

Los adolescentes y su vida digital de conexión continua 📶

Los amigos y los límites personales

Establecer límites personales en cuanto a las comunicaciones en línea puede ser complicado. Vamos a hablar de algunas de las mejores prácticas generales que Common Sense Media recomienda que usemos al conversar con nuestros hijos acerca de cómo pueden obtener los beneficios de los textos y los mensajes en línea sin sentirse inundados por ellos.

Sugerencia 1: Reconozca que es incómodo: Comuníquese a su hijo o hija que usted comprende que establecer límites personales puede ser complicado.

Sugerencia 2: Anímelos a tener una conversación en persona: Evite los malos entendimientos y ayúdelos a planear las cosas por adelantado.

Sugerencia 3: Ayúdelos a saber decir que no a las notificaciones: Establezcan algunas reglas y usen la configuración y ajustes del celular para limitar las interrupciones continuas.

Sugerencia 4: Échese la culpa: Ofrézcales a sus hijos la opción de usarlo a usted como excusa si les resulta demasiado difícil establecer límites personales por sí mismos.

Notas



Tomen unos momentos para pensar cómo una o más de estas sugerencias podrían servirles con sus hijos y cómo —y cuándo— podrían hacer uso de ellas. Anoten sus ideas a continuación.

1. ¿Ha expresado su hijo o hija algunas de las mismas ideas o preocupaciones de los adolescentes del video? Si es así, ¿cuáles?

2. ¿Qué estrategia (o estrategias) cree usted que será más útil con su hijo o hija?

3. ¿En qué circunstancias podría usted hacer uso de una de las estrategias? ¿Hay alguna hora del día en la que su adolescente está más dispuesto o dispuesta a conversar? ¿Existe algún ejemplo o mal ejemplo de la vida real (un amigo, una celebridad, usted mismo o misma) que podría ser útil para comenzar una conversación?

4. ¿Qué obstáculos cree usted que podrá enfrentar, y cómo puede superarlos?

