



La infancia y la adolescencia son etapas de importantes cambios y aprendizajes. Durante estos años, nuestros hijos están desarrollando su capacidad para tomar decisiones, manejar la frustración, esperar, establecer relaciones y regular sus emociones.

Como padres, tenemos una oportunidad fundamental: acompañarlos en el desarrollo de herramientas que les permitan disfrutar de las cosas sin depender de ellas y aprender a elegir aquello que realmente contribuye a su bienestar.

FAMILIA Y PREVENCIÓN: CONSTRUYENDO HÁBITOS SALUDABLES EN NUESTROS HIJOS

¿Cómo podemos identificar una conducta adictiva?

No toda conducta repetida significa que exista una adicción. Lo importante es observar qué lugar ocupa esa conducta en la vida de nuestros hijos y qué consecuencias está generando.

1. Le cuesta **detener** una conducta, aun cuando reconoce sus consecuencias.
2. Siente que necesita **repetirla** para sentirse bien o aliviar un malestar.
3. La conducta **desplaza** actividades importantes como familia, amigos, estudios, deportes o descanso.
4. Comienza a **afectar** sus relaciones, estudios, descanso o bienestar emocional.



¿QUÉ PUEDE AUMENTAR EL RIESGO?

Los factores de riesgo pueden aumentar la vulnerabilidad ante determinadas conductas, pero **tener uno de ellos no significa que nuestros hijos desarrollarán una adicción.**

- Impulsividad.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Búsqueda constante de sensaciones nuevas.
- Dificultades para afrontar los problemas.
- Necesidad intensa de aprobación o pertenencia.
- Aislamiento o soledad.
- Relaciones familiares débiles o ausencia de límites claros.

Esto no significa que un niño que presente alguna de estas características vaya a desarrollar una adicción. Son aspectos que nos recuerdan la importancia de fortalecer habilidades y ofrecer acompañamiento.

FACTORES QUE PROTEGEN A NUESTROS HIJOS



1. **Comunicación:** crear espacios para conversar sin juzgar inmediatamente.
2. **Vínculo familiar:** mostrar interés genuino por su mundo, amistades y preocupaciones.
3. **Límites claros:** establecer normas consistentes, explicadas y adecuadas a su edad.
4. **Pertenencia:** favorecer vínculos positivos con la familia, amigos y actividades saludables.
5. **Afrontamiento:** enseñarles a buscar alternativas, pedir ayuda y tolerar la frustración.
6. **Equilibrio:** mantener un balance entre estudio, descanso, familia, amistades, actividad física, recreación y tecnología.
7. **Autonomía responsable:** permitirles tomar decisiones acordes a su edad y aprender de sus consecuencias.

La prevención no consiste únicamente en evitar los riesgos. También implica fortalecer las herramientas que ayudan a nuestros hijos a enfrentarlos.



Podemos prestar atención cuando observamos:

- Necesidad constante de revisar mensajes o notificaciones.
- Revisar el celular incluso cuando no hay ninguna notificación.
- Miedo a perderse lo que ocurre en redes sociales (**FOMO**).
- Utilizar el celular inmediatamente al despertar y antes de dormir.
- Utilizar varias pantallas al mismo tiempo.

TECNOLOGÍA: USARLA SIN QUE NOS USE

- Dificultades relacionadas con el sueño.
- Comer mientras se utiliza el celular.
- Irritabilidad cuando no se puede utilizar el dispositivo.
- Utilizar el celular durante conversaciones o actividades familiares.
- Entrar al teléfono para realizar una actividad y terminar permaneciendo mucho más tiempo del previsto.

La tecnología forma parte de nuestra vida y ofrece grandes beneficios. El objetivo **no es eliminarla**, sino enseñar a nuestros hijos a utilizarla de manera libre, responsable y equilibrada.

***Una señal aislada no constituye un diagnóstico.** Lo importante es observar si existe un patrón persistente y si el uso de la tecnología comienza a interferir significativamente con otras áreas de su vida.*



7 ACCIONES PREVENTIVAS PARA LAS FAMILIAS

1. Enseñar a esperar

No todo debe obtenerse de inmediato.

2. Tolerar el aburrimiento

Favorecer la creatividad y nuevos intereses.

3. Fortalecer la constancia

Enseñar que los objetivos requieren esfuerzo y perseverancia.

4. Mantener rutinas

Las rutinas favorecen hábitos saludables.

5. Crear espacios sin pantallas

Especialmente durante comidas, conversaciones y descanso.

6. Hablar sobre los riesgos

Conversar de forma clara y adecuada a su edad.

7. Pedir ayuda

Buscar orientación cuando una conducta genera preocupación o consecuencias importantes.



Para conversar en familia

Podemos abrir la conversación con preguntas como:

- “¿Qué es lo que más te gusta de estar conectado?”
- “¿Te ha pasado que quieres dejar el teléfono un rato, pero te cuesta?”
- “¿Sientes que el teléfono o las redes te están quitando tiempo para otras cosas que te gustan?”
- “¿Hay algo que últimamente te esté preocupando o que quieras contarme?”

La prevención comienza cuando nuestros hijos saben que **pueden acudir a nosotros antes de que un problema se haga más grande.**



PREVENIR ES CONSTRUIR FACTORES PROTECTORES

Una familia que **escucha acompaña, orienta, establece límites y permanece atenta** puede convertirse en un importante espacio de protección.

No se trata de controlar cada decisión de nuestros hijos, sino de **enseñarles progresivamente las herramientas necesarias para tomar decisiones saludables**.

♥ **Escuchar. Acompañar. Orientar. Poner límites. Prevenir.**

Referencias bibliográficas:

- De Castro Manglano, M. P. (s. f.). *Problemas de conducta por adicciones*. En *Adicciones en la adolescencia: sustancias, apuestas online y otros desafíos (Comp.)*. Integralis.
- Davara, L. (s. f.). *Uso abusivo de las nuevas tecnologías*. En *Adicciones en la adolescencia: sustancias, apuestas online y otros desafíos.(Comp.)* Integralis.
- ChatGPT (2026) Asistencia en la redacción del boletín.