



Colegio Santa Ana
Padre Damián, 2
41011 Sevilla

INFORMACIÓN A PADRES RESUMEN JORNADA FORMATIVA



Curso 2024-2025

CIRCULAR Nº 7: “La adicción a las nuevas tecnologías. Conectados sin ataduras: aprendiendo a gestionar el uso de la tecnología”.

Sevilla, 20 de diciembre de 2024

Estimadas familias,

El motivo de esta circular es informaros acerca del desarrollo de la jornada formativa del pasado viernes 13 de diciembre en el IES Heliópolis, “La adicción a las nuevas tecnologías. Conectados sin ataduras: aprendiendo a gestionar el uso de la tecnología”.

En ellas se presentó el cómic “Alex a través de la pantalla”, del cual os enviaremos el enlace para poder descargarlo en cuanto nos digan que está disponible.

De todas las intervenciones, realmente muy interesantes y formativas, hemos hecho un pequeño resumen para los que no pudisteis asistir.

1) Tenemos que ser conscientes de que hemos dado dispositivos móviles a nuestros hijos/as sin enseñar antes cómo usarlos, porque, desgraciadamente, los depredadores utilizan Tik-Tok, Fornite y las redes sociales para contactar con ellos. En otras ocasiones, son ellos los que pueden cometer una acción calificable como delito. Actualmente existe un anteproyecto de Ley Orgánica para la protección de las personas menores de edad en los entornos digitales.

2) La importancia de nuestro ejemplo como adultos: que en la familia los niños y jóvenes no vean que nuestro ocio es usar móviles o tabletas para ver correos, películas, etc. Que encontremos momentos compartidos para juegos de mesa, deporte, paseos, lectura, colaboración en las tareas de casa, etc.

3) Tenemos que poner límites, horarios y unas consecuencias si no se respetan.

4) Los principales problemas que generan las adicciones tecnológicas, que afectan a las áreas académicas, familiar y social y a los que debemos estar atentos son:

1. Pérdida de control sobre el tiempo de uso y dependencia psicológica; se puede llegar a tener síndrome de abstinencia si no se puede estar con el dispositivo en el momento que quieren.

2. El sentido de reforzamiento positivo que les da el placer inmediato de ganar algo, seguir otra ronda, poder desbloquear un arma, objeto, etc.

3. Pérdida de interés por otras actividades gratificantes (deporte, salidas con amigos...)

4. Interferencia grave en la vida cotidiana, como en los estudios y en el sueño. Las consecuencias de la falta de sueño limitan el desarrollo, hacen que aparezca irritabilidad y disminuye el aprendizaje.



Colegio Santa Ana
Padre Damián, 2
41011 Sevilla

INFORMACIÓN A PADRES RESUMEN JORNADA FORMATIVA



Curso 2024-2025

CIRCULAR Nº 7: “La adicción a las nuevas tecnologías. Conectados sin ataduras: aprendiendo a gestionar el uso de la tecnología”.

5) Existen unos factores psicológicos de predisposición hacia esta adicción (impulsividad, baja autoestima, estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades, dificultad para tolerar malestar, espera...) pero, lo más importante son los **FACTORES PROTECTORES:**

-Un apego seguro

-Diálogo en familia

-Comunicación asertiva

-Practicar actividades de ocio y tiempo libre (en familia/con amigos)

-Educación en valores

-Educación emocional

-Fortalecimiento de una autoestima realista y sana

-Valoración de la vida escolar

-Dedicar tiempo a la lectura

-Adecuadas horas de sueño

6) El concepto de salud digital promueve un uso saludable, seguro, crítico y responsable de las Tecnologías de la Información y la Comunicación. Sus objetivos son la promoción de hábitos de vida saludables, la detección precoz de los riesgos y de las patologías derivadas y tratar de forma adecuada los casos y evitar las secuelas, según el riesgo.

Esperamos que este resumen os haya resultado instructivo. Desde el Colegio seguiremos con la formación del alumnado y también de las familias.

Con el cariño de siempre,

Dirección General y Pedagógicas

ABRAZADOS
A LA ESPERANZA



Espera, vive, sueña. Te acompaña
Cruz Roja