

GUÍA DE SENSIBILIZACIÓN PARA FAMILIAS SOBRE NUEVAS ADICCIONES Y CONSUMOS



5K

FINANCIADO POR:



Autoría:

CEAPA

Coordinan:

L. María Capellán

Leticia Cardenal

Virginia Romero Pinto

María Sánchez Martín

Camila Mercado

Lola Ramírez Álvarez

Montse Ramírez Álvarez

Edita:

CEAPA

Puerta del Sol, 4 - 6º A - 28013 MADRID

Primera edición:

Mayo 2025

Maquetación:

Giro Comunicación

Imprime:

IO Sistemas de Comunicación

Enrique Granados, 24 - 28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

L. María Capellán Romero, Leticia Cardenal Salazar, Virginia Romero Pinto, María Sánchez Martín, Mª Ángeles Gil Hita, Miguel Ángel Sanz Gómez, Celia Ferrón Paramio, Cristina Conti Oliver, Mª Antonia Álvarez Díaz, José Manuel Torre Calderón, Cristina Prados Arroyo, Mónica Alonso García, Daniel Butti Julià, Hadduch Marzok Mohamed, José David Barroso Durán, Rogelio Carballo Solla, Ángela Sesto Yagüe, Isabel Maldonado Zambudio, Javier López Hernández, Rubén Pacheco Díaz.

GUÍA DE SENSIBILIZACIÓN PARA FAMILIAS SOBRE NUEVAS ADICCIONES Y CONSUMOS



FINANCIADO POR:



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

1. INTRODUCCIÓN	4
1.1. Objetivos de la guía	5
1.2. ¿Por qué es importante hablar de las nuevas adicciones?	6
1.3. Rol de las familias en la prevención	8
2. COMPRENDIENDO LAS NUEVAS ADICCIONES	10
2.1. ¿Qué entendemos por “nuevas adicciones”?	11
2.2. Diferencias y similitudes con las adicciones tradicionales	12
2.3. Factores de riesgo y protección	14
3. TIPOLOGÍAS DE NUEVAS ADICCIONES Y CONSUMOS PROBLEMÁTICOS	18
3.1. Uso problemático de la tecnología	19
3.1.1. Móviles y pantallas	20
3.1.2. Redes sociales	20
3.1.3. Videojuegos	20
3.2. Apuestas y juegos de azar (presenciales y online)	22
3.3. Consumo de pornografía	23
3.4. Sustancias emergentes y policonsumo	24
3.5. Otros comportamientos adictivos	25
4. SEÑALES DE ALERTA Y CÓMO DETECTARLAS	26
4.1. Cambios de conducta	27
4.2. Impacto en el rendimiento	28
4.3. Herramientas de detección familiar	29
5. ACOMPAÑAMIENTO FAMILIAR Y PROMOCIÓN DE VIDAS SALUDABLES	32
5.1. Comunicación y escucha activa	33
5.2. Establecimiento de límites y normas coherentes	34

ÍNDICE

5.3. Estilo de vida saludable y relación crítica con la tecnología	35
5.4. Ocio compartido y propuestas alternativas	36
6. ¿QUÉ HACER SI YA EXISTE UN PROBLEMA? ACOMPAÑAR, ACTUAR Y BUSCAR AYUDA	38
6.1. Reacción sin culpabilizar	40
6.2. Cómo abordar la situación en el entorno familiar	41
6.3. Buscar ayuda profesional: recursos disponibles	43
6.4. Mantener el acompañamiento a largo plazo	44
7. RECURSOS Y HERRAMIENTAS PARA LAS FAMILIAS	46
7.1. Cuentos, guías y publicaciones por edades	47
7.2. Plataformas de formación online y escuelas de madres y padres	49
7.3. Webs y materiales informativos de referencia	50
7.4. Programas públicos y entidades de apoyo	51
7.5. Aplicaciones y recursos tecnológicos educativos	52
7.6. Películas y series para ver en familia	53
8. CONCLUSIONES Y LLAMADO A LA ACCIÓN FAMILIAR	56
8.1. Comprendiendo las nuevas adicciones desde el entorno familiar	57
8.2. El papel fundamental de las familias en la sensibilización	58
8.3. Estrategias para el acompañamiento y la intervención familiar	59
8.4. Recursos disponibles para las familias	60
8.5. Un compromiso compartido	60
8.6. Una invitación a confiar	61
9. ANEXOS	62
9.1. Anexo 1: Glosario de Términos	63
9.2. Anexo 2: Cuestionario de Autoevaluación Familiar	64
9.3. Anexo 3: Contrato Familiar de Uso Tecnológico	65



01

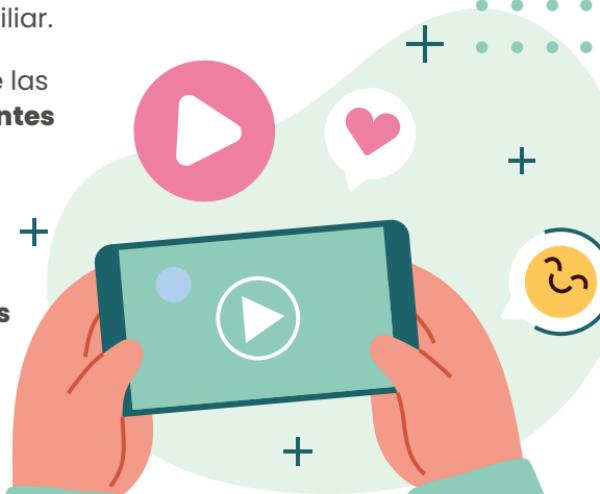
INTRO- DUCCIÓN

1.1. OBJETIVOS DE LA GUÍA

En marzo de 2025 celebramos en Murcia el Seminario "Nuevas Adicciones del Siglo XXI". Esta guía recoge información derivada de las ponencias de ese seminario y recoge algunas de las conclusiones recogidas. La guía tiene como finalidad ofrecer a las familias herramientas de sensibilización y prevención ante las nuevas adicciones y consumos emergentes entre la infancia y adolescencia. Se busca fomentar un entorno familiar seguro, informado y con capacidad de actuación. La guía pretende ser una referencia práctica para familias, que les ayude a comprender las nuevas realidades y a construir estrategias de prevención desde el hogar, con un enfoque positivo, participativo y respetuoso con la diversidad.

Los objetivos específicos incluyen:

- ▶ **Identificar los principales riesgos** asociados a las nuevas adicciones.
- ▶ Fomentar una **actitud proactiva y crítica** ante los consumos y comportamientos adictivos.
- ▶ **Proporcionar recursos** para la detección precoz y la intervención familiar.
- ▶ Reforzar el papel de las **familias como agentes preventivos** clave.
- ▶ Promover la **colaboración entre familias, centros educativos y entidades comunitarias**.



1.2. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HABLAR DE LAS NUEVAS ADICCIONES?

En las últimas décadas, el acceso generalizado a las tecnologías, la transformación de los espacios de ocio y la exposición continua a nuevos estímulos han modificado el panorama de las adicciones. Hoy en día, muchos adolescentes pueden desarrollar conductas adictivas sin necesidad de consumir sustancias. **Las redes sociales, los videojuegos, la pornografía online o las apuestas por internet presentan riesgos reales que pueden tener consecuencias graves en la salud mental, emocional y social de la juventud.**

Hablar de estas nuevas realidades no implica alarmismo, sino compromiso con una educación consciente y adaptada a los tiempos actuales. **La prevención empieza por la información.** Si las familias comprenden los mecanismos que hay detrás de estas adicciones, podrán establecer estrategias más efectivas y construir una relación de confianza con sus hijas e hijos.

Las nuevas adicciones no son exclusivas de la adolescencia. También afectan a la infancia, y en muchos casos se gestan desde edades muy tempranas. El acceso precoz a dispositivos digitales, el uso excesivo de pantallas y la falta de supervisión pueden ser factores determinantes.



1.3. ROL DE LAS FAMILIAS EN LA PREVENCIÓN

El papel de la familia como primer entorno de socialización es fundamental. Desde la infancia, las niñas y niños aprenden normas, valores, comportamientos y formas de relacionarse que influirán en su desarrollo posterior. Una familia atenta, implicada y con herramientas para establecer límites y fomentar el pensamiento crítico, puede prevenir situaciones de riesgo y actuar con eficacia si detecta un problema.

Entre las funciones preventivas que pueden desarrollar las familias, destacan:

- **Modelado de conducta:** Las personas adultas deben ser ejemplo de un uso saludable de tecnología y ocio.
- **Establecimiento de normas y rutinas:** Las normas claras y consensuadas ayudan a los chicos y chicas a entender los límites y a sentirse seguros.
- **Promoción del pensamiento crítico:** Enseñar a reflexionar sobre lo que consumen, lo que ven, lo que juegan.
- **Fomento del diálogo y la escucha activa:** Crear espacios de comunicación en los que los jóvenes puedan expresar sus inquietudes sin miedo a ser juzgados.
- **Participación en la vida escolar y comunitaria:** La colaboración con la escuela y otras familias refuerza el mensaje preventivo.

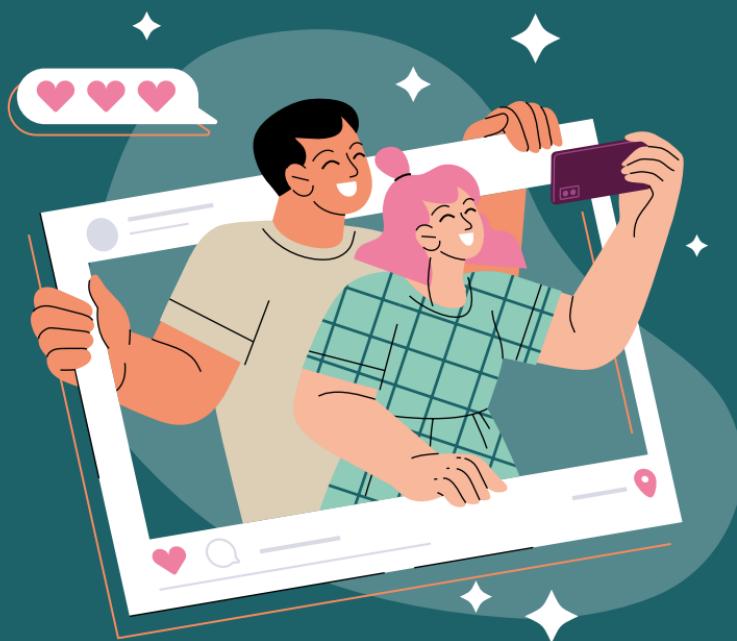
En este sentido, CEAPA apuesta por una educación basada en la corresponsabilidad y el acompañamiento emocional. El enfoque de esta guía parte de la convicción de que las familias no deben sentirse solas ante estos desafíos. Existen recursos, redes de apoyo y profesionales dispuestos a colaborar.



La guía también promueve una mirada inclusiva y respetuosa con la diversidad de modelos familiares y realidades sociales. No hay una única forma de actuar, pero sí principios comunes: **afecto, coherencia, presencia y educación consciente.**

En los siguientes capítulos se abordarán en profundidad los diferentes tipos de adicciones, las señales de alerta, las estrategias de prevención y los recursos disponibles. Cada sección incluye ejemplos prácticos, propuestas para el trabajo en casa y materiales complementarios adaptados a diferentes edades y contextos.

Esta guía está pensada como un documento vivo, que puede ser utilizado en talleres, reuniones de AMPA, sesiones de formación y en el ámbito familiar. Su aplicación dependerá de la realidad de cada hogar, pero el objetivo común es claro: acompañar a nuestras hijas e hijos en un desarrollo sano, libre de adicciones y lleno de posibilidades.



02

COMPRENDIENDO LAS NUEVAS ADICCIONES

2.1. ¿QUÉ ENTENDEMOS POR "NUEVAS ADICCIONES"?

Las nuevas adicciones, también denominadas adicciones comportamentales o sin sustancia, hacen referencia a una serie de conductas repetitivas que, al igual que las adicciones tradicionales, generan dependencia, interfieren significativamente en la vida cotidiana y producen malestar emocional, físico o social. Aunque no implican la ingestión de sustancias químicas, estas adicciones activan los mismos circuitos cerebrales relacionados con la recompensa, el placer y el refuerzo, lo que puede generar una fuerte necesidad de repetir la conducta.

En la infancia y la adolescencia, estas adicciones pueden desarrollarse de forma casi imperceptible, al estar asociadas a actividades socialmente aceptadas e incluso fomentadas, como el uso de videojuegos, la navegación en redes sociales o la conexión constante con dispositivos móviles. Esta normalización social dificulta su detección temprana y la percepción de riesgo, tanto por parte de las familias como de los propios menores.

Ejemplos comunes de nuevas adicciones incluyen:

- ▶ **Adicción a videojuegos.**
- ▶ **Dependencia de redes sociales.**
- ▶ **Uso compulsivo del teléfono móvil o internet.**
- ▶ **Juego patológico online** (apuestas, criptomonedas, juegos de azar).
- ▶ **Consumo problemático de pornografía.**

Ejemplo familiar: Marta y José han notado que su hijo de 13 años pasa cada vez más tiempo jugando con la consola. Ha dejado de interesarse por el deporte que antes practicaba, se muestra irritable cuando se le pide que apague el juego y ha comenzado a mentir sobre el tiempo que dedica a jugar. Al comprender que esta conducta podría convertirse en un problema, deciden buscar información, establecer horarios claros y dedicar tiempo a compartir nuevas actividades de ocio en familia.

2.2. DIFERENCIAS Y SIMILITUDES CON LAS ADICCIONES TRADICIONALES

Las adicciones tradicionales, como el consumo de alcohol, tabaco o drogas ilegales, se caracterizan por la dependencia física o psicológica de una sustancia. Las nuevas adicciones, aunque no implican esta ingesta, comparten una serie de características comunes:

Similitudes:

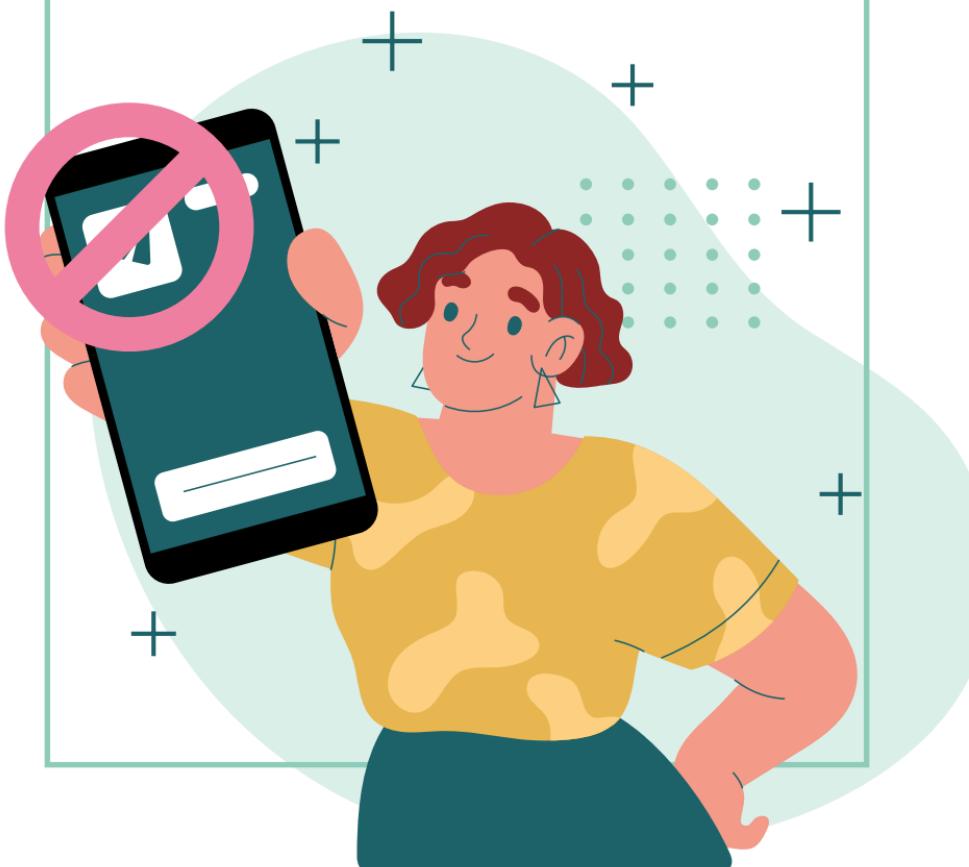
- **Pérdida de control:** La persona no puede dejar de realizar la conducta aunque quiera o aunque le genere consecuencias negativas.
- **Tolerancia:** Necesidad de aumentar la frecuencia o intensidad de la conducta para obtener el mismo nivel de satisfacción.
- **Dependencia:** Sentimiento de malestar, ansiedad o irritabilidad cuando no se puede realizar la conducta.
- **Repercusión en la vida diaria:** Problemas en la escuela, el entorno familiar, el estado emocional o la salud física.

Diferencias:

- **Naturaleza de la conducta:** En las nuevas adicciones, el objeto adictivo suele formar parte de la vida cotidiana (tecnología, ocio digital), lo que complica establecer un límite entre el uso normal y el uso problemático.

- **Aceptación social:** Muchas de estas conductas están ampliamente aceptadas o incluso promovidas en el entorno educativo, familiar o publicitario.
- **Visibilidad:** Son menos visibles y a menudo no generan signos externos evidentes como ocurre con las sustancias.
- **Dificultad de abstinencia:** Es casi imposible eliminar completamente el uso de tecnología o internet, por lo que la prevención se centra en la regulación, el uso saludable y el equilibrio.

Estrategia preventiva práctica: Comenzar a establecer espacios y tiempos libres de pantallas en casa (por ejemplo, durante las comidas o antes de dormir). Involucrar a toda la familia para que estas normas sean coherentes y compartidas.



2.3. FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN

Las adicciones, tanto tradicionales como nuevas, no aparecen de forma aislada. Se desarrollan en función de una combinación de factores individuales, familiares y sociales. **Comprender estos factores permite intervenir de forma temprana y eficaz.**

Factores de riesgo

1. FACTORES INDIVIDUALES:

- **Baja autoestima.**
- **Dificultades para la gestión emocional.**
- **Impulsividad** y búsqueda constante de **gratificación inmediata**.
- **Escasas habilidades sociales.**
- **Problemas de salud mental** (ansiedad, depresión, TDAH).

Estrategia preventiva práctica: Fomentar espacios donde los niños puedan expresar sus emociones sin ser juzgados. Jugar a identificar emociones con tarjetas, cuentos o películas puede ser un primer paso.

2. FACTORES FAMILIARES:

- **Falta de vínculo afectivo positivo.**
- **Ausencia de normas y límites claros.**
- **Escasa supervisión parental.**
- **Modelos parentales** que fomentan el **uso excesivo de tecnología**.
- **Situaciones de conflicto**, separación o crisis económica.

Ejemplo familiar: Laura y Elena, madres de dos niños de 10 y 14 años, decidieron establecer un "horario digital" tras notar que todos en casa estaban demasiado centrados en sus pantallas. Crearon un plan semanal visible en la cocina y empezaron a proponer alternativas de ocio familiar, como juegos de mesa y salidas a la naturaleza.

3. FACTORES SOCIALES Y COMUNITARIOS:

- **Acceso libre y temprano** a tecnología.
- **Influencia del grupo** de iguales.
- **Entornos escolares** poco implicados.
- **Exposición constante** a publicidad digital.
- **Normalización** cultural del hiperconsumo digital.

Estrategia preventiva práctica: Participar activamente en la AMPA o en programas de educación digital del colegio. Promover charlas y talleres sobre uso responsable de tecnología.



Factores de protección

1. EN EL ENTORNO FAMILIAR:

- ▶ **Presencia activa y afectuosa** de figuras parentales.
- ▶ **Comunicación abierta**, basada en la confianza.
- ▶ **Rutinas claras**, con horarios definidos para estudio, sueño y ocio.
- ▶ Establecimiento de **normas consensuadas** sobre el uso tecnológico.
- ▶ Fomento de **espacios compartidos sin pantallas**.

Estrategia preventiva práctica: Crear un "contrato familiar de uso de tecnología" que especifique tiempos, lugares permitidos y consecuencias en caso de incumplimiento. Incluir a los hijos e hijas en su elaboración.

2. EN EL DESARROLLO PERSONAL:

- ▶ Autoestima positiva y sentimiento de competencia.
- ▶ Habilidades para la resolución de conflictos.
- ▶ Capacidad para postergar la gratificación.
- ▶ Participación en actividades de ocio saludable.

Ejemplo familiar: Pablo, padre de dos adolescentes, organizó junto a ellos un club de lectura semanal en casa. Esto no solo limitó el tiempo frente a pantallas, sino que reforzó el vínculo familiar y fomentó el pensamiento crítico.

3. EN EL ENTORNO ESCOLAR Y SOCIAL:

- ▶ Clima escolar positivo e inclusivo.
- ▶ Actividades extracurriculares significativas.
- ▶ Apoyo de la comunidad educativa.
- ▶ Presencia de figuras adultas de referencia (docentes, monitores, entrenadores).



Estrategia preventiva práctica: Animar a los hijos e hijas a participar en actividades fuera del entorno digital, como deporte, teatro, música o voluntariado. Hacer seguimiento de su experiencia y compartir esos espacios.

CONCLUSIÓN DEL CAPÍTULO

Las nuevas adicciones suponen un reto emergente para las familias, que deben enfrentarse a una realidad cambiante y muchas veces desdibujada. Comprender estas adicciones, sus mecanismos y los factores que las provocan o previenen, es el primer paso para actuar de forma informada y constructiva.

Prevenir no significa prohibir, sino educar, acompañar y promover un uso crítico y equilibrado de los recursos que ofrece la sociedad actual. **La clave está en el acompañamiento constante, la coherencia educativa y el establecimiento de límites amorosos pero firmes.**



03

TIPOLOGÍAS DE NUEVAS ADICCIIONES Y CONSUMOS PROBLEMÁTICOS

Este capítulo desarrolla las principales tipologías de nuevas adicciones y consumos problemáticos que afectan especialmente a la infancia y adolescencia. Estas conductas pueden tener consecuencias significativas en la salud emocional, social y física de las personas menores de edad, y requieren de una comprensión profunda por parte de las familias para poder prevenir, detectar e intervenir de forma adecuada.

3.1. USO PROBLEMÁTICO DE LA TECNOLOGÍA

El uso excesivo y desregulado de tecnología se ha convertido en una preocupación creciente. **La sobreexposición a pantallas puede interferir en el desarrollo cognitivo, la socialización, el sueño y el bienestar emocional.**



3.1. MÓVILES Y PANTALLAS

Los dispositivos móviles están presentes desde edades muy tempranas. Su uso continuado como recurso de entretenimiento puede generar **dependencia, dificultar el autocontrol y fomentar el aislamiento**. Además, la utilización de pantallas como herramienta de regulación emocional puede impedir el aprendizaje de estrategias adecuadas para gestionar el aburrimiento, la frustración o el estrés.

Es importante **establecer límites claros y promover alternativas de ocio saludables**. El uso compartido y acompañado, especialmente en la infancia, favorece un consumo más crítico y consciente.

3.1.2. REDES SOCIALES

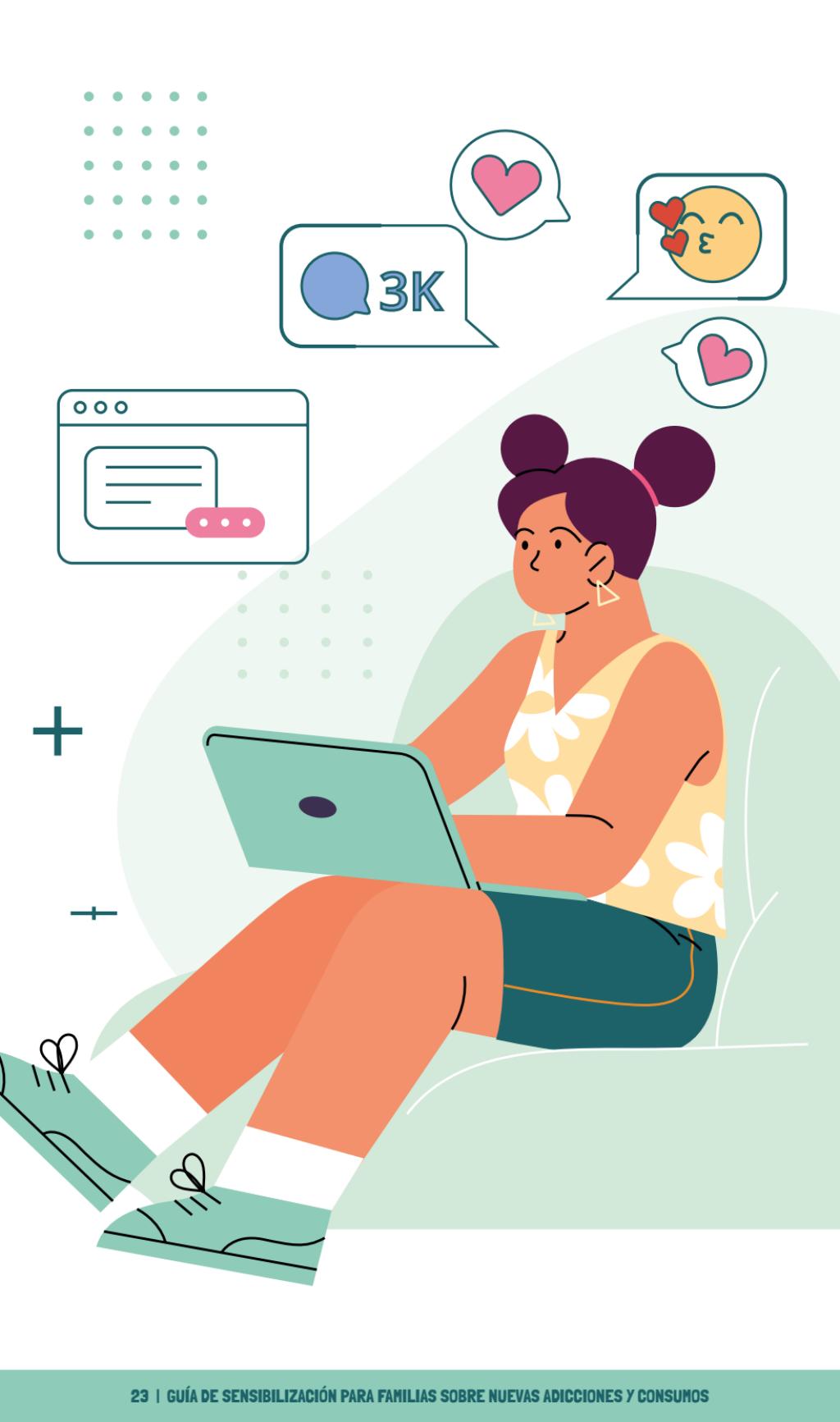
Las redes sociales se han convertido en espacios de socialización predominantes en la adolescencia. Aunque pueden facilitar la comunicación y el acceso a la información, también pueden propiciar la búsqueda constante de validación externa, comparaciones dañinas y exposición a contenido inadecuado.

El mal uso o uso intensivo de redes **puede afectar la autoestima, provocar ansiedad y reforzar estereotipos perjudiciales**. La educación mediática y afectiva desde el hogar resulta clave para dotar a infancia y adolescencia de herramientas de análisis crítico y autocuidado digital.

3.1.3. VIDEOJUEGOS

Los videojuegos representan una forma de ocio interactiva y con potenciales beneficios, como la mejora de habilidades cognitivas y la cooperación. No obstante, cuando el tiempo de juego excede ciertos límites o interfiere con otras actividades, puede derivar en aislamiento, sedentarismo y dificultades familiares o escolares.

El equilibrio entre el juego digital y las actividades presenciales es fundamental. La participación familiar en la selección de juegos y la supervisión del tiempo y tipo de contenido son aspectos preventivos relevantes.



3.2. APUESTAS Y JUEGOS DE AZAR (PRESENCIALES Y ONLINE)

El acceso a juegos de azar ha aumentado por la disponibilidad de plataformas digitales. Aunque la ley prohíbe el juego a menores, muchas veces acceden a través de dispositivos ajenos o identidades falsas.

La publicidad masiva, **la normalización social del juego y la promesa de ganancias rápidas generan una percepción de bajo riesgo**. Las apuestas deportivas, las ruletas online y otros juegos de azar pueden causar pérdidas económicas, deterioro de relaciones y problemas psicológicos como ansiedad o culpa.

La prevención pasa por la información, **la reflexión sobre el dinero y el valor del esfuerzo, y la promoción de un ocio alternativo significativo**.





3.3. CONSUMO DE PORNOGRAFÍA

El acceso a pornografía a edades tempranas está creciendo exponencialmente, especialmente a través de internet. Este tipo de contenido suele mostrar una **visión distorsionada de las relaciones sexuales, basada en la violencia, la deshumanización y la falta de consentimiento**.

El consumo reiterado puede afectar el desarrollo afectivo y sexual, generar confusión, culpa o dependencia, e influir en la construcción de roles de género desiguales. La educación afectivo-sexual integral, basada en el respeto, la igualdad y el consentimiento, es la mejor herramienta preventiva.

3.4. SUSTANCIAS EMERGENTES Y POLICONSUMO

Las sustancias emergentes incluyen nuevas drogas o productos de consumo como **vapeadores, cannabinoides sintéticos, o combinaciones con bebidas energéticas**. Estas sustancias son percibidas a menudo como inocuas, especialmente si se venden de forma legal o disimulada.

El policonsumo, frecuente en contextos de ocio nocturno, agrava los efectos físicos y psicológicos. La experimentación en etapas tempranas puede derivar en **dependencia o en problemas de salud mental**. Informar con rigor, fomentar un estilo de vida saludable y acompañar sin juicio son pilares fundamentales para reducir el riesgo.



3.5. OTROS COMPORTAMIENTOS ADICTIVOS

Existen otras formas de adicción conductual que pueden surgir en la infancia y adolescencia. Entre ellas destacan:

- ▶ **Compras compulsivas**, que se relacionan con la necesidad de gratificación inmediata, la presión social y la baja autoestima.
- ▶ **Participación obsesiva en retos virales**, que pone en riesgo la integridad física o psicológica.
- ▶ **Trastornos relacionados con la imagen corporal**, muchas veces alimentados por contenido digital sobre dietas extremas o estándares estéticos inalcanzables.

Estos comportamientos requieren un abordaje integrador, que contemple la promoción de habilidades emocionales, el acompañamiento en el uso de tecnología y el refuerzo de la identidad personal desde la diversidad y el respeto.

CONCLUSIÓN DEL CAPÍTULO

Las nuevas adicciones representan un desafío complejo y cambiante para las familias y la sociedad. Comprender las distintas tipologías y su impacto en la infancia y adolescencia es el primer paso para actuar de forma preventiva. **La clave está en acompañar desde el conocimiento, el vínculo afectivo y la educación crítica, promoviendo entornos seguros** donde infancia y adolescencia puedan desarrollarse de forma saludable.

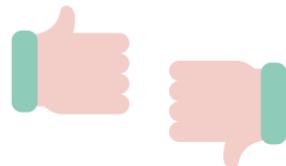


04

SEÑALES DE ALERTA Y CÓMO DETECTORAS

Las nuevas adicciones y consumos problemáticos, al estar **a menudo relacionados con actividades normalizadas o cotidianas, pueden pasar desapercibidos para las familias.** Por ello, la detección temprana resulta fundamental para prevenir su cronificación y minimizar sus efectos. Este capítulo aborda las señales de alerta más frecuentes, las consecuencias asociadas a estos comportamientos y ofrece herramientas prácticas para que las familias puedan ejercer su papel educador desde la observación, la escucha y el acompañamiento.

4.1. CAMBIOS DE CONDUCTA



Uno de los principales indicadores de que un niño, niña o adolescente está desarrollando una adicción o una conducta de consumo problemático es el cambio repentino o progresivo en su comportamiento habitual. Algunos signos a los que prestar atención son:

- ▶ **Irritabilidad o agresividad** sin causa aparente.
- ▶ **Aislamiento** de la familia o del grupo de iguales.
- ▶ **Mentiras frecuentes** sobre el uso de tecnología o el tiempo dedicado a ciertas actividades.
- ▶ **Negativa a participar en actividades** familiares o sociales.
- ▶ **Cambios en el estado de ánimo**, como tristeza persistente o euforia injustificada.

Estos cambios **deben valorarse teniendo en cuenta la etapa del desarrollo en la que se encuentra la persona menor de edad y su contexto**, pero siempre es importante que generen una alerta para la intervención familiar temprana.

4.2. IMPACTO EN EL RENDIMIENTO

Las adicciones y consumos problemáticos tienen un efecto directo en el funcionamiento diario. Algunas manifestaciones frecuentes incluyen:

- Descenso repentino del **rendimiento académico**.
- Dificultades de **concentración y atención**.
- **Ausencias injustificadas** o rechazo a acudir a clase.
- **Abandono de actividades** extracurriculares.
- **Quejas somáticas recurrentes** (dolores de cabeza, fatiga, problemas digestivos) sin causa médica clara.

Observar estos síntomas de forma aislada no implica necesariamente un problema de adicción, pero su **persistencia o combinación con otras señales deben invitar a la reflexión y al diálogo familiar**.



4.3. HERRAMIENTAS DE DETECCIÓN FAMILIAR

La familia es la figura clave en la sensibilización y detección de las nuevas adicciones. Lejos de la vigilancia o el control autoritario, la función educativa familiar debe centrarse en el acompañamiento respetuoso, la construcción de vínculos de confianza y la promoción del pensamiento crítico. A continuación se proponen estrategias prácticas para fortalecer este rol:

A | OBSERVACIÓN ACTIVA

Estar presentes y disponibles para observar cambios en rutinas, expresiones o actitudes sin invadir el espacio personal de hijos e hijas. Es importante tomar nota de patrones repetitivos y no juzgar precipitadamente.

B | ESTABLECIMIENTO DE RUTINAS FAMILIARES

La creación de horarios compartidos para las comidas, el descanso o el ocio favorece un ambiente estable y permite detectar con mayor facilidad cualquier alteración. Las rutinas también ayudan a generar sensación de seguridad.

C | ESPACIOS DE COMUNICACIÓN COTIDIANA

Mantener conversaciones frecuentes sobre cómo se sienten, qué les interesa o preocupa, y qué piensan sobre lo que ven en internet o en su entorno. Estas charlas no deben centrarse solo en "problemas", sino formar parte del vínculo diario.

D | FOMENTAR LA EXPRESIÓN EMOCIONAL

Ayudar a identificar y expresar emociones reduce la necesidad de recurrir a conductas compulsivas para aliviar tensiones. Recursos como cuentos, películas, juegos de rol o diarios emocionales pueden ser aliados importantes.

E | USO COMPARTIDO DE LA TECNOLOGÍA

Compartir el uso de dispositivos, videojuegos o redes sociales permite conocer de primera mano qué contenidos consumen, cuáles son sus referentes y cómo se sienten al usarlos. Esta práctica favorece la educación mediática en un entorno protegido.

F | ESTABLECIMIENTO DE NORMAS CONSENSUADAS

Las reglas sobre el uso de tecnología deben construirse en familia, incluyendo a infancia y adolescencia en la definición de tiempos, lugares y consecuencias. Esto fortalece su sentido de responsabilidad y pertenencia.

G | ALIANZAS CON OTROS ENTORNOS EDUCATIVOS

El contacto periódico con docentes, orientadores, monitores u otras familias permite detectar cambios que escapan al entorno doméstico y actuar de forma coordinada. La implicación activa en la vida escolar o comunitaria es una herramienta preventiva de primer orden.

H | USO DE CUESTIONARIOS Y AUTOEVALUACIONES

Existen instrumentos adaptados a diferentes edades que permiten a las familias reflexionar sobre sus hábitos tecnológicos, la calidad del tiempo compartido o el equilibrio entre actividades digitales y presenciales. Incorporar estos recursos de forma periódica ayuda a generar conciencia.

CONCLUSIÓN DEL CAPÍTULO

Detectar señales de alerta no significa acusar ni generar culpa. Es una oportunidad para acercarse, escuchar y construir soluciones conjuntas. Las familias no deben esperar a que aparezcan problemas graves para actuar. **Estar presentes, observar con sensibilidad y fomentar una comunicación honesta son las herramientas más potentes** para ejercer el papel educador y proteger a infancia y adolescencia frente a las nuevas adicciones.





05

**ACOMPAÑAMIENTO
FAMILIAR Y
PROMOCIÓN
DE VIDAS
SALUDABLES**

La familia es el primer y más influyente espacio de aprendizaje para infancia y adolescencia. En este entorno, se forman las bases de la autoestima, el sentido de pertenencia, la autonomía personal y los hábitos de vida. Por eso, **el acompañamiento activo desde el hogar resulta esencial para sensibilizar frente a los riesgos derivados de las nuevas adicciones y consumos problemáticos**, y para favorecer estilos de vida equilibrados, críticos y conscientes.

Existen multitud de estrategias cotidianas que las familias pueden integrar de forma sencilla para reforzar su papel educador. No se trata de controlar o vigilar, sino de estar presentes, compartir tiempo y construir una relación basada en la confianza, el afecto y el ejemplo.

5.1. COMUNICACIÓN Y ESCUCHA ACTIVA

Una comunicación fluida y respetuosa es una herramienta clave para detectar necesidades emocionales, resolver conflictos y fortalecer el vínculo familiar. Escuchar activamente permite que niños y adolescentes se sientan valorados, comprendidos y dispuestos a compartir sus inquietudes sin miedo a ser juzgados.

Estrategias aplicables:

- Reservar diariamente un **espacio libre de pantallas** para conversar (por ejemplo, durante la comida o antes de dormir).
- Mostrar **interés** sincero por sus **aficiones, amistades y vivencias**.
- **Validar sus emociones** sin minimizar sus experiencias.
- Usar el lenguaje como puente, no como reproche: **evitar sermones y optar por preguntas abiertas**.

5.2. ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES Y NORMAS COHERENTES

Los límites estables y consensuados son una forma de cuidado. Ofrecen orientación, seguridad y enseñan a responsabilizarse de las propias acciones. Cuando se aplican desde la coherencia y el respeto, fortalecen la autoridad afectiva de familias.

Estrategias aplicables:

- **Diseñar acuerdos familiares** sobre el uso de tecnología, ocio, tareas y horarios.
- Asegurar que **las normas sean claras**, proporcionales y conocidas por todos los miembros del hogar.
- **Aplicar consecuencias educativas en lugar de castigos**: por ejemplo, reflexionar juntos sobre una situación conflictiva.
- **Adaptar las normas a la etapa de desarrollo** y renegociarlas cuando sea necesario.





5.3. ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y RELACIÓN CRÍTICA CON LA TECNOLOGÍA

Acompañar en el desarrollo de una vida sana implica mucho más que prevenir riesgos. Supone ofrecer herramientas para el autocuidado, el equilibrio y la toma de decisiones conscientes. También **implica dialogar sobre el uso de la tecnología, sus beneficios y también sus desafíos**.

Estrategias aplicables:

- **Crear rutinas diarias** que incluyan descanso adecuado, alimentación equilibrada y movimiento corporal.
- Promover el **uso de pantallas con intención educativa o creativa**, no solo como entretenimiento pasivo.
- **Hablar abiertamente sobre la publicidad, los estereotipos y las emociones** que despiertan los contenidos digitales.
- **Compartir actividades tecnológicas:** ver videos juntos, explorar recursos educativos, analizar videojuegos.

5.4. OCIO COMPARTIDO Y PROPUESTAS ALTERNATIVAS

Compartir tiempo de calidad es una de las maneras más eficaces de reforzar el vínculo familiar y de mostrar que existen otras formas de disfrutar, aprender y relacionarse más allá de las pantallas. El ocio no debe ser un premio, sino un derecho y un recurso vital.

Estrategias aplicables:

- **Realizar actividades conjuntas** como juegos de mesa, manualidades, salidas culturales o deportivas.
- **Fomentar hobbies personales:** leer, tocar un instrumento, escribir, cocinar.
- **Incentivar la participación en espacios comunitarios o grupales** (asociaciones, talleres, voluntariado).
- **Establecer días o momentos "desconectados"** como parte de la rutina semanal.

CONCLUSIÓN DEL CAPÍTULO

Sensibilizar desde el hogar requiere presencia, coherencia y afecto. Las familias no necesitan dominar conocimientos técnicos, sino cultivar una relación significativa con sus hijos e hijas. Cada gesto cotidiano puede contribuir a generar una actitud crítica ante las influencias externas, una mayor autonomía emocional y una visión saludable del ocio y la tecnología. Ser educadores activos no significa tener todas las respuestas, sino estar dispuestos a acompañar el camino con escucha, empatía y compromiso compartido.





06

**¿QUÉ HACER
SI YA EXISTE
UN PROBLEMA?
ACOMPAÑAR,
ACTUAR Y
BUSCAR AYUDA**

Cuando una familia detecta que su hijo o hija está inmerso en una conducta adictiva o un consumo problemático, pueden surgir emociones intensas como miedo, culpa, frustración o impotencia. **Es natural sentirse desbordado, pero es fundamental recordar que actuar a tiempo, con serenidad y desde el vínculo afectivo, puede marcar una gran diferencia en el proceso de cambio.**

Este capítulo ofrece orientaciones extensas y realistas para familias que ya han identificado una situación de riesgo o conflicto relacionada con las nuevas adicciones. **Se abordan pautas de actuación, formas de acompañar sin culpabilizar, cómo acceder a recursos profesionales y estrategias para mantener el apoyo familiar a largo plazo.**



6.1. REACCIÓN SIN CULPABILIZAR

El primer paso es gestionar la reacción emocional de las personas adultas. Ante la revelación o sospecha de una conducta adictiva, es común recurrir a la culpa ("algo hemos hecho mal"), al enfado ("no puedo creer que haga esto") o al miedo ("¿qué va a pasar ahora?"). Sin embargo, **una actitud reactiva o punitiva puede cerrar canales de comunicación y reforzar el aislamiento de la persona menor de edad.**

Claves para una reacción constructiva:

- **Evitar gritar, amenazar o castigar de forma impulsiva.**
- **Buscar un momento tranquilo para hablar**, sin prisas ni interrupciones.
- **Transmitir preocupación, no sólo desaprobación:** "me importa lo que te pasa", "quiero entenderte".
- **Validar que algo está ocurriendo**, aunque no se comprendan aún todas las causas.
- **Aceptar que el cambio no será inmediato ni lineal:** habrá avances, retrocesos y resistencias.

Hablar desde la cercanía y la firmeza contribuye a que **hijos e hijas se sientan escuchados, no juzgados**, lo que facilita la apertura a la colaboración.





6.2. CÓMO ABORDAR LA SITUACIÓN EN EL ENTORNO FAMILIAR

Una vez abierto el canal de comunicación, es importante mantener una actitud activa, estructurada y realista. Reconocer el problema no significa sobredimensionarlo, pero tampoco minimizarlo. Es necesario establecer un marco de actuación compartido, donde cada miembro de la familia sepa cómo contribuir.

Aspectos clave del abordaje familiar:

A | REFORZAR LOS LÍMITES Y LA ORGANIZACIÓN DIARIA

Revisar los acuerdos familiares sobre horarios, uso de tecnología, actividades compartidas y rutinas. Recuperar una estructura estable ayuda a disminuir la incertidumbre y el caos.

B | EVITAR LA SOBREPROTECCIÓN O LA VIGILANCIA EXCESIVA

Ni el control extremo ni la permisividad total son eficaces. Es preferible construir una supervisión razonable basada en la confianza y la corresponsabilidad.

C | PROMOVER UN ENTORNO EMOCIONAL SEGURO

Ofrecer espacios donde se pueda hablar de lo que está pasando sin temor a consecuencias desproporcionadas. Escuchar, validar emociones, contener sin dramatizar.

D | UNIFICAR CRITERIOS EDUCATIVOS ENTRE ADULTOS

Evitar contradicciones entre familias cuidadoras o cuidadores. Si hay discrepancias, es importante resolverlas en privado para que los chicos y chicas perciban un marco coherente.

E | INCLUIR A HERMANOS U OTROS MIEMBROS SI ES OPORTUNO

A veces el problema afecta a toda la dinámica familiar. Si se decide compartir información con otros hijos o familiares, debe hacerse con sensibilidad y sentido pedagógico.



6.3. BUSCAR AYUDA PROFESIONAL: RECURSOS DISPONIBLES

Aceptar que no se puede abordar todo desde casa no es un fracaso, sino una muestra de compromiso y cuidado. Existen recursos especializados que ofrecen apoyo, orientación y tratamiento adaptado a la edad y la situación.

Opciones de ayuda profesional:

- **Centros de salud mental infantoyovenil:** valoración diagnóstica, terapia psicológica individual y familiar.
- Servicios sociales municipales: intervención familiar, mediación y recursos socioeducativos.
- **Asociaciones especializadas:** programas de acompañamiento, grupos de apoyo, materiales didácticos.
- **Programas educativos** de entidades como FAD o Proyecto Hombre.

Pasos para acceder a la ayuda:

- **Pedir cita con el pediatra o médico** de cabecera como primer contacto.
- **Contactar con el centro educativo** para conocer si existen observaciones desde el aula.
- **Acudir a un centro de orientación familiar**, si está disponible en la comunidad.
- **Solicitar información a entidades sociales o AMPA de referencia.**

Es importante transmitir al menor que buscar ayuda es una forma de quererse y cuidarse, no una señal de debilidad. Incluirle en la decisión, siempre que sea posible, mejora su implicación.

6.4. MANTENER EL ACOMPAÑAMIENTO A LARGO PLAZO

El proceso de superación de una conducta adictiva no es rápido ni uniforme. Requiere tiempo, constancia y apoyo continuado. Las recaídas o bloqueos forman parte del camino. Por eso, el acompañamiento familiar no debe centrarse solo en "resolver el problema", sino en reconstruir vínculos, recuperar la confianza y reforzar los logros, por pequeños que sean.

Claves para el acompañamiento prolongado:

- **Mantener espacios de diálogo semanales**, incluso cuando la situación mejore.
- **Celebrar avances** y reconocer el esfuerzo personal, no solo los resultados.
- Continuar ofreciendo **alternativas de ocio, expresión y pertenencia**.
- **Acompañar las frustraciones sin dramatismo** ni exigencia excesiva.
- **Cuidar también el bienestar del resto de la familia**: buscar apoyos para madres, padres y otras figuras cuidadoras.





CONCLUSIÓN DEL CAPÍTULO

Abordar una situación de consumo problemático o conducta adictiva no es sencillo, pero tampoco es una condena. **La intervención familiar temprana, el acompañamiento respetuoso y el acceso a recursos profesionales pueden transformar un conflicto en una oportunidad de crecimiento y aprendizaje para toda la familia.**

El papel de las familias es insustituible: su presencia, coherencia y disponibilidad emocional ofrecen el andamiaje que hijos e hijas necesitan para reconstruir su bienestar, resignificar sus experiencias y avanzar con confianza hacia una vida más libre, consciente y plena.



07

RECURSOS Y HERRAMIENTAS PARA LAS FAMILIAS

El acompañamiento familiar ante las nuevas adicciones y consumos problemáticos se enriquece cuando se cuenta con materiales, apoyos y redes de información accesibles. Este capítulo recoge una selección amplia y práctica de recursos disponibles para madres, padres y cuidadores, tanto desde el ámbito educativo como comunitario e institucional. El objetivo es dotar a las familias de herramientas útiles que refuerzen su capacidad de orientación y apoyo.

7.1. CUENTOS, GUÍAS Y PUBLICACIONES POR EDADES

Contar con materiales adaptados al nivel evolutivo de los niños y adolescentes permite introducir temáticas complejas como el uso de la tecnología, la gestión emocional o las relaciones sociales de manera accesible.

Para infancia:

- **“¿Dónde está mi tiempo?”** (Fundación Mapfre): cuento ilustrado sobre el uso excesivo de pantallas.
- **“Los cuentos de Pupi”** (Anaya): algunos de ellos abordan el respeto, la diversidad y la convivencia.
- **“Mi mundo de emociones”** (editorial Salvatella): para trabajar la expresión emocional.

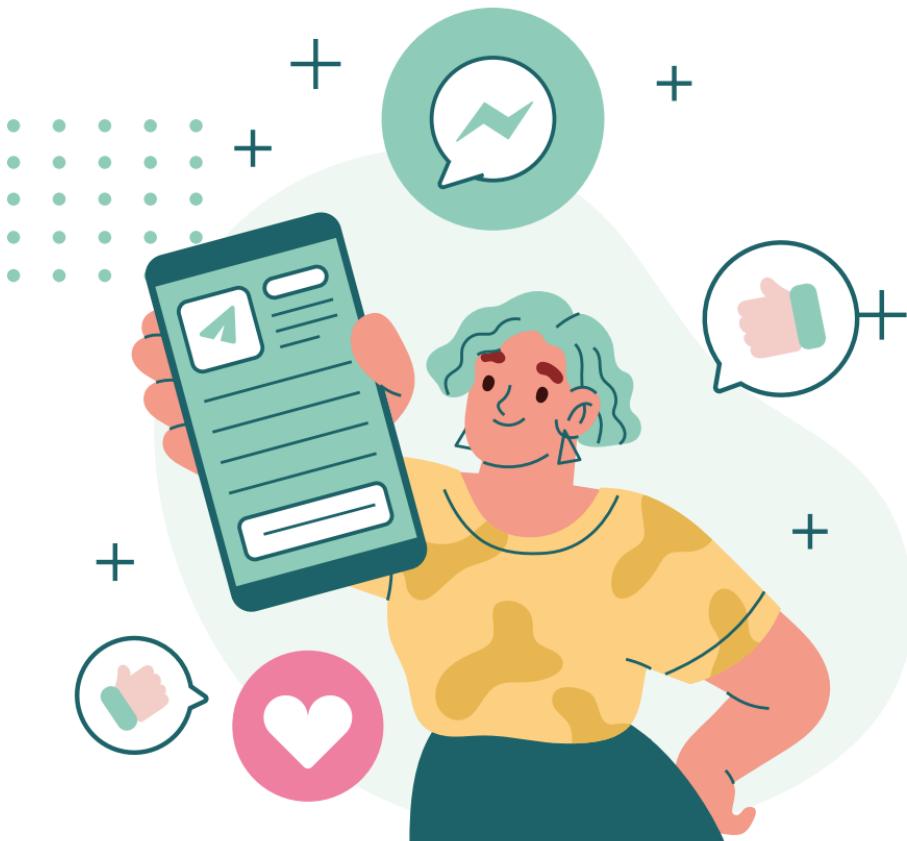


Para adolescencia:

- **“Redes sociales. Manual para sobrevivir”** (Injuve): guía juvenil para uso crítico de redes.
- **“Y tú, ¿qué piensas?”** (Colección de Save the Children): fomenta el debate ético en temas como el ciberacoso o la pornografía.

Para familias:

- **“Guía para madres y padres sobre el uso seguro de internet, móviles y videojuegos”** (Instituto Nacional de Ciberseguridad – INCIBE).
- **“Familias en red” (FAD)**: herramientas para reflexionar sobre educación digital.
- **“Educar para proteger”** (Junta de Andalucía): guía sobre mediación familiar y uso responsable de TIC.



7.2. PLATAFORMAS DE FORMACIÓN ONLINE Y ESCUELAS DE MADRES Y PADRES

Existen iniciativas gratuitas de formación online que permiten a las familias aprender a su ritmo, con materiales prácticos y testimonios reales. Algunas están impulsadas por instituciones públicas, otras por entidades del tercer sector.

Escuelas de familias destacadas:

- **Escuela de Familias en Red** (Ministerio de Educación y Formación Profesional): cursos, videos, foros y materiales descargables.
- **Educar Hoy** (Junta de Castilla y León): formación en habilidades parentales, crianza positiva y adolescencia.
- **Educar para la Vida** (Ayuntamiento de Madrid): sesiones temáticas, asesoría online y talleres grupales.
- **EducaLIKE**: comunidad online para familias sobre educación digital crítica.

Recursos prácticos en línea:

- **Webinarios grabados.**
- **Hojas de ruta por edades.**
- **Test autodiagnóstico** para evaluar dinámicas familiares y uso digital.

7.3. WEBS Y MATERIALES INFORMATIVOS DE REFERENCIA

Las siguientes páginas ofrecen información contrastada, actualizada y comprensible sobre nuevas adicciones, uso de tecnologías, salud emocional y crianza:

- ▶ [**www.pnsd.sanidad.gob.es**](http://www.pnsd.sanidad.gob.es) (Plan Nacional sobre Drogas): informes, campañas, guías y directorio de recursos por comunidades.
- ▶ [**www.incibe.es**](http://www.incibe.es): portal sobre ciberseguridad y uso digital seguro.
- ▶ [**www.fad.es**](http://www.fad.es): educación social, adolescencia, prevención de consumos y materiales didácticos.
- ▶ [**www.anar.org**](http://www.anar.org): atención psicológica y orientación para infancia, adolescencia y familias.
- ▶ [**www.savechildren.es**](http://www.savechildren.es): recursos educativos sobre derechos, convivencia y bienestar infantil.



7.4. PROGRAMAS PÚBLICOS Y ENTIDADES DE APOYO

Numerosas entidades públicas y organizaciones sociales desarrollan programas específicos para apoyar a las familias ante problemáticas relacionadas con conductas de riesgo y bienestar emocional.

Del ámbito estatal:

- **Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (PNSD):** campañas de sensibilización, financiación de programas y redes de atención integral.
- **Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y Formación del Profesorado (INTEF):** materiales sobre competencia digital.

Autonómicos y municipales:

- **Programas como “Educar para la Convivencia”, “Escuela de madres y padres” o “A Tiempo”, disponibles en distintas comunidades.**
- **Centros municipales de servicios sociales, juventud y salud comunitaria.**

Organizaciones no gubernamentales:

- **FAD Juventud:** asesoramiento online, talleres y formación continua.
- **Proyecto Hombre:** atención especializada a adolescentes y familias.
- **Fundación ANAR:** líneas de ayuda y apoyo psicológico gratuito.
- **CEAPA:** materiales para AMPAs, guías de intervención y campañas escolares.

7.5. APLICACIONES Y RECURSOS TECNOLÓGICOS EDUCATIVOS

Algunas herramientas digitales pueden convertirse en aliadas educativas cuando se emplean con intención pedagógica y acompañamiento.

Aplicaciones útiles:

- **Family Link (Google)**: control parental y gestión de tiempos.
- **Forest**: para fomentar la concentración y el equilibrio digital.
- **Happyforce**: app para trabajar emociones en familia.
- **ClassDojo**: favorece la comunicación escuela-familia con enfoque positivo.



7.6. PELÍCULAS Y SERIES PARA VER EN FAMILIA

El cine y las series pueden ser recursos potentes para sensibilizar, generar debate y reflexionar juntos sobre las emociones, la tecnología o los vínculos afectivos.

Compartir contenidos audiovisuales puede abrir espacios de diálogo, fortalecer la comunicación y permitir tratar temas complejos desde una narrativa accesible.

Para ver con infancia y primeros años de adolescencia:

- **Del revés (Inside Out)**: película que ayuda a trabajar la gestión emocional.
- **Wall-E**: reflexiona sobre el consumismo, la soledad y la relación con la tecnología.
- **Coco**: fomenta valores de identidad, familia y pertenencia.
- **Wonder (Extraordinario)**: aborda la empatía, el acoso escolar y la aceptación de la diferencia.
- **Matilda (cualquiera de sus versiones)**: promueve la autonomía, el pensamiento crítico y la relación con las personas adultas.
- **Zootrópolis**: refuerza valores de diversidad, justicia social y lucha frente a estereotipos.
- **La invención de Hugo**: una historia sobre la pérdida, la imaginación y la importancia de encontrar nuestro lugar.

Para ver con adolescentes:

- **Eighth Grade**: aborda el uso de redes sociales, la autoimagen y la presión social en la adolescencia.
- **Atypical**: reflexiona sobre neurodiversidad, empatía y relaciones familiares en la adolescencia.
- **T-he Social Dilemma (El dilema de las redes)**: documental sobre el impacto psicológico y social del uso de plataformas digitales.
- **Por trece razones (con acompañamiento adulto)**: trata temas complejos como el bullying, la salud mental y las consecuencias del aislamiento.
- **Black Mirror (episodios seleccionados como "Nosedive" o "Arkangel")**: para debatir sobre el impacto de la tecnología en la vida cotidiana y los vínculos humanos.
- **This Is Us**: serie que profundiza en dinámicas familiares, salud emocional y evolución personal a lo largo del tiempo.
- **Merlí**: explora el pensamiento crítico, la ética y los dilemas existenciales desde la mirada adolescente.
- **Sex Education (con acompañamiento adulto)**: serie que trata con humor y franqueza cuestiones de identidad, cuerpo, relaciones afectivas y familiares.
- **Yo nunca (Never Have I Ever)**: comedia juvenil sobre crecimiento personal, multiculturalidad y autoestima.

Documentales y cine educativo:

- **Coded Bias**: sobre inteligencia artificial, sesgo algorítmico y derechos digitales.
- **Like (The Impact of Social Media on Our Lives)**: documental breve sobre redes sociales y validación externa.
- **La teoría sueca del amor**: reflexión sobre los vínculos sociales y afectivos en las sociedades modernas.

Claves para el visionado en familia:

- ▶ **Ver juntos y comentar** qué les ha hecho pensar o sentir.
- ▶ **Plantear preguntas abiertas tras el visionado:** “¿Qué harías tú?”, “¿Qué te ha sorprendido?”, “¿Crees que eso ocurre también en tu entorno?”
- ▶ **No imponer una interpretación:** dejar que cada miembro de la familia exprese su visión y emociones.
- ▶ **Evitar utilizar el contenido como castigo o sermón;** aprovecharlo como puente para la conversación.



CONCLUSIÓN DEL CAPÍTULO

Contar con recursos accesibles, de calidad y adaptados a las necesidades familiares fortalece la capacidad de las madres y padres para acompañar de forma informada, flexible y empática. La clave no está en saberlo todo, sino en saber dónde buscar apoyo, cómo ampliar nuestra mirada y con quién compartir el camino. Las herramientas están al alcance: lo fundamental es dar el paso para utilizarlas en beneficio del desarrollo pleno y seguro de infancia y adolescencia.



08

CONCLUSIONES Y LLAMADO A LA ACCIÓN FAMILIAR

8.1. COMPRENDIENDO LAS NUEVAS ADICCIONES DESDE EL ENTORNO FAMILIAR

Las nuevas adicciones, como el uso problemático de la tecnología, las apuestas en línea, el consumo de pornografía y los videojuegos, representan desafíos emergentes que afectan a infancia y adolescencia. Estas conductas, aunque distintas en su manifestación, comparten elementos comunes: la búsqueda de gratificación inmediata, la evasión de emociones difíciles y la influencia de entornos digitales que promueven la hiperconectividad y el consumo constante.

Es importante abordar estas conductas desde una perspectiva educativa y no alarmista. Debemos tener una mirada crítica y pedagógica que permita comprender el papel de la tecnología en la vida de los jóvenes y cómo esta puede ser utilizada de manera saludable.



8.2. EL PAPEL FUNDAMENTAL DE LAS FAMILIAS EN LA SENSIBILIZACIÓN

Las familias desempeñan un rol crucial en la identificación y abordaje de las nuevas adicciones. **Su cercanía y conocimiento del entorno emocional y social de sus hijos e hijas les permite detectar señales de alerta y actuar de manera oportuna.** Sin embargo, es esencial que este acompañamiento se base en la comprensión, la empatía y la comunicación abierta, evitando juicios o prohibiciones tajantes que puedan generar resistencia o secretismo.

Es necesario que las familias se involucren activamente en el proceso educativo, promoviendo un uso crítico y responsable de la tecnología. Esto implica establecer acuerdos y límites claros, fomentar espacios de diálogo sobre los riesgos y beneficios del entorno digital y, sobre todo, ser modelos de comportamiento en el uso de dispositivos y plataformas digitales.



8.3. ESTRATEGIAS PARA EL ACOMPAÑAMIENTO Y LA INTERVENCIÓN FAMILIAR

Para fortalecer el papel de las familias en la sensibilización y el acompañamiento de sus hijos e hijas frente a las nuevas adicciones, se proponen las siguientes estrategias:

- ▶ **Educación digital compartida:** Participar conjuntamente en actividades que involucren el uso de tecnología, como juegos, aplicaciones educativas o exploración de contenidos en línea, permite establecer vínculos y comprender mejor el mundo digital de los jóvenes.
- ▶ **Fomento de actividades alternativas:** Promover actividades fuera del entorno digital, como deportes, arte, lectura o voluntariado, ayuda a diversificar las fuentes de gratificación y reduce la dependencia de las tecnologías.
- ▶ **Establecimiento de rutinas y límites:** Definir horarios y espacios libres de dispositivos, especialmente durante las comidas y antes de dormir, contribuye a un uso más equilibrado de la tecnología.
- ▶ **Comunicación abierta y sin juicios:** Crear un ambiente donde los hijos e hijas se sientan seguros para expresar sus inquietudes y experiencias relacionadas con el entorno digital, sin temor a represalias o críticas.
- ▶ **Acceso a recursos y apoyo profesional:** Conocer y utilizar los recursos disponibles, como guías, talleres y servicios de orientación, facilita el abordaje de situaciones complejas y la toma de decisiones informadas.

8.4. RECURSOS DISPONIBLES PARA LAS FAMILIAS

Existen diversas iniciativas y recursos que pueden apoyar a las familias en la sensibilización y el acompañamiento de sus hijos e hijas frente a las nuevas adicciones:

- **Guías y publicaciones:** CEAPA y otras organizaciones ofrecen materiales informativos y educativos sobre el uso responsable de la tecnología y la prevención de conductas adictivas.
- **Formación online gratuita:** Plataformas como "Escuelas de Padres" brindan cursos y talleres en línea que abordan temas relacionados con la educación digital y la gestión de riesgos asociados.
- **Recursos del Plan Nacional sobre Drogas (PNSD):** El PNSD proporciona información y herramientas para la prevención y el tratamiento de adicciones, incluyendo las relacionadas con el entorno digital.
- **Servicios de orientación y apoyo:** Centros educativos y servicios comunitarios ofrecen asesoramiento y apoyo a las familias que enfrentan desafíos relacionados con las nuevas adicciones.

8.5. UN COMPROMISO COMPARTIDO

Abordar las nuevas adicciones requiere un **compromiso conjunto de familias, instituciones educativas y sociedad en general**. Al adoptar un enfoque basado en la comprensión, la empatía y la educación, es posible crear entornos que promuevan el bienestar y el desarrollo saludable de infancia y adolescencia en la era digital.

8.6. EPÍLOGO. UNA INVITACIÓN A CONFIAR

Ninguna familia nace sabiendo. Educar en un mundo en constante cambio — tecnológico, social y emocional— puede resultar abrumador. Pero si hay algo que esta guía quiere dejar claro es esto: las familias no están solas, y lo que hacen cada día, aunque a veces parezca poco, marca una diferencia profunda en la vida de infancia y adolescencia.

Tener dudas, cometer errores, sentir cansancio... todo eso forma parte del proceso. Lo importante no es la perfección, sino la disposición a estar presentes, a preguntar, a escuchar y a aprender junto a nuestras hijas e hijos. La crianza y la educación son caminos compartidos: no hay fórmulas mágicas, pero sí hay convicciones que iluminan el trayecto.

Una familia que conversa, que establece normas con afecto, que acompaña sin juzgar y que se atreve a hablar de lo difícil, está ofreciendo la mejor protección posible. **No se trata de controlar cada clic ni de temer a cada cambio, sino de construir confianza, cultivar el pensamiento crítico y fortalecer los vínculos afectivos.**

Acompañar es un acto de amor, pero también de compromiso social. Porque cada hogar que apuesta por una educación consciente, libre de violencias y atenta al bienestar, está construyendo una sociedad más justa, segura y humana.

Desde CEAPA, esta guía es también una declaración de confianza: **creemos en el poder de las familias, en su capacidad de transformar, de aprender y de hacer comunidad. Este es un camino que merece ser recorrido con la certeza de que educar es, también, una forma de esperanza**



09

ANEXOS – GUÍA DE SENSIBILIZACIÓN FILIAL ANTE NUEVAS ADICCIONES

ANEXO 1:

GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Adicción comportamental:** Dependencia hacia una conducta que no implica el consumo de sustancias (como videojuegos, apuestas o redes sociales).
- **Acompañamiento:** Actitud de estar presente, apoyar y guiar sin imponer, fomentando el diálogo y la autonomía.
- **Ciberacoso:** Acoso realizado a través de medios digitales, como redes sociales, mensajería instantánea o videojuegos online.
- **Control parental:** Herramientas que permiten a madres, padres o cuidadores supervisar y limitar el uso de dispositivos y contenidos digitales.
- **Empatía:** Capacidad de ponerse en el lugar del otro, entender sus emociones y responder con sensibilidad.
- **Pantallas:** Dispositivos electrónicos con interfaz visual, como móviles, tablets, ordenadores o televisores.
- **Retos virales:** Desafíos que se difunden por redes sociales y que pueden implicar conductas de riesgo.
- **Tiempo de calidad:** Espacios compartidos con atención plena, sin distracciones digitales, donde se fortalece el vínculo afectivo.
- **Zona libre de pantallas:** Lugares o momentos del día donde se acuerda no usar dispositivos para favorecer la convivencia (por ejemplo, la mesa).
- **Consumo responsable:** Uso consciente, equilibrado y crítico de contenidos digitales o productos que puedan generar dependencia.

ANEXO 2:

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN FAMILIAR

1. ¿En casa se habla abiertamente sobre el uso de móviles, redes sociales y videojuegos?
2. ¿Conocemos los intereses digitales de nuestros hijos e hijas?
3. ¿Compartimos algunas actividades tecnológicas en familia?
4. ¿Hemos establecido normas claras sobre los tiempos y espacios de uso de pantallas?
5. ¿Observamos cambios de humor, aislamiento o irritabilidad vinculados al uso de tecnología?
6. ¿Sabemos a quién acudir si detectamos un consumo problemático (digital o de sustancias)?
7. ¿Disponemos de momentos cotidianos sin pantallas para conversar y convivir?
8. ¿Damos ejemplo con nuestro propio uso de la tecnología?
9. ¿Hemos hablado alguna vez sobre apuestas, videojuegos o pornografía con naturalidad y sin prejuicios?
10. ¿Revisamos juntos contenidos, apps o videojuegos antes de permitir su uso?

ANEXO 3:

CONTRATO FAMILIAR DE USO TECNOLÓGICO

Este contrato tiene como objetivo acordar normas de uso responsable y saludable de la tecnología entre todos los miembros de la familia, sin olvidar que el humor también educa.

Fecha del acuerdo: _____

Participantes (alias aceptados): _____

- Respetaremos los horarios de uso de pantallas, especialmente antes de dormir... ¡aunque haya que dejar el móvil justo cuando el vídeo se pone interesante!
- Durante las comidas, los dispositivos estarán descanzando en modo avión... como mínimo.
- Si encontramos algo raro, raro, raro en internet, prometemos comentarlo con un adulto antes de montar una teoría conspiranoica.
- No insultaremos a nadie en redes ni videojuegos, ni siquiera si nos ganan 10 a 0 (aunque duela).
- No compartiremos fotos de la familia sin permiso, ni siquiera la de papá dormido en el sofá con la boca abierta.
- Aceptamos que mamá/papá también tiene derecho a usar el mando de la tele de vez en cuando.
- Los memes ofensivos y los vídeos de caídas se revisarán con sentido común y un adulto cerca.
- Nos recordaremos estas normas con cariño y sin castigos, y si hace falta... ¡con una guerra de cosquillas como sanción leve!

Firmas responsables y comprometidas (con o sin garabatos):



PUERTA DEL SOL, 4 | 6º A | 28013 MADRID |
TELÉFONO 91 701 47 10 | CEAPA@CEAPA.ES

FINANCIADO POR:



Las opiniones vertidas en este documento
no son necesariamente las de la Delegación
del Gobierno para el Plan Nacional sobre
Drogas o las del Ministerio de Sanidad