

# Crianza en la Era Digital: Navegando el Mundo Tecnológico con Nuestros Hijos

Cómo afrontar retos y aprovechar oportunidades digitales.

**N** por Noelia Romero

Dir. Depto Capacitación y Apoyo Pedagógico





# Rompehielos: Compartiendo Experiencias Digitales

## Actividad

Comparte tu primer contacto con la tecnología en pequeños grupos.

## Propósito

Fomentar socialización y empatía entre padres.

## Pregunta guía

¿Cuál fue tu primera experiencia con la tecnología?

¿Qué red social o app usas más?

¿Qué es lo que más te preocupa del mundo digital en relación con tus hijos?

# Impacto Negativo de las Tecnologías en el Desarrollo Infantil

## Desarrollo Cognitivo

- Retraso en lenguaje
- Atención dispersa

## Desarrollo Social y Emocional

- aislamiento social
- Baja autoestima
- Dependencia online

Ejemplo: +2 horas en pantallas afecta atención y conducta (AAP).



# Tecnologías y Satisfacción Vital: ¿Una Conexión Peligrosa?

## SWLS afectado

Reducción del bienestar subjetivo con uso excesivo de redes sociales.

## Datos

Adolescentes +3 horas/día en RRSS duplican riesgo de baja satisfacción.

## Reflexión

Equilibrio necesario entre vida digital y bienestar personal.





# Rendimiento Académico: ¿La Tecnología es Aliada o Enemiga?



Dispositivos en  
aula

Uso excesivo distrae  
en vez de ayudar.



Videojuegos

Altas horas  
relacionados con  
bajas calificaciones.



Multitarea

Impacto negativo en  
concentración y  
memoria.

Estudiantes con laptops tienen notas 11% menores (estudio Michigan).

# Ansiedad y Estrés Digital: Un Problema Creciente

## Ciberacoso

Afecta salud mental, aumenta estrés y ansiedad.

## FOMO

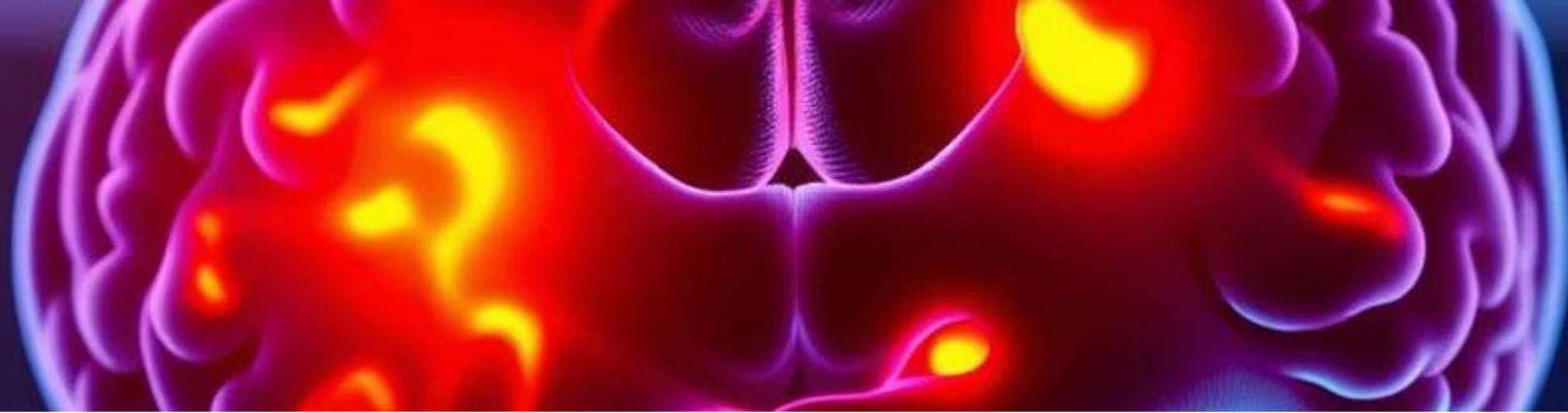
Ansiedad por no estar conectado constantemente.

## Adicción a RRSS

Síntomas que afectan vida diaria y emocional.

Casos de ansiedad en adolescentes aumentaron 40% en la última década.





# El Cerebro Digital: Impacto en el Desarrollo Cerebral

1

## Neuroplasticidad

El cerebro se adapta al entorno digital cambiante.

2

## Zonas afectadas

Corteza prefrontal y amígdala impactadas por pantalla.

3

## Consecuencias

Menor materia gris afecta memoria, atención y regulación emocional.

# Estrategias para una Crianza Digital Consciente

- Límites de tiempo  
Basados en edad y necesidades de desarrollo.
- Actividades offline  
Fomentar deportes, juegos y lectura.
- Comunicación abierta  
Dialogar sobre experiencias en línea.
- Modelar conducta  
Limitar nuestro propio uso tecnológico.

## Digital time TIME LINTS



# Recursos y Herramientas para Padres

## Control parental

Sitios web y apps para supervisar uso digital.

Ejemplos: Common Sense Media, Family Online Safety Institute.

## Guías de seguridad

Manuales para proteger a niños en línea.

## Apoyo entre padres

Grupos que comparten experiencias y consejos.





# Reflexión

Haz esta pregunta a tus hijos y a sus amigos:

¿Qué están haciendo?

¿Cómo te sientes?

¿En qué te puedo ayudar?

Observa el comportamiento a partir de esto...

