedan afectarles de manera negativa, ya sea a nivel físico o emocional (p. ej., que otro niño o niña

le pida su teléfono de forma maleducada. Tienen derecho a decir «no» y a rechazar a personas adultas cuando hagan propuestas inapropiadas en internet o la vida real).

● Genera expectativas, pero no amenazas. Si prevés situaciones complicadas relacionadas con las tecnologías, avísales sobre lo que esperas de ellos y por qué. Enséñales lo que ocurrirá si se comportan. Asegúrate de establecer una conexión clara entre un comportamiento y sus consecuencias (ya sean negativas o positivas).

A pesar de todo esto, trata de ser flexible para adaptar los límites establecidos a situaciones especiales o concretas que puedan surgir, así como a los puntos de vista de tu peque. Siempre es positivo centrarse en las expectativas infantiles en relación con las TIC, de forma que todos los temas tratados se contemplen como un contrato entre padre/madre e hijo/hija, y no solo como una decisión (privilegio) procedente de los primeros.



Piensa que la comunicación asertiva te ayudará a entablar un diálogo, pero también que las solicitudes de otras personas han de ser escuchadas, e incluso podríamos recibir algún «no». Hay veces, especialmente cuando tratamos con otras personas adultas, en las que no conseguimos exactamente lo que queremos. Pero en la mayoría de los casos obtendrás parte de tus peticiones y tendrás a la vez la seguridad de que no has dañado los sentimientos de nadie, además de haber recibido el mismo respeto.

El uso de tecnologías nos pone en el siguiente nivel de negociación y de establecimiento de límites, pues hemos de enfrentarnos cada día a la aparición de nuevos juegos, dispositivos, aplicaciones, medios sociales, etc. que requerirán un reciclaje constante de nuestros conocimientos y competencias. No es necesario que seamos expertos, sino que tratemos de garantizar que la tecnología en nuestra familia no está fuera de control. Nuestros hijos e hijas han de entender y ser conscientes de que tener dispositivos o utilizarlos no es un derecho obligatorio, sino un privilegio del que tienen la suerte de poder disfrutar. Algunos ámbitos en los que podrían establecerse límites o normas en relación con las tecnologías pueden encontrarse en la [tercera guía de recursos para padres y madres de GLAD](#), así como en lo relativo a las horas al día dedicadas a las pantallas, lugares para utilizar los dispositivos, contenido con aprobación parental, etc.

f) Comparte resultados y consecuencias positivos, desarrolla la amistad y la confianza.

Cuando les expliques a tus hijos o hijas los límites en el uso de las TIC, han de entender que las normas conforman un espacio más sano para todos y que les estás cuidando como padre o madre. Han de ser conscientes de que tienen relación con las decisiones que toman y de que, en función de si respetan o incumplen estas normas, su comportamiento tendrá consecuencias concretas. No olvides que el objetivo definitivo de establecer las consecuencias no debería ser premiarles o castigarles, sino contribuir al aprendizaje de la autodisciplina, disuadirles de determinadas conductas y fomentar otras (en el mundo físico y en el digital).

Recuerda que las consecuencias deberían ser inmediatas, en la medida de lo posible, para asociarlas mejor a un comportamiento determinado. Las más prolongadas podrían perder su significado y eficacia con los más pequeños. Al hablar sobre consecuencia, padres y madres tienden a usar dos tipos: positivas y negativas.

a) Consecuencias positivas: les muestran que se han comportado de la forma adecuada y que han seguido nuestras instrucciones. Cuando esto ocurre, se refuerza un determinado comportamiento y se promueve su repetición en un futuro. Es importante reconocerles cuándo hacen las cosas bien, según las instrucciones que les has

marcado. No se trata de recompensas materiales, sino de animarles a ir más allá con esos comportamientos positivos. Algunos ejemplos de consecuencias positivas podrían ser:

- Enséñales las ventajas: haz que sean conscientes sobre cómo lo que hacen es positivo para todo el mundo (lo que te incluye a ti) de una determinada manera (p. ej., no insultar a las personas en redes sociales para no contribuir a ataques de bullying).
- Reconocimiento: felicítalos y dales la enhorabuena si lo han hecho bien (p. ej.: «Has hecho un buen trabajo», «Has ayudado mucho con...», «Me ha gustado mucho cómo has...», etc.). Trata de descubrirles haciendo algo bueno y no esperes a que te lo cuenten para poder sentirse valorados (p. ej., dejar de utilizar un dispositivo cuando llega la hora de irse a dormir).
- Atención positiva: respóndeles con calidez, amor e interés cuando utilicéis las tecnologías en común (sonríe, abrázales, animales, muestra interés por sus aficiones, etc.).
- Recompensas tangibles: ofrecerles un privilegio o actividad extra que pueden hacer (p. ej., ver una película o salir a jugar al patio). Algunas familias también utilizan el modelo de economía de tokens para conceder estas recompensas tangibles en relación con las TIC.

b) Consecuencias negativas: son aquellas que les muestran que lo que han hecho o la forma en la que han utilizado un dispositivo no debería repetirse. Están relacionadas con la disciplina y no deberían implicar prácticas como gritar ni pegar, pues esto podría generar más efectos negativos en los niños y niñas. Algunos ejemplos de consecuencias negativas podrían ser:

-Asumir la responsabilidad: los niños y niñas se hacen responsables de las consecuencias de sus acciones (p. ej., si ensucian una pantalla, tienen que limpiarla).

-Pausa: si no son capaces de utilizar un dispositivo de la forma adecuada, quitárselo de las manos hasta que les hayas enseñado, hayan entendido como usarlo o estén en un espacio tranquilo donde puedan manipularlo con calma.

-Ignorarles: no prestarles atención cuando tienen una pataleta por quitarles o por no poder usar un dispositivo, y simplemente explicarles por qué se lo has quitado, para que el factor detonante no vuelva a ocurrir en el futuro.

Ambos tipos de consecuencias tienen un enfoque diferente. Las positivas son proactivas, lo que quiere decir que les motivan para tener comportamientos concretos. Las negativas son reactivas, lo

que significa que responden a un mal comportamiento que quieres que cambien. En la educación, suele ser necesaria una combinación de ambas en la mediación parental, y variarán en función de cada situación. A pesar de esto, ten en cuenta que mostrar de antemano las consecuencias positivas no solo beneficiará a todas las partes implicadas y hará posibles momentos felices relacionados con las tecnologías, sino que además les formará para darse cuenta de que también tienen potencial para hacer cosas buenas. Esto puede serles muy útil en su vida personal, trayectoria profesional y en entornos digitales.

IR AL EJERCICIO
LA PERSONA EN EL ESPEJO >

Puedes leer más sobre estos temas aquí:

- Guía para el diálogo y la resolución de conflictos en familia*
- Estrategias para resolver conflictos con mi hijo*
- Educar a los niños en la asertividad*
- ¿Cuál es tu Estilo de Comunicación?*
- Nueve pasos para una crianza más eficaz*
- Test ¿Eres asertivo?*
- Programa de Apoyo Integral a las Familias*
- La gestión de comportamientos problemáticos en el hogar: Una guía para la crianza de los hijos más seguros, consistente y efectiva*

2.5 CONCLUSIÓN

El trato con nuestros hijos e hijas es un desafío doble de promover la relación y la colaboración con otras personas, además de exigirnos servir de ejemplo, como guías y educadores. Adquirir y poner en práctica nuestras competencias interpersonales nos ayudará a entablar relaciones más sanas y sólidas, y aportará calidez y estructura a las interacciones en estas y en nuestras medidas de mediación parental. Gracias a la comunicación asertiva podemos trabajar para llegar a acuerdos en común, contribuir a reforzar las relaciones con nuestros hijos e hijas, así como la amistad con otras personas, mientras les hacemos conscientes de nuestras necesidades y sentimientos con respecto al uso de las TIC. Recuerda que los conflictos son algo natural y que también surgen entre personas que se quieren. Se trata simplemente de solucionarlos de la mejor forma para todo el mundo. Entender cómo se sienten y cómo piensan nuestros niños y niñas nos ayudará a aplicar un enfoque cooperativo de resolución de problemas al tratar con las tecnologías o dispositivos, más que uno represivo. Conseguiremos así ofrecerles patrones de comportamiento propios, además de contribuir al logro de nuestros objetivos de mediación y estilo educativo a largo plazo.



ACTIVIDADES

ACTIVIDAD



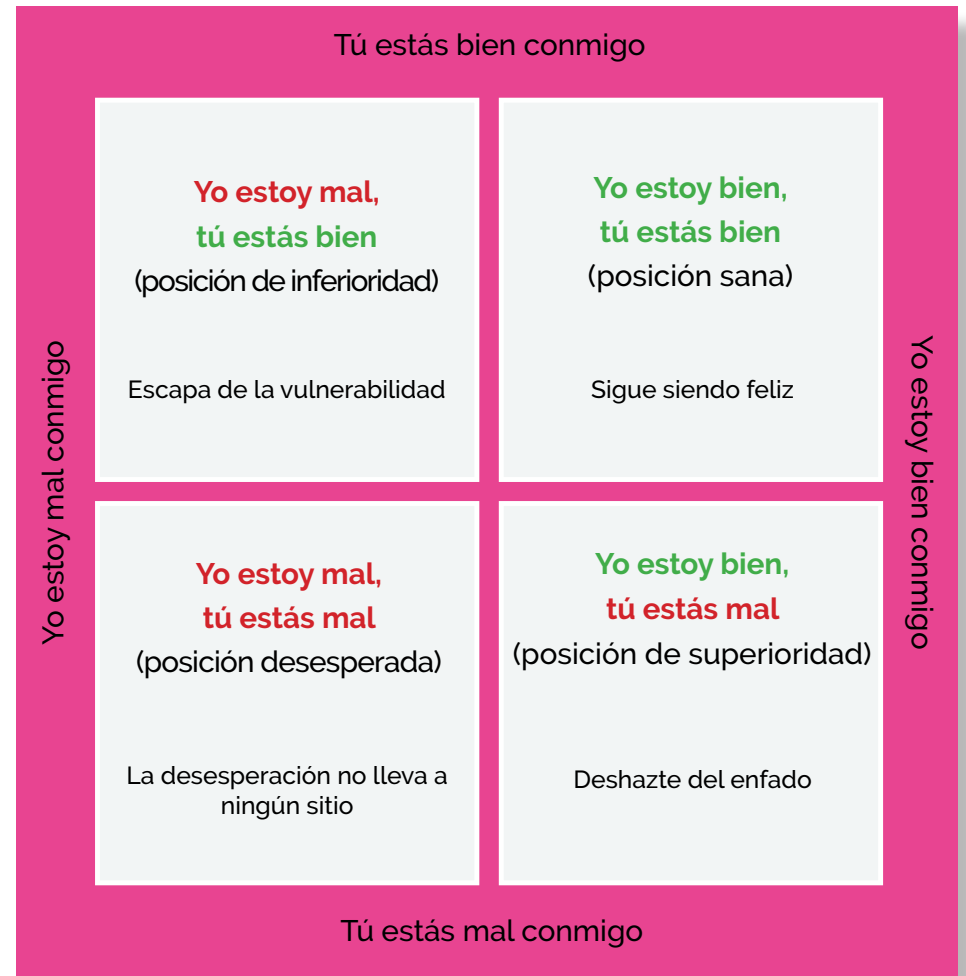
SUBTEMA: 2.1 ¿Cómo estás?



TÍTULO: Fijate en tu estado

El Análisis Transaccional de Eric Berne es una herramienta muy útil para entender nuestras reacciones y nuestro comportamiento general en determinadas situaciones. En el caso de las relaciones paternofiliales, puede arrojar algo de luz sobre los motivos por los que la comunicación funciona o falla, si nos fijamos en el estado de las partes implicadas.

Para hacer este ejercicio, tómate un momento y recuerda 3 o 4 situaciones recientes en las que haya habido un problema de comunicación o conflicto con tus hijos o hija. Ten en cuenta el contexto para cada una de las personas implicadas y, sin olvidar el modelo presentado y explicado en el capítulo 2.1 de esta guía, trata de identificar en qué situación estabas.



Después, con compasión y sin juzgar, observa tu reacción y fíjate en el estado de todo el mundo y como influya la misma. Completa la siguiente tabla:

Situación	¿Lugar? ¿Hora? ¿Quién estaba presente? ¿Qué pasó?
Mi contexto	¿Qué factores anteriores a la situación influyeron mi humor? ¿Qué sentimientos tenía? ¿Cómo vi la situación? ¿Cuál fue mi reacción y mi comportamiento? ¿Qué dije/respondí, etc.?
El contexto de mis hijos/hijas	¿Cuál era su situación? ¿Qué estaban haciendo? ¿Qué sentimientos o comportamientos vivieron? ¿Cuál fue su reacción? ¿Qué dijeron/respondieron, etc.?
Estado de las partes implicadas:	Elige uno: Yo no estoy bien, pero ellos/ellas sí; yo no estoy bien y ellos/ellas tampoco; yo estoy bien, pero ellos/ellas no; yo estoy bien y ellos/ellas también.
Un paso más	¿Cómo tendría que cambiar la situación para que todas las partes estén «bien»? ¿Qué se podría hacer? ¿Qué podrías pedir al resto que haga? ¿Qué harías de forma diferente?, etc.

Por ejemplo:

Situación: El jueves pasado, por la tarde, tuvimos una discusión intensa con mi hijo de 13 años. En vez de estudiar para el examen de matemáticas que tenía al día siguiente, se pasó la tarde jugando a videojuegos. Ambos terminamos enfadados, frustrados y agotados

Mi contexto: Acababa de llegar a casa después de un día muy largo y duro en el trabajo y, por si fuera poco, con un dolor de cabeza terrible. Descubrir que mi hijo no había estudiado nada, me generó estrés y me hizo perder la paciencia.

El contexto de mi hijo: Es la segunda semana de exámenes y ha estado bastante estresado. Le cuestan un poco las matemáticas y cuando algo no le sale, se frustra. Después de sacar una nota bastante baja la semana pasada, tiene que estudiar todavía más para compensarlo. Además, la adolescencia es una edad especialmente difícil.

Estado: «Yo estoy mal; tú estás mal».

Un paso más: Podría preguntarle si podemos elaborar un calendario de trabajo, para asegurarnos de que estudia, pero también de que tiene tiempo para desconectar. Yo podría intentar tranquilizarme antes de llegar a casa, y quizá practicar algo de mindfulness de camino, para relajarme, etc.

Si estás haciendo esta actividad con alguien más o en un pequeño grupo, comparte tu experiencia. Asegúrate de que escuchas de forma activa y compartes opiniones e incluso ideas y buenas prácticas.



ACTIVIDAD



SUBTEMA: 2.2 Competencias interpersonales



TÍTULO: Mi perfil interpersonal

Como has visto en el capítulo 2.2 de esta guía, hay diferentes competencias personales que deberíamos autoevaluar y tratar de mejorar para conseguir una mejor mediación parental. Según esto:

Paso 1: Utiliza la siguiente plantilla para hacer un análisis personal sobre estas competencias y añade otras que te parezcan esenciales para una buena educación o mediación digital (puedes utilizar las últimas líneas para añadir aquellas adicionales que consideres oportuno):

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Capacidad para escuchar de forma activa										
Comunicación eficaz										
Empatía										
Preocupación por otras personas										
Trabajo en equipo										
Liderazgo										
.....										
.....										
.....										

Paso 2: Cuando tengas la plantilla completa, utiliza un símbolo o una X en algún color (p. ej. verde) para puntuarlas del uno al diez en función de la importancia de estas competencias para la educación y mediación con nuestros hijos o hijas (siendo 1 la puntuación más baja, y 10 la más alta),

Paso 3: Cuando tengas dicha puntuación, es momento de evaluarte a ti. Utiliza un símbolo o una X en algún color (p. ej. naranja) para puntuar del uno al diez (1, el más bajo y 10, el más alto) tu nivel o destreza en cada una. Para hacerlo, también puedes pedir ayuda a tu pareja o a alguien que te conozca bien.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Capacidad para escuchar de forma activa							X		X	
Comunicación eficaz							X		X	
Empatía								X	X	
Preocupación por otras personas						X	X			
Trabajo en equipo						X	X			
Liderazgo								X		X
Competencias con las TIC					X		X			
Asertividad						X		X		
Respeto								X	X	

El objetivo: X / Mi lugar: X

Paso 4: Cuando hayas terminado con ambas puntuaciones, une los símbolos verdes con una línea verde, y los naranjas con una naranja. Esto te permitirá ver dónde puedes mejorar, qué competencias podrías tener ya (que no necesitas mejorar y que podrías aprovechar mejor cuando estés con tus hijos o hijas), tomar decisiones sobre qué hacer para llegar a la máxima puntuación, etc. La honestidad es esencial en este ejercicio; solo tú verás los resultados, por lo que una mayor sinceridad contribuirá a un mejor aprendizaje y refuerzo de tus competencias (vuelve al contenido del capítulo 2.2 si quieres saber más sobre estas y entenderlas).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Capacidad para escuchar de forma activa							X		X	
Comunicación eficaz							X		X	
Empatía								X	X	
Preocupación por otras personas							X	X	X	
Trabajo en equipo						X	X			
Liderazgo								X		X
Competencias con las TIC					X		X			
Asertividad						X		X		
Respeto								X	X	

The target: X / Where I am: X



ACTIVIDAD



SUBTEMA: 2.3 Principios de la crianza positiva



TÍTULO: Una semana de crianza positiva

La crianza positiva hay que practicarla. Desafíate a utilizarla durante una semana o, al menos cada día, uno de sus principios con tus hijos o hijas. Aplícalos en días diferentes para ver cómo funcionan en cada contexto y situación del hogar o con tus hijos o hijas como prefieras (en especial en aquellos momentos relacionados con las TIC).

- No es suficiente con quererles, idíselo en voz alta!
- Juega con ellos y diviértete (compartid un videojuego, ved un vídeo juntos, etc.). Jugad a la app de GLAD y pasadlo bien.
- Léeles, comenta las historias, pregúntales que está pasando en el cuento o qué piensan sobre cada personaje, etc. (ya sea con dispositivos o con libros).
- Motívalos y reconoce sus logros en el uso de las tecnologías, para que vean que de los errores también se aprende.

- Enséñales claramente lo que está bien y lo que está mal y por qué (en especial en el mundo digital).
- Ofréceles consuelo y protección cuando lo necesiten. Muestra disponibilidad si te necesitan para utilizar un dispositivo o navegar por internet.

Si el paso anterior te ha resultado muy fácil, una vez que lo hayas terminado consulta el contenido del capítulo sobre crianza positiva, trata de aplicar sus seis principios principales en situaciones concretas y escribe lo que has hecho, para poder elaborar una lista de buenas prácticas sobre crianza positiva en casa:

Apego y apoyo incondicional:

Respeto:

Proactividad:

Liderazgo empático:

Disciplina positiva:

Asertividad:

Y recuerda, el séptimo día, descansa y disfruta del tiempo que pasas con tus peques; reconoce el trabajo bien hecho, te lo mereces.

VOLVER AL CONTENIDO



ACTIVIDAD



SUBTEMA: 2.4 ¿Cómo puedo desarrollar la comunicación asertiva?



TÍTULO: La persona en el espejo

La asertividad, como cualquier competencia, ha de practicarse para controlarse totalmente y tener la capacidad de emplearla de forma natural y automática cuando surge un conflicto.

Para ser capaz de adoptarla en la mediación parental, trata de practicar de vez en cuando frente a un espejo (es un ejercicio que también puedes hacer con tu pareja, para ayudaros a analizar vuestra forma de actuar y ver cómo mejorar). Según esto:

- a) Busca un momento y un lugar para practicar.
- b) Si fuera posible, trata de hacerlo frente a un espejo o incluso grábate con el móvil. Esto es importante, porque así también podrás ver tu lenguaje corporal y detectar los movimientos o conductas inconscientes que podrían tener un impacto negativo en la mediación.
- c) Piensa en una situación real que quieras simular, relacionada con la mediación parental (p. ej. cómo decirles a tus hijos o hijas que controlen y limiten el tiempo que pasan frente a la pantalla o que no visiten páginas con contenido para personas adultas).

d) Empieza a practicar frente al espejo y trata de resolver la situación en un único monólogo, que pase por todas las fases de una comunicación asertiva.

- Explica claramente la situación con detalles.
- Expresa tus sentimientos.
- Da instrucciones y alternativas precisas de cómo actuar. Define límites.
- Comparte resultados y consecuencias positivos.

e) Analiza tu forma de actuar y trata de mejorarla (si te has grabado, puedes ver el vídeo varias veces):

- ¿Cómo ha ido el ejercicio?
- ¿En qué fase he tenido más dificultades? ¿Cómo podría mejorar?
- ¿Qué partes han sido sencillas y ya controlo?
- ¿Cómo ha sido mi lenguaje corporal, reacciones, tono de voz, etc.? ¿Debería cambiar algo o puedo aprovecharlos para respaldar mis argumentos?, etc.

Alternativa: ¡Transformación! Si tienes la oportunidad de poner en práctica esta guía con otros padres o madres, puedes montar una pequeña escena en la que muestres estilos educativos pasivos o agresivos. Puedes basarla en tus propias experiencias o en tus conocimientos actuales sobre las características de estos estilos. Después, preséntasela al resto dos veces a modo de teatro. La primera, el grupo te observará para identificar las conductas erróneas. La segunda, tienen que participar (con una palmada o diciendo «¡para!») e intervenir para cambiar los diálogos o modificar el comportamiento de cada «intérprete» en la obra, buscando transformar la escena hasta que se adapte a un estilo asertivo y de crianza positiva.

VOLVER AL CONTENIDO



BIBLIOGRAFÍA

- Becker, J. "9 Important Strategies for Raising Children in a World of Technology", Internet Article (2017). Recuperado de: (<https://www.becomingminimalist.com/ikids/>).
- Benedetto, L. and Ingrassia, M. (2020) *Digital Parenting: Raising and Protecting Children in Media World*. IntechOpen.
- Beyens, I. and Beullens, K. (2017) 'Parent-child conflict about children's tablet use: The role of parental mediation', *new media & society*, 19(12), pp. 2075-2093.
- Domoff, S. E., Harrison, K., Gearhardt, A. N., Gentile, D. A., Lumeng, J. C., and Miller, A. L. (2019). 'Development and validation of the Problematic Media Use Measure: A parent report measure of screen media "addiction" in children', *Psychology of Popular Media Culture*, 8(1), 2-11.
- Ellis, A. (1995). *Better, Deeper And More Enduring Brief Therapy: The Rational Emotive Behaviour Therapy Approach. [Una terapia breve más profunda y duradera: Enfoque teórico de la terapia racional emotivo-conductual]*. Nueva York: Routledge.
- EU Kids Online (2014). *Testing the reliability of scales on parental internet mediation*. Recuperado de: http://eprints.lse.ac.uk/60220/1/EU_Kids_Online_ScalesReport2014.pdf
- EU Kids Online (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. Recuperado de: <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/eu-kids-online/eu-kids-online-2020>
- Gortmaker, S. and Skapinsky, K. (n.d.) *Outsmarting the Smart Screens: A Parent's Guide to the Tools that are Here to Help*. Recuperado de: https://cdn1.sph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/84/2015/07/Outsmarting-the-Smart-Screens_Guide-for-Parents_Nov2014_V2.pdf
- Harris, T. (2004). *I'm OK-You're OK [Yo estoy bien, tu estás bien]*. Harper
- Healthy children. "Kids & Tech: Tips for Parents in the Digital Age", American Society of Pediatrics article (2018.08.10), Recuperado de: (<https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Tips-for-Parents-Digital-Age.aspx>).
- IMPACT. "IMPACT Social Skills In A Digital World", Company website. Recuperado de: (<http://www.gfgeducation.com/>).
- Jędrzejczyk, J., Zajenkowski, M. (2020). *Who Believes in Nonlimited Willpower? In Search of Correlates of Implicit Theories of Self-Control*. *Psychological Reports*, 123(2) 281-299. doi:10.1177/0033294118809936.

● Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. doi: 10.1093/clipsy.bpg016.

● Kardefelt-Winther, D. (2017) *How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review*. Recuperado de: <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Children-digital-technology-wellbeing.pdf>

● Kennerley, H., Kirk, J., Westbrook, D. (2007). *An Introduction to Cognitive Behavioral Therapy: Skills and Applications*. London: Sage Publications.

● Kumpfer, K. L. y Brown, J. (2011) *Strengthening Families Program Handout [Folletos del Programa para Fortalecer a las Familias]*. Recuperado de: https://ndcrc.org/wp-content/uploads/2020/08/Strengthening_Families_Program_Handouts_and_Worksheets.pdf

● Lauricella, A. R., Wartella, E. and Rideout, V. J. (2015) 'Young children's screen time: The complex role of parent and child factors', *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, pp. 11-17.

● Livingstone, S., Ólafsson, K., Helsper, E. J., Lupiez-Villanueva, F., Veltri, G. A. and Folkvord F. (2017) 'Maximizing Opportunities and Minimizing Risks

for Children Online: The Role of Digital Skills in Emerging Strategies of Parental Mediation', *Journal of Communication*, 67(1), pp. 28-105.

● Neumann, M. M. (2015) 'Young children and screen time: Creating a mindful approach to digital technology', *Australian Educational Computing*, 30(2).

● OECD Publication (2019) "What Do We Know About Children And Technology?". Recuperado de: (<https://www.oecd.org/education/cei/Booklet-21st-century-children.pdf>).

● OECD Publication (2021) "Children In The Digital Environment: Revised Typology Of Risks", OECD Publication (2021.01). Recuperado de: (https://www.oecd-ilibrary.org/science-and-technology/children-in-the-digital-environment_gb8f222e-en).

● Patrikakou, E. N. (2016) ' Parent Involvement, Technology, and Media: Now What?', *School Community Journal*, 26(2), pp. 9-24.

● Petrovska, N., Pajovikj-Mishevska, S. and Bogatinova, T. (2018) *Fair Parent, Fair Child: Handbook on positive parenting*. Recuperado de: https://www.unicef.org/northmacedonia/sites/unicef.org.northmacedonia/files/2019-04/Fair%20Parent_Fair%20Child%20_ENG.pdf

● Pinola, M. "How and When to Limit Kids' Tech Use", Internet article, Recuperado de: (<https://www.nytimes.com/guides/smarterliving/family-technology>).

● Price-Mitchell, M. "Are Kids' Social Skills Declining in the Digital Age?" Internet article (2020.04.14). Recuperado de: (<https://www.rootsofaction.com/kids-social-skills/>).

● Price-Mitchell, M. "Digital Health and Wellness for 21st Century Families" Internet article (2018.05.16). Recuperado de: (<https://www.rootsofaction.com/digital-health-families/>).

● Price-Mitchell, M., "Disadvantages of Social Networking: Surprising Insights from Teens" Internet article (2019.10.06). Recuperado de: (<https://www.rootsofaction.com/disadvantages-of-social-networking/>).

● Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image [La autoimagen del adolescente y la sociedad]*. Princeton, NJ: Princeton. Yale University Press.


● Rosenberg, M. (2015). *Nonviolent Communication: A Language of Life [Comunicación no Violenta: Un Lenguaje de vida]*. Tercera edición. Encinitas, CA: Puddle Dancer Press.

● Shwartz, A. "The Biggest Parenting Mistake In Modern History", Internet article (2017.07.13), Retrieved from the URL (<https://thriveglobal.com/stories/the-biggest-parenting-mistake-in-modern-history/>).

● Speckman, I. "Parenting and Technology: How to Raise Kids in the Digital Era" Internet article (2018.06.18). Recuperado de: (<https://thriveglobal.com/stories/parenting-and-technology-how-to-raise-kids-in-the-digital-era/>).

● Valkenburg, P. M., Piotrowski, J. T., Hermanns, J. and de Leeuw, R. (2013) 'Developing and Validating the Perceived Parental Media Mediation Scale: A Self-Determination Perspective', *Human Communication Research*, 39, pp. 445-469

● Walton, A. G. "New Studies Show Just How Bad Social Media Is For Mental Health" Internet article (2018). Recuperado de: (<https://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2018/11/16/new-research-shows-just-how-bad-social-media-can-be-for-mental-health/#3e40529e7af4>).



**Guidance and Learning App for Adult Digital Education
GLAD (2019-1-PL01-KA204-065555)**

<https://www.digitalparent.eu/>