

Rosa Ana Castillo Torvisco • Carlos Herruzo
Javier Herruzo • María José Pino

ATENCIÓN Y PREVENCIÓN DEL USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET EN PERSONAS CON Y SIN DISCAPACIDAD

UNA GUÍA EDUCATIVA



Atención y prevención del uso problemático de Internet en personas con y sin discapacidad

Una guía educativa

Panel de expertos que han revisado el texto de este libro:

- Miguel Ángel Verdugo
Catedrático de Psicología de la Discapacidad (Universidad de Salamanca), fundador y director del Instituto Universitario de Integración Comunitaria (INICO).
- Sergio Fernández Artamendi
Profesor Titular de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico (Universidad de Sevilla) y Secretario de Socidroalcohol.
- Manuel Jesús Ruiz Muñoz
Profesor Titular de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico (Universidad de Sevilla) y colaborador de la División Científica del Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías (OEDT) (Lisboa, Portugal).
- Rosario Ruiz Olivares
Profesora Titular (acreditada a catedrática) de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico en la UCO. Experta en adicciones.
- Valentina Lucena Jurado
Profesora Permanente Laboral en la UCO. Profesional experta con una larga trayectoria en la atención a adicciones.
- Antonio F. Raya Trenas
Profesor Titular de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico en la UCO.
Experto en estilos educativos parentales y su influencia en los problemas de conducta.

Este libro ha sido redactado con el apoyo financiero del Ministerio de Ciencia e Innovación - Agencia Estatal de Investigación (España) - FEDER: Proyecto PID2020-117172RB-100.



Rosa Ana Castillo Torvisco, Carlos Herruzo,
Javier Herruzo, María José Pino

Atención y prevención del uso problemático de Internet en personas con y sin discapacidad

Una guía educativa

Colección Horizontes Educación

Título: *Atención y prevención del uso problemático de Internet en personas con y sin discapacidad. Una guía educativa*

Primera edición (papel): abril de 2026

Primera edición (PDF): septiembre de 2026

© Rosa Ana Castillo Torvisco, Carlos Herruzo, Javier Herruzo, María José Pino

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S. L.

C/ Bailén, 5 – 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02

octaedro@octaedro.com

www.octaedro.com

Esta publicación está sujeta a la Licencia Internacional Pública de Atribución/Reconocimiento-NoComercial 4.0 de Creative Commons. Puede consultar las condiciones de esta licencia si accede a: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

ISBN (papel): 978-84-1079-242-5

ISBN (PDF): 978-84-1079-254-8

Diseño y producción: Octaedro Editorial

Imagen de cubierta: Diego Arroyo

Publicación en acceso abierto - *Open access*

Introducción.....	9
1. «Cuando la vida nos entrega a lo desconocido».....	13
1.1. Discapacidad. Hablemos sobre ello	14
1.2. Categorías de necesidades	15
Discapacidad intelectual	15
Discapacidad visual.....	15
Discapacidad auditiva.....	15
Discapacidad física/motora	15
Trastornos de la comunicación	15
Trastornos graves de conducta	15
Otros trastornos mentales	16
Trastornos del espectro del autismo	16
Trastornos del desarrollo.....	16
Enfermedades raras y crónicas	16
2. «Uso problemático de Internet».....	19
2.1. ¿Qué es el uso problemático de internet?	22
Deterioro funcional	25
Reforzador de comportamiento	25
Control deteriorado	25
Uso persistente.....	25
Fenomenología similar a la adicción	25
Comorbilidad	25
2.2. Características.....	26
2.3.¿Cómo impacta Internet en la vida diaria?	27
3. «Entornos de riesgo».....	29
3.1. ¿Cree que su hijo/a con discapacidad podría estar desarrollando un uso problemático con Internet?.....	31

4. «REconectando...»	33
4.1. Intervención preventiva	34
Prevención primaria desde el hogar.	34
A) Puedo trabajar la resiliencia en el hogar	37
B) Puedo desarrollar una autoeficacia y autonomía saludable ...	38
C) Puedo trabajar la socialización.	42
D) La seguridad empieza en casa y por nosotros, los adultos (Cuesta, 2024).	46
E) Responsabilidad familiar	49
5. Kit específico de atención digital.....	53
5.1. Algunos recursos accesibles sobre la tecnología	53
Rincón digital para hijos/as con Trastornos del Espectro del Autismo	53
1. ¿Cómo establecer tiempos y límites?	53
2. Contrato familiar adaptado.	54
3. Juegos didácticos o actividades.	54
Rincón digital para hijos/as con Discapacidad Sensorial Visual	55
Rincón digital para hijos/as con Trastorno por Déficit de Atención con/sin Hiperactividad TDA-H	57
Rincón digital para hijos/as con Discapacidad Sensorial Auditiva.	59
Conclusiones.....	61
Referencias bibliográficas.	63

En los últimos tiempos, estamos siendo partícipes de un cambio social que desafía por completo la concepción tradicional de la educación en su totalidad. La parentalidad juega un papel fundamental en este proceso y puede ser abordada desde diversas perspectivas. Sin duda, cada individuo se ve influenciado por el contexto social, familiar y personal que va incorporando a lo largo de su vida. Cada experiencia aporta una pequeña pieza al rompecabezas de la existencia y, al valorar el conjunto, se percibe su esencia.

Repetimos patrones. Entramos en la espiral.

Pero... ¿qué pasa cuando la vida nos entrega a lo desconocido?

La discapacidad, sea esta desde el nacimiento o sobrevenida, suele impactar con mucha fuerza en las vidas de las familias. Este mundo no nos prepara para ser padres/madres y, menos aún, para serlo de un niño o niña con discapacidad.

¿Quién nos prepara para detener el tiempo y observar con calma lo verdaderamente importante, para tomar espacio y reflexionar, para tomar impulso y acompañar de manera positiva el camino de nuestros hijos e hijas? El presente manual tiene la intención de ofrecer a las familias una guía de apoyo. Algo de luz ante una crianza para la que, en numerosas ocasiones, no estamos preparados.

Por un lado, pondremos en situación un escenario que se nos presenta a diario con la incorporación de Internet y la influencia que supone en el desarrollo de nuestros jóvenes. Además, debatiremos sobre las diferencias individuales para finalmente, dar paso a la práctica educativa y la comprensión de las necesidades reales de nuestros pequeños y pequeñas.

**«En el gris de los días lluviosos también
anida una esperanza de luz»**

DIEGO CASTILLO

«Cuando la vida nos entrega a lo desconocido»

Cuando se trata de la crianza de los hijos e hijas, las familias se enfrentan a múltiples desafíos no establecidos. Más aún cuando hablamos de familias con hijos/as con algún tipo de *discapacidad-trastorno de desarrollo-neurodivergencia* o cualquier otra condición, en cualquiera de sus términos recorridos a lo largo de los tiempos. Esta circunstancia puede suponer un hándicap añadido a la dificultad de la crianza ya que, solemos guiarnos por patrones educativos heredados de nuestros padres y estos a su vez de nuestros abuelos, que podrían no funcionar para afrontar la situación familiar en la que nos encontramos.

Ante esta nueva realidad, es posible que nos adentremos en una etapa de confusión, pero lo cierto es que, ante cualquier condición de su hijo o hija, es importante explorar las distintas opciones que ofrezcan los especialistas de la salud en beneficio de nuestro desempeño y su futuro.

¿Qué pasa cuando el diagnóstico de nuestro hijo o hija llega tardíamente?

¿Qué pasa cuando en muchas ocasiones, ni siquiera llega?

Cuando esta condición no se valora a simple vista, la familia puede pasar por *situaciones-momentos-épocas* realmente difíciles y dolorosas. Desconcierto absoluto para la familia que busca respuestas erróneas en lugares equivocados. Y al final del camino podemos observar niños y niñas dispersos/as, con bajo rendimiento escolar, enojados/as, incomprensidos/as, agresivos/as, adictos/as a sustancias o a las redes sociales. Al otro lado, madres y padres estresados/as, ansiosos/as, con sentimientos de *culpa*, *dolor* y *agotamiento*. Desgaste físico y emocional en un entorno que se rige por patrones normativos excesivamente rígidos.

1.1. Discapacidad. Hablemos sobre ello

La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD) de la ONU (ONU, 2006), en su artículo 1, nos dice que son personas con discapacidad «aquellas que tienen deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo, que al interactuar con diversas barreras pueden impedir su participación plena y efectiva en la sociedad en igualdad de condiciones con los demás». La OMS (2023) nos dice que la discapacidad es parte del ser humano y estima que 1 de cada 6 personas en todo el mundo presentan una discapacidad importante (1.300 millones de personas).

**La verdadera discapacidad no está en las personas,
sino en una sociedad que pone barreras donde
debería construir accesibilidad e inclusión real.**

Es una realidad diversa y compleja que afecta a millones de personas en todo el mundo. Va más allá de lo que comúnmente se ve o se entiende, abarcando no solo limitaciones físicas o sensoriales, sino también desafíos emocionales, cognitivos y sociales. Cada experiencia de discapacidad es única y personal ya que, las personas que la viven desarrollan sus propias formas de adaptarse, superar obstáculos y construir una vida plena. Hablar de la discapacidad implica primero, reconocer la humanidad y la dignidad de cada individuo, independientemente de sus capacidades y comprender que lo que realmente importa es el respeto, la inclusión y la oportunidad de ser parte activa de la sociedad.

¿Es la *discapacidad un constructo social*? La construcción social de los niños y las niñas con discapacidad puede constituir en sí misma una barrera para la participación. A menudo son definidos a partir de sus dificultades y, por lo tanto, el foco está puesto sobre lo que no pueden hacer, en lugar de lo que pueden hacer (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF, 2014). La discapacidad es una realidad muy diversa y ha sido clasificada de diferentes maneras, con sus ventajas e inconvenientes, sin que exista una definitivamente aceptada. A continuación, a modo de ejemplo, presentamos una de las existentes en el ámbito educativo, que se centra en las necesidades de niños y niñas con discapacidad y en qué medida pueden darse como punto de partida para su participación en la sociedad.

1.2. Categorías de necesidades

Discapacidad intelectual

Necesitan desarrollar competencias básicas relacionadas con el procesamiento de la información; la representación simbólica; habilidades de planificación y organización; el razonamiento abstracto; la flexibilidad cognitiva y autorregulación conductual; así como la mejora de la memoria, la atención y el desarrollo de la creatividad.

Discapacidad visual

Nuestros niños/as con discapacidad visual necesitan alternativas para el acceso a la información a través de la lectura y la escritura. Necesitan entrenamiento para el desarrollo de discriminación de estímulos visuales con recursos y ayudas técnicas adaptadas. Además de sistemas alternativos de la comunicación (braille).

Discapacidad auditiva

Este colectivo necesita atención educativa para el buen desarrollo de aquellos procesos de discriminación de estímulos auditivos. Además de recursos y apoyos educativos alternativos para el acceso a la información, así como canales de comunicación alternativos y aumentativos como la Lengua de Signos/bimodal, etc.

Discapacidad física/motora

El desarrollo psicomotor de los niños y niñas queda establecido en función de las necesidades relacionadas con dificultades en las actividades de participación en la vida diaria: correr, saltar, dibujar, desplazarse o control postural. Necesitan, por tanto, una atención específica para el desarrollo de habilidades asistenciales, de integración sensorial, orientación espacial o relacionadas con la coordinación y el desplazamiento.

Trastornos de la comunicación

Cuando se presentan situaciones dadas de Trastornos de Comunicación y el Lenguaje, es importante adaptar el contexto al código comunicativo del niño/a, para que pueda desenvolverse de manera funcional. Necesitan, además, desarrollar habilidades adaptativas y aprender a iniciar y mantener conversaciones con los demás.

Trastornos graves de conducta

Estos niños/as necesitan de un entorno que les proporcione estrategias para el desarrollo de la autorregulación y el ajuste conductual a través de espacios

adaptados y estructurados, anticipación a los cambios, hetero-autoinstrucciones, y el desarrollo de habilidades socioemocionales para su interacción con los demás y la aceptación de las normas socialmente establecidas.

Otros trastornos mentales

Existen otras limitaciones mentales o personales que requieren de atención específica para el desarrollo de habilidades cognitivas y socioemocionales. A menudo, necesitan recursos y ayudas relacionadas para el control de impulsos, el mantenimiento de relaciones sociales y apoyo académico.

Trastornos del espectro del autismo

Necesidad de desarrollar habilidades para la comunicación y la interacción social, así como para el mantenimiento y comprensión de las emociones. Necesidad de trabajar la flexibilidad cognitiva al cambio de rutina y la experimentación de distintas actividades. Necesidad de desarrollar la autonomía y la planificación y organización espacio-temporal.

Trastornos del desarrollo

Necesidad de desarrollar competencias básicas para superar las barreras de aprendizaje derivadas de las dificultades que presentan estos niños/as relacionadas con la capacidad intelectual general (habilidades cognitivas, lingüísticas, motoras y sociales).

Enfermedades raras y crónicas

Estos niños y niñas encuentran barreras que limitan su aprendizaje derivadas de situaciones de salud que resultan discapacitantes. Por tanto, requieren de atención educativa específica que puedan solventar las dificultades encontradas en su proceso de enseñanza-aprendizaje.

*Clasificación según *Instrucciones de 8 de marzo de 2017*, de la Dirección General de Participación y Equidad, por las que se actualiza el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa. Junta de Andalucía.

La Encuesta de Discapacidad, Autonomía personal y situaciones de Dependencia (EDAD, 2020) estimó que **3,86 millones de hogares españoles convive con al menos una persona con discapacidad**. Esto supondría el 20,5% del total de hogares en nuestro país. De esos datos, se concluye que el tipo de hogar más frecuente que convive con personas con discapacidad es el *constituido por padre o madre solo/a con un hijo* (25,9%). Según el tipo de discapacidad, en

la siguiente tabla, se recogen tres grupos de edad de jóvenes con discapacidad (EDAD, 2020).

Tipo de discapacidad	Edad jóvenes
Discapacidad de visión	De 6 a 15 años: 9,69% De 16 a 24 años: 21,45% De 25 a 34 años: 21,54%
Discapacidad de audición	De 6 a 15 años: 5,02% De 16 a 24 años: 12,84% De 25 a 34 años: 14,48%
Discapacidad de comunicación	De 6 a 15 años: 49,81% De 16 a 24 años: 37,27% De 25 a 34 años: 28,04%
Discapacidad de aprendizaje	De 6 a 15 años: 55,92% De 16 a 24 años: 36,46% De 25 a 34 años: 21,89%
Discapacidad de movilidad	De 6 a 15 años: 22,82% De 16 a 24 años: 32,11% De 25 a 34 años: 41,26%
Discapacidad de autocuidado	De 6 a 15 años: 29,35% De 16 a 24 años: 34,55% De 25 a 34 años: 26,33%
Discapacidad de vida doméstica	De 6 a 15 años: 13,78% De 16 a 24 años: 48,81% De 25 a 34 años: 42,92%
Discapacidad de relaciones interpersonales	De 6 a 15 años: 36,15% De 16 a 24 años: 43,08% De 25 a 34 años: 33,78%

La salud mental es parte integral del bienestar, tal y como refleja la definición que figura en la Constitución de la Organización Mundial de la Salud: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades» (OMS, 2022).

«Uso problemático de Internet»

«La mente guarda lo que alguna vez le dio paz»

CURIOSIDADES: LA PARODIA DE GOLBERG

1995

En 1995, el psiquiatra Iván Goldberg, decidió gastar una broma que cambiaría la forma en que la gente veía la tecnología.

Inspirado por la lectura de la cuarta edición del DSM donde se describían los trastornos de dependencia a sustancias, Iván inventó una enfermedad que llamó: **«Trastorno de adicción a Internet».**

INVENTÓ UNA
ENFERMEDAD

SÍNTOMAS

Describió los síntomas con detalle, hablando de *ansiedad, necesidad de conectarse durante horas, y movimientos involuntarios de los dedos para teclear.* Incluso, en un guiño sarcástico, sugirió la creación de un grupo de «Ciberadictos Anónimos».

La bola de nieve que Goldberg había echado a rodar ya era demasiado grande para detenerla...

«CIBERADICTOS»

DECENAS DE
PERSONAS

Días después, Iván empezó a recibir decenas de mensajes de personas que decían identificarse con los síntomas que él había descrito.

Desde aquel entonces, Internet ha seguido creciendo de manera exponencial. La cantidad de contenido disponible, **las múltiples formas de entretenimiento y las nuevas formas de relación** han proliferado a un ritmo vertiginoso.

La calidad y la velocidad de procesamiento de la información también han aumentado, haciendo de Internet un entorno cada vez más adictivo.

La parodia de Iván Goldberg se había transformado en una profecía autocumplida, revelando que, en muchos casos, *la realidad puede ser más extraña —y más preocupante— que la ficción...*

Pero, ¿existe realmente una adicción a Internet?

Ya en la antigua Roma, se consideraba *addictus* a la persona que se adjudicaba como esclavo a su acreedor por no tener con qué pagar sus deudas, ya que el juego era omnipresente entre todas las clases sociales (Díaz, 2023).

Todavía a mediados del siglo xx, las adicciones eran entendidas desde el punto de vista de una enfermedad o un trastorno asociado a distintas sustancias químicas.

En la actualidad, le damos sentido al hecho que nos ocupa referido a **la pérdida de libertad** y la caída en la esclavitud como representación de este tipo de conductas, pues a pesar de mostrar su **carácter disfuncional y desadaptativo**, se inician y mantienen en el tiempo. La adicción puede dominar los pensamientos y acciones de una persona reduciendo su capacidad para disfrutar de otras actividades y relacionarse de manera saludable con los demás.



En la cronología siguiente, podemos observar **la evolución de los diferentes conceptos** y cómo el término «**drogadicción**» suele ser muy limitante, ya que se pueden presentar **dependencias diferentes a las drogas**. Por tanto, es más frecuente el empleo del término «**adicción**» que es capaz de abarcar cualquier actividad y servirnos como guía para el tema que nos ocupa.



Sin embargo, desde un primer momento, no existe un consenso respecto al uso del término «**adicción**» referido al uso de Internet porque los expertos reconocen que la adicción no es un concepto unitario, y no todas las conductas en línea cumplen los criterios fisiológicos de adicción (tolerancia, abstinencia). Algunas conductas problemáticas con Internet se asemejan más al Trastorno Obsesivo Compulsivo, la ansiedad social o los trastornos del control de impulsos, y no siempre alcanzan el umbral de un diagnóstico clínico.

Así, se han usado términos como adicción a las nuevas tecnologías, adicción a las pantallas, ciberadicciones, o uso problemático y adictivo de las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación, sin que se llegue a un consenso.

2.1. ¿Qué es el uso problemático de internet?

Por todo ello, en 2018, un grupo de 25 expertos de todo el mundo en el *Manifiesto Europeo por una Red de Investigación sobre Uso Problemático de Internet (UPI)*, (Fineberg et al., 2018) proponen el término **UPI** en lugar de adicción, señalando que **es necesaria una mayor investigación sobre su definición y sobre las diferencias culturales**.

El término «adicción a Internet» fue introducido por Young en 1996 y es el más frecuente en las publicaciones internacionales (Brand et al., 2016). Para la doctora Kimberly Young (1996) la adicción a Internet es: un deterioro en el control de su uso que se manifiesta como un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos. La persona realiza un uso excesivo de Internet, lo que le genera una distorsión de sus objetivos de vida.

También hay quien, como Sánchez-Carbonell et al., (2012), considera que las personas que hacen un uso excesivo de Internet presentan un trastorno mental de tipo adictivo que puede afectar sobre todo a jóvenes y adolescentes.

En definitiva, los expertos reconocen que **existe un espectro de uso de Internet, que va desde lo controlado y «adaptativo» hasta lo incontrolado y «desadaptativo»**. De esta manera, Spada (2014) definió el 'Uso Problemático de Internet' (UPI) como **«la incapacidad de controlar el uso que se hace de Internet, lo que conlleva consecuencias negativas en la vida cotidiana»**. Y aunque «adicción» es el término más utilizado para referirse a un uso descontrolado y potencialmente dañino de Internet, y pese a que autores como Beard (2005) han abogado por su reconocimiento como una adicción de tipo comportamental, la adicción a Internet no fue incluida como un trastorno en el DSM-5 (APA, 2013) ni existe un consenso para aceptar su definición de manera universal.

Patrón de comportamiento caracterizado por el uso excesivo y descontrolado de Internet que resulta en consecuencias negativas significativas en la vida diaria del individuo (Brand et al., 2016).

Hacemos mención también a una conducta que tiene relación con el UPI y que igualmente genera preocupación social por su uso excesivo o problemático. Nos referimos al **uso de los videojuegos**, ya se realice en modalidad online o no. La OMS, en su Clasificación Internacional de las Enfermedades (CIE-11, OMS, 2019), recoge el trastorno por uso de videojuegos como un patrón.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud avanza en la aplicación e integración de la CIE-11 (2019) y eleva a la categoría de **trastorno por uso de**

videojuegos a un *patrón de comportamiento de juego* («juego digital» o «juego de video») persistente o recurrente que se realiza principalmente por Internet y se manifiesta por:

- deterioro en el control sobre el juego (inicio, frecuencia, intensidad, etc.);
- incremento en la prioridad dada al juego al grado que se antepone a otros intereses;
- y continuación o incremento del juego a pesar de que tenga consecuencias negativas.

El patrón de comportamiento es lo suficientemente grave como para dar lugar a un **deterioro significativo a nivel personal, familiar, social, educativo, ocupacional** o en otras áreas importantes de funcionamiento. El patrón de comportamiento puede ser continuo o episódico y recurrente y generalmente, es evidente durante un período de al menos 12 meses para que se asigne el diagnóstico, aunque la duración requerida puede acortarse si se cumplen todos los requisitos de diagnóstico y los síntomas son graves.

El 83,1% de los estudiantes declaran haber jugado a videojuegos, el 39,3% han jugado a eSports y el 52,5% han sido espectadores de eSports.

El 48,6% de los estudiantes que han jugado a videojuegos en los últimos 12 meses dedican menos de 2 horas al día y un 6,5% lo hace más de 5 horas al día.

En 2023, respecto al juego con dinero online, en primer lugar, se sitúan los videojuegos, donde más de la mitad de los jóvenes admiten haber jugado dinero (51,5%).

En segundo lugar, se sitúan las apuestas deportivas (35,2%) y en tercer lugar se sitúan las «Criptomonedas» o «trading» que irrumpen en esta medición con un 26,8%.

Una persona con adicción tiene dificultades para controlar su vida. Puede experimentar problemas para organizar su día a día y para anticipar las consecuencias de sus acciones. En esta etapa, su objetivo ya no es simplemente obtener placer, sino **escapar del sufrimiento, el malestar o los efectos de la abstinencia**. La conducta se vuelve repetitiva y compulsiva, poniendo en riesgo su propia existencia.

En algunas ocasiones, este patrón de conducta adictivo puede estar relacionado con **la evitación experiencial**, donde la persona realiza una conducta (en este caso la conducta adictiva) con el objetivo de escapar o suprimir experiencias internas desagradables como pensamientos, recuerdos o emociones, incluso cuando hacerlo tiene como consecuencia un aumento del malestar o interfiere en su vida.

En esencia, **las personas se vuelven adictas a las experiencias cuando estas se convierten en una vía de escape y una fuente de placer** que, con el tiempo, dominan sus pensamientos y comportamientos, afectando negativamente a su bienestar general, de la misma manera ocurre cuando se hace un uso problemático de Internet.



Haciendo referencia al **Manifiesto para una red europea de investigación sobre el uso problemático de Internet** (Fineberg et al., 2018) con el objetivo de acercarse a una mejor comprensión del UPI, identificamos los siguientes criterios de comportamiento con relación al uso de Internet:

Deterioro funcional

El UPI está interfiriendo en el bienestar general de la persona, incluida la pérdida de productividad como el rendimiento escolar o laboral, las relaciones interpersonales o la salud mental. Esto estaría relacionado con el mal uso de videojuegos, ver pornografía, las compras, etc.

Reforzador de comportamiento

Proporciona un acceso anónimo, inmediato e ilimitado. Además de recopilar datos de los usuarios para descubrir contenido personalizado. Asimismo, estar apartado de Internet, puede generar en algunas personas, una sensación de retraimiento/aislamiento.

Control deteriorado

La persona descuida otras áreas importantes de su vida. Incapacidad para limitar el tiempo y la frecuencia del uso de Internet, a pesar de los intentos por hacerlo.

Uso persistente

Continuar utilizando Internet, aunque esto cause problemas significativos en la vida personal, académica, profesional o social.

Fenomenología similar a la adicción

Por ejemplo: los juegos de azar o ver pornografía. Presentación de síntomas comunes con otros trastornos adictivos, como *craving*, tolerancia y síntomas de abstinencia.

Comorbilidad

Puede cursar con otros trastornos psicológicos. Se analiza si el uso problemático de Internet es un fenómeno independiente o si comparte bases con otros trastornos como la ansiedad social o el Trastorno Obsesivo Compulsivo.

2.2. Características

Haciendo referencia al modelo biopsicosocial de Griffiths (2005), se sostiene que los comportamientos adictivos tienen muchos puntos en común y establece un patrón de seis características bajo un enfoque ecléctico considerado fundamental para abordar, desde distintas perspectivas y estrategias, un tratamiento adecuado.

A partir de esta idea, sostenemos que la «adicción a Internet» o el «uso problemático de Internet», como venimos hablando en párrafos anteriores, podrían compartir características similares a la adicción a sustancias en cuanto a su patrón de desarrollo y mantenimiento de esa conducta adictiva.



2.3.¿Cómo impacta Internet en la vida diaria?

Puedes autoevaluar tu uso de Internet con el cuestionario IAT-12 (Pino et al, 2022).

Este test analiza en qué medida el uso de Internet afecta a la persona en su vida cotidiana, social, productividad, sueño y sentimientos. Consta de 12 ítems, evaluados mediante una escala Likert de 0 a 5.

(0 = Nunca; 1 = Casi nunca; 2 = Ocasionalmente; 3 = Frecuentemente; 4 = A menudo; 5 = Muy a menudo).

01	¿Con qué frecuencia se conecta a Internet más de lo previsto?	0	1	2	3	4	5
02	¿Con qué frecuencia descuida las actividades de la casa para estar más tiempo conectado?	0	1	2	3	4	5
03	¿Con qué frecuencia sus calificaciones, actividades académicas o desempeño en el trabajo se afectan negativamente por la cantidad de tiempo que permanece en Internet?	0	1	2	3	4	5
04	¿Con qué frecuencia anticipa cuándo estará conectado de nuevo?	0	1	2	3	4	5
05	¿Con qué frecuencia teme que la vida sin Internet sería aburrida, vacía o triste?	0	1	2	3	4	5
06	¿Con qué frecuencia se enoja si alguien lo molesta mientras está conectado?	0	1	2	3	4	5
07	¿Con qué frecuencia se queda sin dormir por conectarse durante la noche?	0	1	2	3	4	5
08	¿Con qué frecuencia se siente preocupado por no estar conectado o imagina estarlo?	0	1	2	3	4	5
09	¿Con qué frecuencia dice: «unos minutos más», cuando está conectado?	0	1	2	3	4	5
10	¿Con qué frecuencia trata de disminuir el tiempo que pasa en Internet y no lo logra?	0	1	2	3	4	5
11	¿Con qué frecuencia prefiere pasar más tiempo en Internet que salir con otras personas?	0	1	2	3	4	5
12	¿Con qué frecuencia se siente deprimido, malhumorado o nervioso cuando no está conectado, pero se siente mejor Cuando se conecta de nuevo?	0	1	2	3	4	5

0 a 27 puntos= Usuario promedio que controla el uso de Internet.

27 a 35 puntos= Experimenta problemas frecuentes a causa de Internet.

36 a 60 puntos= El uso de Internet causa problemas importantes en su vida.

«Entornos de riesgo»

Como ya se ha comentado, existe un espectro de uso de Internet, que va desde lo controlado y «adaptativo» hasta lo incontrolado y «desadaptativo». De manera que los jóvenes pueden volverse **«adictos o adictas» cuando buscan repetidamente sensaciones intensas o placenteras para escapar de la rutina diaria, evitar el malestar emocional o simplemente para experimentar una gratificación inmediata.**

Las circunstancias estresantes, un contexto hostil o simplemente enfrentarse a algunas situaciones cotidianas que generan malestar, pueden llevar a algunas personas a tratar de escapar de esas sensaciones buscando actividades que les distraigan o que les permitan experimentar una satisfacción instantánea.

Además, la búsqueda constante de estas experiencias puede llevar a la persona a **descuidar otras áreas importantes de su vida** como las relaciones personales, el trabajo o la salud. La necesidad de repetir la experiencia puede volverse tan apremiante que la persona pierde el control sobre sus comportamientos, enfrentando consecuencias negativas sin poder detenerse. Esta situación desencadenará problemas de salud física y mental, y por ende el desarrollo de dificultades para relacionarse con los demás (Navarro y Rueda, 2007).

¿Son las personas con discapacidad más vulnerables a desarrollar una conducta problemática con Internet?

El uso problemático de Internet es un fenómeno en crecimiento que **afecta a una proporción significativa de la población con discapacidad** (1 de cada 6), aunque en menor medida que a las personas sin discapacidad (1 de cada 4) (Herruzo et al., 2022; Pino et al., 2023).

Mientras que **un uso adecuado de Internet se presenta como un factor protector para las personas con discapacidad**, (se perciben incluso mejor que las personas sin discapacidad y sin uso problemático de Internet), **un uso excesivo se asocia con mayor presencia de problemas psicológicos, incluyendo ideación suicida.** Pues los datos iniciales nos sugieren que el *uso problemático de Internet* puede estar asociado con mayores tasas de conducta suicida y/o autolesión (Cheng et al., 2018; Durkee et al., 2016; Marchant et al., 2017).

Es decir, un 50% de las personas con discapacidad y uso problemático de Internet refiere malestar psicológico general, siendo la prevalencia de **angustia psicológica y ansiedad** 5 veces más altas que las personas sin uso problemático de Internet. Igualmente ocurre respecto a la **conducta suicida**, donde el riesgo es 5 veces mayor en personas con uso problemático de Internet que sin él. Tanto en personas con discapacidad como sin discapacidad, la **percepción de aislamiento** es 6 veces más frecuente en personas con uso problemático de Internet.

Se ha observado que el UPI es más frecuente en las personas que tienen una discapacidad desde el nacimiento y que tiene una relación negativa con la edad, es decir, que es más frecuente cuanto menor es la edad.

Por último, hemos observado que los **estilos educativos parentales** se correlacionan con un malestar/bienestar psicológico, incluso con la conducta suicida, siendo, por tanto, un factor protector/de riesgo.

Lidiar con una discapacidad y una adicción puede generar un doble desafío que complica el diagnóstico y tratamiento, haciendo necesario un enfoque integral y personalizado, siendo especialmente importante, la **atención preventiva**.



3.1. ¿Cree que su hijo/a con discapacidad podría estar desarrollando un uso problemático con Internet?

¿Pasa muchas horas conectado? ¿Se muestra agitado cuando no puede usar dispositivos? ¿Ha dejado de hacer actividades que le gustan? ¿Notas que está descuidando sus responsabilidades?

Reconocer estas señales abre la puerta al diálogo y la búsqueda de ayuda:

1

Informe de ello en su centro educativo. Hable con el tutor o tutora de referencia de su hijo/a; para posteriormente, determinar si es necesario derivar el caso al Equipo de Orientación Educativa o Departamento de Orientación, en su caso. Es importante mantener la relación con el centro educativo y recabar información desde los distintos contextos. Puede informar también a un profesional de referencia y/o a su pediatra.

2

Si lo necesita, **un psicólogo o psicóloga podría brindarle apoyo** y acompañamiento durante el proceso; además de buscar una red de apoyo social y/o familiar.

3

El proceso de intervención puede llevar tiempo, por ello es importante que trate de, con ayuda si lo necesita, **trabajar para aceptar y normalizar la situación.** Trate de aprender de la nueva situación e involucrarse en todo lo que esté a su alcance. Su colaboración es de suma importancia para que la intervención tenga éxito.

Es un tema complejo, ya que, en su esencia, esto involucra entender una triada de relaciones entre el individuo (en su área física y psicológica) –su familia– la comunidad (influencias sociales, económicas, políticas, jurídicas, tecnológicas) (Trujillo, 2019).



«REconectando...»

Siguiendo todo lo anteriormente expuesto, cabe señalar que este debate es principalmente, de carácter conceptual y pertenece más al ámbito de la ciencia que a la vida cotidiana.

Si bien es cierto, lo más importante es entender que más allá de las discusiones académicas sobre cómo categorizar los distintos conceptos, lo fundamental es reconocer cuándo el uso de Internet se convierte en un problema en la vida diaria. Por eso, en lugar de preocuparnos de si hablamos de «adicción» o no, es más útil enfocarnos en **el término «uso problemático de Internet», pues en él se refleja de manera más clara el impacto negativo que puede tener en el bienestar de la persona.**

En este contexto, el papel de las familias no debe centrarse en la conceptualización del término, sino en la **prevención en el hogar** y esto implica establecer pautas de uso equilibrado, así como promover actividades fuera del entorno digital y fomentar el diálogo abierto y respetuoso sobre los hábitos en Internet.

La clave está en crear un ambiente familiar en el que el uso de Internet se gestione de manera saludable y responsable.

**«Los castigos indiscriminados y los sermones no son procedimientos de cambio de conducta muy adecuados»
(Carrobles y Pérez-Pareja, 2022)**



4.1. Intervención preventiva

Prevención primaria desde el hogar

La familia es el pilar fundamental en el desarrollo de un niño/a, ya que proporciona amor, seguridad y los primeros valores que guiarán su vida. Es en el hogar donde aprende a relacionarse, gestionar emociones y construir su autoestima.

La familia sienta las bases para el desarrollo de la socialización, pues en ella se ensayan las actitudes y comportamientos que se extrapolarán a los distintos contextos. **Las madres y padres debemos transmitir valores personales desde el hogar como la disciplina, la libertad, el respeto, la lealtad, el altruismo, el esfuerzo o el amor.**

En este sentido, distintos autores han centrado su atención en la caracterización de los *estilos educativos parentales o las prácticas de crianza* sobre la base de dos dimensiones: **control y afecto**, tratando de explicar las diferencias que encontramos entre las distintas situaciones familiares y que pueden actuar como **factores de riesgo o de protección** en el desempeño de su crianza.

- **La dimensión de afecto y comunicación** (*responsiveness*) incluye varios componentes: **la amabilidad**, reflejada en la expresión de amor de los padres hacia sus hijos; **la reciprocidad**, entendida como la sincronía emocional y conductual entre ambos; una **comunicación clara y personalizada**, que implica un intercambio bidireccional centrado en la persona; y **el apego**, en el que los niños/as desarrollan vínculos seguros y afectivos con sus cuidadores (Baumrind, 1996).
- **En cuanto al control y la exigencia** (*demandingness*) se manifiesta a través de **la confrontación**, donde los padres abordan directamente las conductas inapropiadas de los hijos; **la supervisión**, que implica un entorno familiar estructurado, con reglas y responsabilidades bien definidas y **una disciplina coherente y adaptada** que orienta al niño o la niña hacia objetivos deseables y corrige sus actitudes (Baumrind, 1996).

Los tipos de estilo parental categorizan una relación particular padres-hijo que, a su vez, tiene un poder probado para predecir la competencia del niño. Sin embargo, **la estabilidad de esta relación sería el resultado de la conexión entre las cualidades del niño/a y los valores, la personalidad y las expectativas de los padres** (Baumrind, 2005). En este sentido, los elementos asociados a la exigencia resultan más beneficiosos cuando se presentan dentro de un estilo parental autoritativo, ya que esta combina una supervisión firme y gestión conductual con calidez afectiva y promoción de la autonomía. De igual manera, un alto nivel de afecto tiene un impacto positivo en el desarrollo infantil cuando se acompaña de altas exigencias dentro de un enfoque autoritativo, a diferencia del estilo permisivo, donde un alto afecto sin exigencias no produce los mismos efectos positivos (Baumrind, 2005).

Autoritativo (también llamado «democrático»).	Los padres/madres autoritativos adquieren en su crianza altos niveles de afecto y demanda.
Autoritario	Con este estilo educativo, los padres/madres se corresponderían con un alto nivel de demanda, pero un bajo nivel de afecto.
Permisivo	Los padres/madres que se muestran permisivos en su crianza expresan un alto nivel de afecto y un bajo nivel de demanda y exigencia.
Negligente	Los padres/madres negligentes son definidos con un bajo nivel en ambas dimensiones. Bajo nivel de afecto y bajo nivel de demanda y exigencia.

Sobre esta idea, podemos afirmar que nuestro papel es crucial en la prevención del uso problemático de Internet; pues se observan asociaciones entre las distintas prácticas parentales relacionadas con la disciplina establecida en el hogar y la predicción de la adicción a Internet.

FACTORES DE PROTECCIÓN	FACTORES DE RIESGO
El estilo educativo parental autoritativo (alto nivel de disciplina y alto nivel de afecto en el hogar) y el desarrollo de la autoeficacia predice bajos niveles de <i>Uso Problemático de Internet</i> (Agbaria y Bdier, 2021a).	El estilo educativo parental permisivo (alto nivel de afecto y bajo nivel de disciplina en el hogar) y el estilo educativo parental autoritario (alto nivel de disciplina y bajo nivel de afecto en el hogar) predicen indicadores elevados de adicción a Internet en los jóvenes (Agbaria y Bdier, 2021b).
Fortalecer los lazos familiares y fomentar relaciones de apoyo parental puede prevenir el uso problemático de Internet en los adolescentes (Asrese y Muche, 2020).	Una familia desestructurada, definida por la escasa unión familiar puede causar interés entre los jóvenes para desarrollar conductas de riesgo con el juego online (Tone et al., 2014).
Mejorar la calidad de vida familiar y fomentar la competencia psicosocial en los más pequeños puede reducir la adicción a Internet en la etapa universitaria (Chi et al., 2016).	Existe una adicción más severa a Internet cuando dentro del hogar existen recurrentes conflictos entre los progenitores . Esto a su vez, puede llevar al desarrollo de una relación deficiente de los hijos/as con el padre y la madre, pudiendo influir en esa relación perjudicial de los jóvenes con Internet (Yang et al., 2016).
Más concretamente, la disciplina punitiva, así como la disciplina inductiva ejercida por la madre (entendida ésta como el equilibrio entre el nivel de control y afecto hacia el hijo o hija) (Araújo et al., 2023).	La ausencia de control parental y un consumo de Internet superior a 5 horas al día son factores de riesgo para dicha adicción (Ortiz et al., 2024).

Por todo ello, nos centramos en la **prevención** como la estrategia más eficaz para evitar los riesgos que puedan acarrear el mal uso de la tecnología en nuestra sociedad. Esto incluiría **diseñar acciones para evitar que el uso de dispositivos digitales y la navegación por la red se conviertan en conductas perjudiciales** para la salud física, mental o social de una persona.

Es fundamental implementar estrategias que eviten la problemática desde el hogar si queremos mantener un desarrollo equilibrado en nuestros hijos e hijas. El abuso de la tecnología puede afectar a su desarrollo y por ello, un uso consciente y responsable de Internet debe promoverse desde las edades más tempranas con **prácticas de crianza positivas y saludables que fortalezcan la competencia emocional y social** de nuestros menores para que no sientan la necesidad de recurrir a la tecnología como método de evitación experiencial.

Existe una correlación significativa entre los estilos educativos parentales y el desarrollo del uso problemático de Internet, lo que sugiere que un entorno familiar caracterizado por prácticas de crianza disfuncionales y no saludables, podrían construir un factor predictivo de esa conducta.

El objetivo de este capítulo es ofrecer herramientas familiares de prevención sobre el uso problemático de Internet abordando la intervención primaria desde el hogar concretando con el desarrollo de:

- a) la resiliencia en nuestros hijos e hijas;
- b) la autoeficacia y autonomía saludables,
- c) la socialización como competencia; así como,
- d) la seguridad digital en el hogar,
- e) la responsabilidad familiar.



Ningún dispositivo bloqueador de pantallas o control parental funciona con tanta eficacia como la supervisión de los padres.

En la era digital en la que vivimos, la decisión de poner un aparato electrónico al alcance de nuestro hijo o hija puede parecer un paso natural y emocionante. Sin embargo, **esta elección conlleva una responsabilidad más profunda y un trabajo interno previo tanto con nuestros hijos/as, como con nosotros mismos.**

¿Qué puedo hacer al respecto?

A) Puedo trabajar la resiliencia en el hogar

Este apartado tiene el objetivo de reflexionar sobre la importancia de dar valor a la fortaleza de las personas con discapacidad. **Explorar y comprender su mundo interior:** *sus emociones, sus intereses y sus necesidades*. Este proceso de crecimiento nos permitirá guiar a nuestros hijos/as en la construcción de una relación positiva con la tecnología y su entorno real, ayudándoles a desarrollar habilidades críticas y a establecer límites que promuevan su bienestar emocional y social.

Iraida J. Falcón (2011) nos explica en su artículo que **el valor de fortaleza** es entendido como la capacidad humana para afrontar las dificultades y superarlas, sin rendirnos en nuestro esfuerzo por mantener nuestros objetivos. Los niños y niñas con discapacidad se enfrentan a numerosos desafíos y adversidades que pueden surgir en su vida diaria. Y en este sentido, para alcanzar un equilibrio en el interior de la familia y, por consiguiente, en el exterior de la misma cuando nuestros menores se enfrentan a la adaptación de la sociedad, hemos de llevar a cabo un profundo trabajo de aceptación y afrontamiento ante una realidad que ha de mirarse desde la **perspectiva de la oportunidad**.

Asimismo, se promueve el desarrollo de habilidades que faciliten la elaboración de estrategias efectivas para enfrentar y superar los desafíos que la situación de discapacidad pueda generar. **No solo en fortaleza física, sino también y más importante, resiliencia emocional y mental.**

Por tanto, fomentar la **resiliencia** en los niños y niñas es clave para su bienestar emocional y su capacidad de afrontar desafíos. A través de juegos y actividades en el hogar, los niños pueden desarrollar habilidades como *la resolución de problemas, la autoconfianza y la gestión de emociones* que les permitirán fortalecer su capacidad para crecer de manera optimista ante situaciones difíciles, forjando un repertorio interior para prevenir el uso problemático y abusivo de Internet.

Proponemos a continuación algunas experiencias lúdicas al alcance de cualquier familia, para desarrollar en el hogar:

Actividad	Es importante porque...
Contamos cuentos	Leer juntos historias sobre personajes que superan dificultades ayuda a los niños a entender que los desafíos forman parte de la vida.
Cambiando el rol	Proponerles situaciones hipotéticas problemáticas para debatir sobre la mejor manera de resolverlas ayuda a los niños/as a practicar la resolución de problemas y la toma de decisiones, dando la oportunidad de asumir distintos roles.

Actividad	Es importante porque...
Las cartas de la resiliencia	Podemos elaborar tarjetas con diferentes situaciones estresantes para reflexionar con ellos/as y fomentar así, habilidades de afrontamiento.
Participamos en actividades	Proponer actividades físicas y/o lúdicas adaptadas a sus habilidades sería una buena opción para mejorar coordinación, promover la interacción social y mejorar la autoestima.
Estableciendo límites	Es importante definir horarios específicos para el uso de los dispositivos digitales y asegurarse de que se cumplen. Después, propón alternativas como juegos de mesa o manualidades.

B) Puedo desarrollar una autoeficacia y autonomía saludable

El desarrollo y la evolución que se experimenta en las primeras etapas de la vida es inigualable a ningún otro periodo evolutivo, en cuanto a los cambios que tienen lugar tanto a nivel físico, como psicológico. Por ello, es fundamental el papel que desempeña el entorno, en el que se destaca tanto **la familia** como **el profesorado**, así como **el círculo de iguales** con el que se vincula el menor.

En la prevención del uso problemático de Internet, es fundamental tener en cuenta el saludable desarrollo de los procesos de **autorregulación** y sentido de la **responsabilidad** que les permiten a los niños y niñas desarrollar habilidades que regulen su comportamiento y tomar decisiones acertadas. Este paso resultaría crucial en un entorno en el que la tecnología se vuelve cada vez más omnipresente en nuestra vida.

Por un lado, el buen desarrollo de estas funciones permite al niño/a **tomar decisiones** responsables respecto al tiempo y la forma en la que usa Internet. De esta manera, tendrá la capacidad para evaluar los beneficios y los riesgos de la exposición sobre los contenidos de Internet.

Por otro lado, si queremos que nuestros hijos/as sean capaces de regularse por sí mismos (**autorregulación**), deberán pasar previamente por una fase en la que nosotros les ayudemos a regular sus emociones (**heterorregulación**) (Gue-rrero, 2024). En este sentido ayudar al niño/a a controlar los impulsos es clave para prevenir caer en el uso abusivo de Internet.

La regulación emocional es algo que primero se aprende y, en segundo lugar, requiere de práctica.

Cinco orientaciones para desarrollar la regulación emocional

1

Legitima sus emociones

El niño/a no tiene control sobre la aparición de sus emociones, por tanto, los adultos debemos legitimar y permitir todas y cada una de ellas. Normalizar y acoger la emoción que siente nuestro hijo/a es un paso muy importante para poder ayudarle a regularla.

2

Mírale a los ojos

Ponernos a su altura y mirarle a los ojos es muy efectivo. En ese momento, nuestro hijo/a se sentirá escuchado y comprendido. Le calmará saber que alguien importante para él o ella se interesa por cómo se siente.

3

Conecta con sus emociones

Es fundamental que las familias y los profesores de nuestros pequeños y adolescentes, conectemos y empaticemos con las diferentes emociones que sienten. Es muy importante que seamos capaces de identificar y entender sus emociones.

4

Nombrar para dominar la emoción

Si el adulto de referencia conecta con su hijo/a o alumno/a y nombra la emoción que siente, obtendrá mayor control sobre su conducta. Identificar y nombrar la emoción es un aspecto clave de la regulación emocional.

5

Mirada incondicional

La mirada incondicional no juzga a la persona, pero sí que la responsabiliza de su conducta. Podemos señalar las conductas inapropiadas de nuestros hijos/as y alumnos/as, pero lo que no podemos hacer es criticar a la persona.

Asimismo, de igual importancia a lo anterior, es la **planificación y organización** en el hogar que ayuda a los más pequeños en el buen desarrollo de sus habilidades a la hora de organizar el tiempo de manera efectiva, tomando como prioridad sus actividades de manera responsable: las tareas del colegio, el trabajo o las relaciones sociales.

Por último, a lo ya expuesto, podemos sumarle de manera paralela, el desarrollo de la **flexibilidad cognitiva**. Una habilidad que permite al niño o la niña adaptarse a nuevas rutinas o cambios adicionales que puedan surgir en el entorno. Así, podríamos contribuir a la buena gestión de la frustración o a la prevención de conductas desadaptativas ante situaciones inesperadas.

- La adicción no se instala por la intensidad del placer que genera una conducta, sino por la falta de competencia de otros repertorios conductuales previos.
- Las personas con una historia de reforzamiento variada tienen más resistencia a la adicción.
- La mejor estrategia para prevenir y tratar adicciones es fortalecer repertorios conductuales alternativos que compitan con la conducta adictiva.

Un alto nivel de autocontrol en los adolescentes se relaciona con bajos niveles de adicción a Internet (Agbaria y Bdier, 2021 b).



Estrategias para el funcionamiento saludable en el hogar:

Crea rutinas estructuradas con horarios para las actividades diarias

de levantarse, comer, estudiar o dormir. De esta manera, estaríamos proporcionando seguridad al niño/a, al mismo tiempo que mejora su capacidad de planificación y organización espacio-temporal.

Fíjale metas o tareas con pequeños objetivos en pasos manejables.

Si es necesario puede hacer listas de tareas diarias o semanales. Esta estrategia ayuda al niño/a a visualizar y priorizar actividades. Tener un calendario visual o una agenda puede resultar útil.

Puede implementar momentos de relajación en el hogar.

Dedicar unos minutos diarios a la meditación y relajación, mejora la atención y ayuda al niño/a a reducir el estado de alerta. Simplemente puede sentarse con su hijo/a y «jugar al silencio» durante unos minutos ayudándole así, a hacerse consciente de su propio estado emocional.

Podéis **planificar juntos un proyecto a medio o largo plazo** como, por ejemplo, un evento familiar, redecorar su habitación o simplemente aprender algo nuevo juntos en el que todos los miembros de la familia puedan implicarse.

Como alternativas al uso de pantallas, **incorpore juegos y actividades para el desarrollo de habilidades cognitivas** como pasatiempos, puzzles, juegos de memoria, etc. Estos juegos requieren de planificación e inhibición de la impulsividad, pues implican tolerar la frustración ante el fracaso o aprender a respetar el turno.

Responsabilidades en el hogar que les permitan proporcionar oportunidades para el desarrollo de la autonomía. Asignar al niño/a tareas domésticas según su edad y permitirle que organice su propio espacio o sus materiales escolares. Esto le ayuda a tomar decisiones y planificarse.

C) Puedo trabajar la socialización

La infancia y adolescencia no son más que etapas en las que aprendemos cómo funciona el mundo que nos rodea. Nos educan para vivir en convivencia y ser capaces de vivir en sociedad de manera efectiva o, por el contrario, simplemente a sobrevivir en los entornos desfavorables más extremos. **Nuestra identidad es forjada durante estos procesos y así lo es también nuestra visión para entender el mundo.**

Como padres/madres, familias, tutores legales, debemos preguntarnos cómo va el proceso por el que nace y se desarrolla su personalidad en relación con el medio social. Debemos familiarizarnos con el «**vivir con**» y para ello se ha de proporcionar la inmersión en la cultura, el control de los impulsos, la experiencia, el desarrollo de la afectividad y la motivación de logro (Urra, 2006).

En numerosas ocasiones, los menores recurren a conductas de riesgo como el consumo de alcohol y drogas o el uso problemático de Internet como una forma de mostrarse a sí mismos y de integrarse o destacar dentro de su grupo de referencia. Esto último resulta especialmente peligroso ante la canalización de nuestro hijo/a con el aparato electrónico al no ser capaz de gestionar el compromiso social al que está expuesto y las emociones que lo acompañan.

Asimismo, para **educar en la convivencia** es importante educar a nuestros hijos/as en el ser, los sentimientos y la moralidad, para que no sientan la necesidad de esconderse tras una pantalla por no considerarse capaces de enfrentarse al mundo social que les rodea. **Aprender a resolver conflictos de manera efectiva** es clave para que nuestros jóvenes puedan expresar ideas y emociones sin generar tensiones innecesarias. Una buena gestión de los desacuerdos fomenta la empatía, el respeto y la comunicación asertiva y fortalece las relaciones interpersonales. Además, ayuda a promover un entorno de confianza y bienestar.

La educación de nuestros hijos consiste en una escucha activa en la que podamos llegar a un consenso desde la conversación y el diálogo (Cuesta, 2024).

Técnica de resolución de problemas

1. Definir la conducta:

A menudo, pueden darse situaciones en el hogar que dificultan la convivencia, y generan tensión en el hogar: rabietas, desobediencia o agresividad. Estos problemas en su comportamiento son una forma de expresarse ante ciertas circunstancias pues aún no han aprendido a gestionar sus emociones. Por ello, es fundamental que la familia y los educadores, en su caso, aprendan técnicas efectivas para abordar estas situaciones con paciencia y empatía.

Estrategias como la comunicación asertiva, la disciplina positiva y el refuerzo del comportamiento adecuado no solo ayudan a resolver los conflictos, sino que también favorecen el desarrollo emocional y social del niño o la niña.

Es importante no poner etiquetas con conceptos generales negativos (*mallo/a, desobediente, maleducado/a*) ni atribuir su conducta a la herencia (*¡es así, qué vamos a hacer!*). Se trata de preguntarse: *¿qué? ¿qué hace mi hijo/a?*

De esta manera, el primer paso sería **definir** con claridad esa conducta y saber explicar con claridad a qué nos estamos refiriendo. Y para poder describirla, es necesario **observar** esos momentos concretos del día y delimitar cualquier conducta acorde a los siguientes parámetros:

-
- Momento del día en el que aparece la conducta.
 - Frecuencia relacionada con el número de veces que se produce la conducta.
 - El tiempo o duración de la conducta. Contabilizando el tiempo en segundos o minutos en cada caso.
 - La intensidad con la que se produce la conducta. Mucho, bastante, poco.
-

2. Entender los antecedentes de la conducta:

Llegados a ese punto, debemos volver a hacernos la siguiente pregunta: **¿qué ha pasado antes y bajo qué circunstancias? ¿quién había presente?**

Al contestar a esas preguntas, estaríamos observando y conociendo los posibles **antecedentes** de su comportamiento. De nuevo, mediante registros podemos anotar bajo los siguientes parámetros:

CONDUCTA: _____
FECHA: _____
HORA: _____
¿En qué situación se produce? _____

¿Dónde? _____

¿Qué personas había presentes? _____

¿Qué hicimos nosotros/as? _____

3. Establecer consecuencias:

El último paso sería hacernos la siguiente pregunta: *¿cómo respondemos nosotros/as a ese comportamiento?*

Prestar atención, palabras de elogio y aprobación, caricias, recompensas o reforzadores positivos consolidarán las conductas que consideramos deseables y, por tanto, se repetirán en el futuro. Es fundamental que encontremos los antecedentes que rodean la conducta y, sobre todo, las consecuencias que conllevan para el niño/a y para las personas que lo rodean; encontrando así el **sentido o significado** de ese comportamiento.

Es importante que la familia mantenga una actitud consistente y mantener el acuerdo sobre la corrección de las conductas inadecuadas y en las recompensas sobre las conductas adecuadas **sin someterse a los cambios de humor del niño/a**.

**COMPETENCIAS PARA ALCANZAR
UNA CORRECTA SOCIALIZACIÓN
(URRA, 2006)**



D) La seguridad empieza en casa y por nosotros, los adultos (Cuesta, 2024):

Internet es un mundo que nos ofrece múltiples beneficios y posibilidades en distintos contextos —nos permite acceder a la información de manera instantánea e infinita, nos mantiene conectados con personas de nuestro entorno en cualquier parte del mundo, nos ofrece la posibilidad de aprender de manera más autónoma y nos ofrece infinitud de usos de entretenimiento—; no obstante, es fundamental conocer los riesgos que esto conlleva y hacérselo transmitir a nuestros hijos/as. Para ello, como adultos responsables es fundamental mantener una **comunicación abierta y fluida** en el hogar con la finalidad de orientarlos sobre los riesgos del uso inadecuado de Internet. Hablar de forma clara y empática creando un ambiente de confianza donde puede expresar sus dudas o experiencias en línea. Esto les permitirá identificar posibles peligros como el **ciberacoso**, el acceso a **contenido inapropiado** o el **contacto con desconocidos y la pérdida de privacidad** y brinda la oportunidad de enseñarle a usar la tecnología de manera segura y responsable.

Decálogo sobre seguridad en línea:

1. Mantén los dispositivos, aplicaciones y plataformas siempre actualizadas.
2. Utiliza contraseñas robustas y si es posible, configura la verificación en dos pasos.
3. Instala herramientas antivirus en todos los dispositivos para detectar posible *malware*.
4. Configura el *router* de casa con diferentes usuarios (para la familia y los invitados) y cambia la contraseña periódicamente.
5. Realiza las compras online siempre en sitios seguros y preferiblemente con tarjetas prepago.
6. Cierra la sesión si te conectas en sitios públicos y apaga el ordenador para vaciar parte de su memoria.
7. No descargues aplicaciones, juegos o software pirata, sino de sitios web oficiales.
8. No pinches enlaces sospechosos o no solicitados, ya sea a través de SMS, mail o mensajería instantánea.
9. No te conectes a redes wifi públicas y si tuvieras que hacerlo evita acceder a datos personales (banco, mails, redes sociales, etc.).
10. Haz copias de seguridad en soportes externos regularmente.

Habla con tu hijo/a sobre:

- NO iniciar conductas de ciberbullying. Háblale claramente de qué es y cómo afecta el acoso escolar a través de Internet utilizando para ello las redes sociales con: comentarios ofensivos, mensajes amenazantes, creación de perfiles falsos, difusión de falsos rumores, etc. Ayúdalo a entender que lo que hace a través de Internet, tiene consecuencias reales en la vida fuera de la pantalla. Para ello, supervisa el uso que hace de las redes para que no solo aprenda a no participar en el ciberbullying, sino a reconocerlo y no ser cómplice de ello.
- NO exponer información personal en la red: su nombre completo, dirección, número de teléfono, centro educativo en el que estudia, rutinas diarias en el hogar, etc. Es importante que nuestros hijos/as entiendan que esa información es muy valiosa y al exponerla y compartirla, podría ser utilizada con fines malintencionados por otras personas. Es importante que establezcamos con nuestros hijos/as la confianza y la comunicación abierta en este sentido que les permita acudir a nosotros cuando alguna situación en línea les genere dudas o incomodidad.
- NO fiarse de los desconocidos. Puede producirse el acoso sexual o *grooming* a través de Internet. Adultos que fingen ser alguien de su edad para ganar confianza sobre nuestros hijos/as y con el tiempo, empiezan las manipulaciones, los chantajes y la intimidación. En este sentido, debemos ayudarles a entender que nunca deben exponerse ni hacer en línea algo que les haga sentir incómodos, tristes o apenados. Es importante que entiendan que pueden acudir a nosotros ante cualquier situación que les provoque miedo y de nuevo, es fundamental crear un entorno de confianza y diálogo en el hogar como herramienta de protección para que actúen de manera segura en el mundo digital.
- NO descargar archivos arriesgados es fundamental para su seguridad. Fomenta la confianza familiar. Naveguen juntos de vez en cuando. Configura un control parental que bloquee contenido de riesgo.

La tecnología, aunque nos ha facilitado la vida, también puede convertirse en un problema. Todo depende de su uso.

Acompañamiento digital según la edad

La adolescencia es un momento evolutivo de cambios continuos. Es el momento en el que nuestros hijos/as comienzan a comprender sus propios sentimientos y los de los demás, y es entonces cuando el niño/a empieza a dar sentido a su identidad en el mundo exterior y su participación y responsabilidad en la sociedad. Después, con la aparición de cambios físicos y la transición a la vida adulta, nuestros hijos/as experimentarán un período de importantes cambios psicológicos y sociales en los que el adolescente, puede quedar atrapado entre la rebeldía de ser autónomo y la necesidad de sentirse arropado y protegido en su entorno.

Preadolescentes 10-13 años

Crearemos entornos más **abiertos**.

Estableceremos **normas en familia**.

Consensuaremos **criterios para su primer móvil**.

En esta etapa poco a poco iremos estableciendo límites sobre los dispositivos que han usado a edades más tempranas. Adaptando controles parentales y dándoles capacidad de elección sobre contenidos digitales adecuados. Además, las normas que se establezcan en el hogar han de ser acordadas entre todos para que los hijos/as las respeten y acepten. Debemos valorar si nuestros hijo/a es suficientemente maduro para tener su propio teléfono móvil.

Adolescentes +14 años

Impulsaremos **mayor responsabilidad y autonomía**.

Hacerlo consciente de la información personal que traslada y **priorizar el respeto** por los demás.

Consensuaremos nuevas **normas y pactos familiares**.

Llegados a este punto, es importante impulsar su propia responsabilidad sobre el contenido que consume o las temáticas que se les presentan curiosas. Además, hemos de promover un desarrollo crítico ante el contenido que publiquen a los demás y las consecuencias que pueda tener hacerlo. Establecer nuevas normas y restricciones del uso de Internet es fundamental en esta etapa, dando mayor libertad y siendo parte activa en los límites y decisiones tomadas en el hogar.

E) responsabilidad familiar

Llegados a este punto, hablemos sobre nuestra propia responsabilidad al dar un aparato electrónico a nuestros hijos/as.

En las siguientes líneas, se intentará ofrecer un banco de ideas para el uso saludable de la tecnología en el hogar desde las manos más pequeñas.

Empezaremos hablando sobre el compromiso. Para ello, Cuesta (2024) nos ofrece algunas claves para crear un **Contrato Familiar para el buen uso del móvil**. Asimismo, podría aplicarse a cualquier dispositivo electrónico del que dispongan nuestros menores y que se encuentre a su alcance de manera inmediata y sin control.

En los siguientes puntos resumiremos un decálogo de ideas imprescindibles para lograr el uso responsable, seguro y saludable de la tecnología.

Si bien es cierto que es importante que este **Contrato Familiar** esté consensuado, debatido y aceptado por todos los miembros que participan en el mismo. Nuestro hijo o hija debería estar de acuerdo con las **condiciones y la nueva responsabilidad que va a adquirir**.

Esto se consigue a través del **diálogo familiar**, esencial para fomentar el compromiso de nuestros hijos, ya que crea un espacio seguro donde se sienten escuchados y valorados. Al prestar atención a sus necesidades y preocupaciones, les mostramos que sus opiniones importan, lo que fortalece su confianza y sentido de pertenencia. Este entendimiento mutuo no solo les ayuda a aceptar la responsabilidad que conlleva esta nueva etapa, sino que también les enseña la importancia de la comunicación abierta y el respeto en las relaciones.

Espiar no es educar.



CONTRATO FAMILIAR para el BUEN USO de tu MÓVIL

¡DISFRUTA con tu nuevo MÓVIL! Ahora, vamos a ponernos de acuerdo en cómo utilizarlo adecuadamente...

En _____, a ____ de _____ de _____

Yo (hij@), _____, me comprometo a:

HACER UN USO RESPONSABLE

1. Utilizar únicamente las siguientes **aplicaciones** y/o sitios **web**, y **no instalar** ninguna otra sin consultarlo antes con mis padres:

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

2. Llamar **sólo a familiares y amig@s** que conozcan mis padres, sin sobrepasar los límites de tiempo: _____ minutos diarios / semanales.

3. Buscar únicamente **información**, fotos, vídeos y noticias **útiles y apropiadas** (por ej., para trabajos del colegio, música, deportes, _____).

4. Respetar los siguientes **límites de tiempo**: _____ horas diarias / semanales y en este **horario** _____.

5. Agregar a mis redes sociales **sólo amig@s de verdad**, de los que conozco en persona.

6. Compartir **sólo fotos o mensajes que puedan ver** sin ningún problema vecin@s, profesores, familiares, futuros jefes o parejas...

CONFIAR EN MIS PADRES

7. **Comentar** a mis padres cualquier página web, blog, búsqueda, foro, etc. que no entienda, me parezca desagradable o **me haga sentir mal**.

8. Enseñar a mis padres cualquier mensaje, foto, comentario en el móvil, chat, **redes sociales**, etc. que **me haga sentir incómod@**.

9. Configurar junto a mis padres una **clave o patrón de desbloqueo** de mi móvil.

10. Configurar junto a mis padres las **opciones de privacidad** de mis aplicaciones y redes sociales, por ej. sólo amig@s, desactivar las búsquedas externas (ej. Google, Bing), cerrar sesión, desactivar la geolocalización, _____.

Y nosotros (padres), _____, nos comprometemos a:

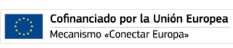
ESTAR A TU LADO Y APOYARTE

1. Mantener nuestra **confianza en ti**, y apoyarte para reforzar tu propia confianza.
2. **Escucharte** siempre que lo necesites, buscando un momento apropiado en el mismo día cuando no sea posible hablar inmediatamente.
3. Poner de nuestra parte para **conocer tu mundo online**: además de ponernos al día con Internet, te preguntaremos qué cosas más o menos chulas haces en tu día a día.
4. Ante posibles problemas, **reaccionar** de manera **razonable**, sin exageraciones, ni enfados, **comprendiendo** tus preocupaciones y motivaciones, y **buscando soluciones**.
5. Ser **ejemplos a seguir**, comportándonos online como te pedimos que lo hagas tú.

Firmado:

Hij@

Padres



Kit específico de atención digital

Este apartado tiene el objetivo de brindar a las familias con hijos/as con discapacidad, herramientas específicas y prácticas para prevenir el uso problemático de Internet. A través de estrategias accesibles para todos/as se fomenta una crianza segura en la que el entorno digital sea consciente y responsable.

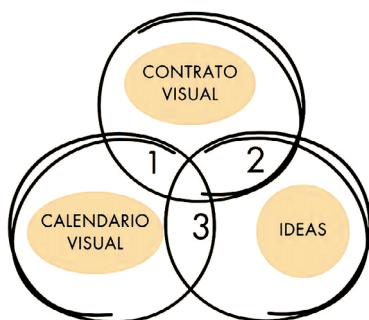
5.1. Algunos recursos accesibles sobre la tecnología

Rincón digital para hijos/as con Trastornos del Espectro del Autismo

1. ¿Cómo establecer tiempos y límites?

Es importante establecer límites de tiempo para el uso de dispositivos digitales de manera visual y clara. Algunas ideas para este apartado pueden ser: *imágenes de reloj con el tiempo de inicio y fin; un temporizador visual; tarjetas con pictogramas de «tiempo» entendibles.*

Posibles *apps* a utilizar: Visual Schedule; Choiceworks. También puedes imprimir imágenes o pictos de recursos ARASAAC y pegarlos en un planificador casero.



Es importante establecer en el horario visual, actividades para hacer después de la utilización de los dispositivos digitales para que pueda entender la idea de que **el tiempo usando Internet, es limitado**, ya que necesitan una estructura bien planificada en el tiempo.

2. Contrato familiar adaptado.

Para el uso saludable de la tecnología es importante establecer acuerdos sobre su uso. En este apartado, ofrecemos la idea de elaborar la **versión accesible del contrato familiar** en el que, con lenguaje comprensible, pictos o imágenes, queden claros para nuestro hijo/a los siguientes aspectos:

- El tiempo que puede usar Internet o el dispositivo digital.
- A qué páginas o aplicaciones puede acceder.
- Cómo actuar ante situaciones que le hagan sentir incómodo/a.
- Qué datos no puede compartir.

Creación juntos de un póster visual con imágenes o pictos indicando las reglas digitales

Anticipación al acercarse la hora de finalizar el uso digital: «Quedan 10 minutos para acabar»

3. Juegos didácticos o actividades.

Juegos didácticos o actividades que podamos hacer en casa en un entorno lúdico para trabajar con nuestros hijos/as con TEA temáticas sobre ciberseguridad, privacidad o *grooming*.

Por ejemplo: Adivina-adivinanza con tarjetas que presenten imágenes con situaciones que pueden darse en el entorno digital y debatiremos sobre cuáles son seguras y cuáles no. También podemos hacer un tablero «tipo oca digital» con casillas adaptadas a normas digitales (Por ejemplo: «has dado tu contraseña, retrocede dos casillas»).

Rincón digital para hijos/as con Discapacidad Sensorial Visual

1. **Gestionar el tiempo.** es una de las herramientas de las que podemos servirnos si queremos prevenir el uso problemático y abusivo de Internet. Rutinas en el hogar con objetos de referencia para nuestro hijo/a le ayudará a organizarse y predecir la siguiente actividad reduciendo así, la incertidumbre o inseguridad que puede crear la falta de hábitos en el hogar. En este aspecto, podemos hacer uso de relojes parlantes con los que establecer una alarma avisando del tiempo en el que se inicia y finaliza la actividad con Internet. Asimismo, los temporizadores con vibración audible son igualmente utilizados para tal objetivo.

2. **Establecer un acuerdo sobre el uso de Internet y/o dispositivos digitales** en formato auditivo, táctil o verbal. El contrato debe estar adaptado, ser claro y definido en positivo. En este punto, hemos de reflejar ¿Cuánto tiempo se puede usar Internet? ¿A qué hora? ¿Qué sí puede ver o hacer y qué no? ¿Qué pasa si cumple las normas? ¿Y si no?

Se puede hacer en **formato auditivo**. El niño/a graba un audio con las cláusulas del contrato. Divide el acuerdo en **partes estructuradas** definiendo el tiempo, las actividades permitidas al usar Internet y por último las consecuencias. Dependiendo de las edades del niño/a, puede escribir el contrato en **sistema braille** usando una impresora específica para ello o solicitar ayuda para hacerlo en su organización de referencia (ONCE).



Si el niño/a presenta dificultades en el lenguaje y/o la comunicación, se pueden usar objetos para representar las distintas partes del contrato o usar texturas o sonidos asociados a cada regla. Es especialmente importante, involucrar al niño/a en su creación y en el establecimiento de las cláusulas y los acuerdos.

3. Por otro lado, dado que los niños pequeños con ceguera o discapacidad visual de inicio temprano pueden sufrir retrasos en otros aspectos de su desarrollo motor, lingüístico, emocional, social o cognitivo (OMS, 2025) es aconsejable darle **alternativas y opciones al uso sin pantallas** con juegos de mesa adaptados, cajas sensoriales, actividades al aire libre, rutas de senderismo guiado, etc.

No obstante, también existen herramientas en la Web que facilitarían el acceso a la información, a materiales y al fomento de su autoestima y autoconcepto saludable si se utiliza para interactuar con los demás.

A continuación, proponemos algunas herramientas de accesibilidad a modo de ejemplo para el buen uso de Internet y los dispositivos digitales para niños/as con discapacidad visual:

- Podcast infantiles. ([iVoox](#))
- Audiolibros con contenido infantil. ([Storytel](#); [Audible](#))
- Apps útiles: [Braille Tutor](#) para ayudar a aprender el sistema braille; [Padlet](#), versión adaptada que ofrece tableros de ideas con texto y audios; [Be My Eyes](#) que permite la accesibilidad a personas con dificultades de visión; etc.

Rincón digital para hijos/as con Trastorno por Déficit de Atención con/sin Hiperactividad TDA-H

1. **Crea una rutina visual** dividida por colores y bloques de actividades para que el niño/a sea capaz de predecir los tiempos y las tareas. Es importante ayudar en el hogar en el desarrollo de la organización y planificación espacio-temporal.

Más concretamente, la técnica del **semáforo digital** puede ser utilizada al comienzo de la hora establecida para el uso de Internet, de manera que, mediante el código de colores de un semáforo, el niño/a entiende que:

Puede usar Internet.

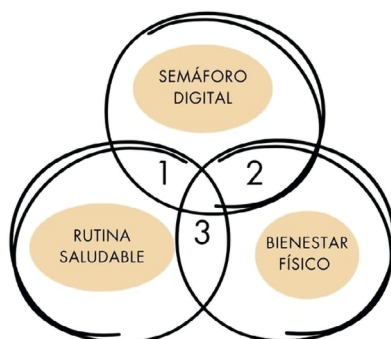
Quedan 10 minutos.

Ya terminamos por hoy.

2. Para nuestros hijos/as con TDAH es importante incentivar actividades que no involucren la tecnología, sino darle **opciones estimulantes** para el buen desarrollo físico y emocional.

Para ello, ofrecemos algunas ideas accesibles a todas las familias:

- **Convierte las tareas del hogar en retos semanales.** Establecer un contador de puntos para recompensas semanales, podría motivar al niño/a para elegir el fin de semana una actividad atractiva y elegida por él/ella, por ejemplo: podrá elegir la cena del viernes o ir al cine el sábado.
- **Fomenta una rutina de calma y respiración** en un espacio en el que se sienta cómodo y sea capaz de conectar con su mundo interior y volver a la calma.
- **Promueve actividades al aire libre y/o algún deporte** entre sus actividades extraescolares.
- **Ayúdalo/a a conectar con sus emociones a través de la expresión corporal.** Las expresiones emocionales suelen ser a menudo intensas para ellos/as, por lo que es especialmente importante que sean capaces de gestionar y percibir a tiempo el estado de su cuerpo. Algunas herramientas para trabajar en casa podrían ser: hacer una coreografía según cómo se sienta ese día; hacer yoga emocional; dibujar o expresarse con arte a través de la pintura o la plastilina.



3. **Rutinas saludables en el hogar.** Podemos tener a la vista un calendario en el que planificaremos en conjunto, las actividades y tareas del hogar. **Establece límites** según la actividad a realizar y un cartel con las normas claras sobre el uso que se hace de Internet en el hogar. Por ejemplo: NO SE USAN DISPOSITIVOS a la hora de comer, antes de dormir, en el baño, al hacer las tareas de clase.

Siguiendo esta línea, debemos dar ejemplo. La coherencia familiar es la clave. Las normas y límites sobre la tecnología están consensuadas e implantadas para todos los miembros de la familia.

SEÑALES DE ALERTA

Presta especial atención a la autorregulación que muestra el niño/a una vez termina el tiempo de pantalla. Si se irrita o frustra en exceso al limitarle el tiempo. Si pierde interés en otras actividades con las que antes disfrutaba. Si busca los dispositivos digitales cuando está enfadado o triste como método para evadirse y «calmar» sus emociones.

Rincón digital para hijos/as con Discapacidad Sensorial Auditiva

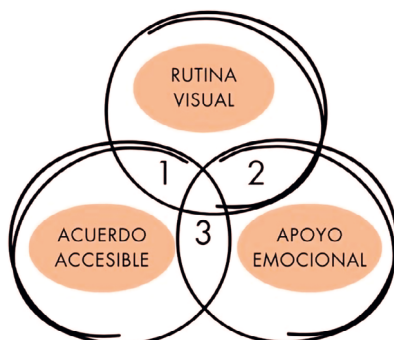
La sordera o pérdida de audición puede afectar a muchos aspectos de la vida de la persona pudiendo ser muy limitante en la comunicación y el lenguaje y a nivel cognitivo y/o social, pudiendo producir aislamiento en la sociedad, la educación o el empleo (OMS, 2025).

1. **Rutina diaria saludable** y planificación en el hogar. De nuevo, es importante organizarle las rutinas y tareas limitando el tiempo de uso de Internet o cualquier dispositivo digital.

Es imprescindible marcar desde las edades más tempranas medidas educativas para prevenir, en la medida de lo posible tales consecuencias y que puedan acarrear dificultades posteriores al añadir el uso de Internet en etapas de desarrollo vitales, pudiendo acudir al uso de la tecnología como refugio emocional.

En esta línea podemos emplear herramientas con iconos visuales y notificaciones para que el niño/a sea consciente del tiempo empleado. Algunas *apps* pueden ser: *Visual Schedules*; *Choiceworks* o *Google Calendar*.

Pueden emplearse también temporizadores visuales para ayudar al niño/a a gestionarse en cada actividad.



2. **Acuerdo visual en lugar accesible.** Elabora una tabla con las normas de uso de Internet con imágenes, colores o pictos, en la que aparezcan los iconos de la rutina diaria, la hora en la que puede conectarse a Internet y la hora fin. Esto sería una versión visual de un contrato «firmable» establecido entre todos los miembros de la familia.

3. Los niños/as con pérdida auditiva se encuentran a menudo con barreras de la comunicación que pueden hacerle perder información del entorno y esta situación puede generarles dificultad para entender y expresar sus emociones y/o necesidades. En este sentido, hemos de prestar especial atención al desarrollo de nuestro hijo/a, ya que puede encontrar en Internet una herramienta para comunicarse más fácilmente y sentirlo como un espacio más accesible, cómodo y fácil utilizando redes sociales, chats, vídeos, etc. Por lo tanto, una supervisión coherente y abierta en la que el niño/a sientan **apoyo emocional y confianza** por parte de la familia, resulta crucial para un desarrollo saludable. Tanto si la comunicación es oral como a través de la lengua de signos, el niño/a lo sentirá como refugio.

¿Qué podemos hacer?

- Crear espacios libres de pantallas, sin Internet. Juegos accesibles a la lengua de signos y/o visuales y atractivos.
- Fomentar actividades sociales y familiares fuera de casa al menos una vez a la semana.
- Reuniones familiares establecidas sobre el uso de Internet. Se registrará el tiempo dedicado a Internet, las actividades o *apps* utilizadas y las emociones percibidas.

Conclusiones

Genética y Educación son los pilares que conforman el desarrollo de nuestros hijos/as con discapacidad, y encontrar armonía entre ambos conceptos, resulta crucial para adaptarnos a una ética venidera rodeada de tecnología en la que las pantallas se hacen imprescindibles en nuestra vida cotidiana. La educación humana ha ido siempre acompañada de un gran esfuerzo para adaptarse a la naturaleza, y llegados a este punto, no resulta diferente. Es fundamental crear en el hogar un entorno cargado de herramientas emocionales que permitan a los más pequeños adquirir la capacidad de elegir entre el «uso» o el «abuso» de Internet y para ello, es necesario que aprendan a reconocer sus propias necesidades y a expresarlas de manera saludable para que no caigan en una interacción problemática con el entorno digital como método de evitación de experiencias negativas.

A través de la observación que los menores realizan de sus figuras de referencia, particularmente padres y madres, constituye un elemento clave en la conformación de su conducta, siendo la imitación uno de sus principales mecanismos de aprendizaje. En este sentido, resulta fundamental que los adultos mantengan comportamientos adecuados y coherentes con los valores que desean transmitir en relación con el uso de la tecnología. Unido a un diálogo constante basado en el afecto, a través del cual, en la familia se transmiten sensaciones y emociones que favorecen progresivamente en los hijos e hijas el desarrollo de una conciencia ética. En este proceso, la conducta adulta actúa como modelo, y la imitación se convierte en una aliada fundamental para la interiorización de valores que el niño/a va aceptando como positivos para él/ella desde la cotidianidad del hogar.

Escuchar, negociar, esperar y tolerar.

Estos factores enseñan a los niños y niñas a mantener el equilibrio entre su estado interno y externo, promoviendo el bienestar entre el ámbito virtual y el entorno real.

Aprender a **escuchar** ayuda a evitar el ciberacoso y otros comportamientos negativos ocasionados a través de Internet pues es la base para la mejora de una comunicación afectiva que fortalezca las relaciones familiares y, por ende, el desarrollo de habilidades sociales. La capacidad de negociar en el hogar permite a los niños desarrollar el pensamiento crítico y a tomar decisiones, pues les ofrece la habilidad de resolver conflictos de manera efectiva, fomentando la empatía y la autonomía. Si hacemos referencia al entorno digital, aprender a **negociar** con nuestros hijos e hijas es fundamental para prevenir comportamientos manipulativos producidos a través de la pantalla. Asimismo, la paciencia es una habilidad clave que ayudará a nuestros hijos e hijas a manejar sus emociones mientras se preparan para una vida futura más equilibrada y enfrentarse a los retos que implica la vida adulta. Por tanto, aprender a **esperar** ofrece la oportunidad de entender que el esfuerzo a largo plazo merece la pena. Si queremos prevenir en el uso problemático de Internet, la capacidad de tolerar la frustración puede ayudar a nuestros hijos/as a no buscar constantemente distracción en Internet, ya que buscan consuelo en la red ante el aburrimiento o el estrés. Cuando los niños/as aprenden a **tolerar** la frustración y a manejar la espera, empiezan a desarrollar la capacidad de autorregulación para no ceder ante la impulsividad y la gratificación inmediata que les ofrece el entorno digital.

Referencias bibliográficas

- Agbaria, Q., y Bdier, D. (2021a). The role of parental style and self-efficacy as predictors of Internet addiction among Israeli-Palestinian college students in Israel. *Journal of Family Issues*, 43(3). <https://doi.org/10.1177/0192513X21995869>
- Agbaria, Q., y Bdier, D. (2021b). The role of self-control and identity status as predictors of Internet addiction among Israeli-Palestinian college students in Israel. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(1), 252–266. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00172-4>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Asrese, K., y Muche, H. (2020). Online activities as risk factors for Problematic Internet use among students in Bahir Dar University, North West Ethiopia: A hierarchical regression model. *PLOS ONE*, 15(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238804>
- Araújo Rodrigues, D., Moura de Sousa Carvalho Relva, I., y Monteiro, O. (2023). Prácticas disciplinarias parentales y adicción a Internet en adolescentes. *Revista de Psicología*, 41(1), 307–346. <https://doi.org/10.18800/psico.202301.012>
- Baumrind, D. (1996). The Discipline Controversy Revisited. *Family Relations*, 4(4), 405–414. <https://doi.org/10.2307/585170>
- Baumrind, D. (2005). Patterns of parental authority and adolescent autonomy. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 108, 61–69. <https://doi.org/10.1002/cd.128>
- Beard, K. W. (2005). Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 7–14. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.7>
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., y Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71, 252–266. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- Carrobbles, J. A., y Pérez-Pareja, J. (2008). *Escuela de padres: Guía práctica para evitar problemas de conducta y mejorar el desarrollo infantil*. Ediciones Pirámide.
- Cheng, Y. S., Tseng, P. T., Lin, P. Y., Chen, T. Y., Stubbs, B., Carvalho, A. F., Wu, C. K., Chen, Y. W., y Wu, M. K. (2018). Internet Addiction and Its Relationship With

- Suicidal Behaviors: A Meta-Analysis of Multinational Observational Studies. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 79(4). <https://doi.org/10.4088/JCP.17r11761>
- Chi, X., Lin, L., y Zhang, P. (2016). Internet addiction among college students in China: Prevalence and psychosocial correlates. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(9), 567–573. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0234>
- Cuesta Cano, L. (2024). *Conectados: Un contrato familiar para que el uso del móvil nos funcione a todos*. Editorial Planeta.
- Díaz Salabert, J. (2023). *Guía: Prevención e intervención breve en el uso problemático de las nuevas tecnologías de la información y comunicación y otras conductas adictivas en colectivos vulnerabilizados: Una herramienta para Médicos del Mundo*. Gobierno de España, Ministerio de Sanidad. https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/bibliotecaDigital/publicaciones/pdf/2023/20230620_Medicos_del_Mundo_Guia_Intervencion_Breve_Nuevas_Tecnologias.pdf
- Durkee, T., Carli, V., Floderus, B., Wasserman, C., Sarchiapone, M., Apter, A., Balazs, J. A., Bobes, J., Brunner, R., Corcoran, P., Cosman, D., Haring, C., Hoven, C. W., Kaess, M., Kahn, J. P., Nemes, B., Postuvan, V., Saiz, P. A., Varnik, P., y Wasserman, D. (2016). Pathological Internet Use and Risk Behaviors among European Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(2), 294. <https://doi.org/10.3390/ijerph13030294>
- Falcón Linares, I. J. (2011). La fortaleza como valor en una persona con discapacidad. *Revista Educación en Valores*, 1(15), 68-78. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4274479>
- Fineberg, N. A., Demetrovics, Z., Stein, D. J., Ioannidis, K., Potenza, M. N., Grünblatt, E., Brand, M., Billieux, J., Carmi, L., King, D. L., Grant, J. E., Yücel, M., Dell'Osso, B., Rumpf, H. J., Hall, N., Hollander, E., Goudriaan, A., Menchon, J., Zohar, J., Burkauskas, J., Martinotti, G., Van Ameringen, M., Corazza, O., Pallanti, S., COST Action Network, y Chamberlain, S. R. (2018). Manifesto for a European research network into Problematic Usage of the Internet. *European Neuropsychopharmacology*, 28(11), 1232–1246. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2018.08.004>
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Guerrero, R. (2021). *El cerebro infantil y adolescente: Claves y secretos de la neuroeducación*. Editorial Planeta.
- Glowniak, J. (1998). History, structure, and function of the Internet. *Seminars in Nuclear Medicine*, 28(2), 135–144. [https://doi.org/10.1016/S0001-2998\(98\)80003-2](https://doi.org/10.1016/S0001-2998(98)80003-2)
- Herruzo, C., Raya, A. F., Ruiz-Olivares, R., Lucena, V., Herruzo, J., y Pino, M. J. (2022). Subjective well-being and vulnerability related to problematic Internet use among university students with and without disabilities: A comparative study. *Journal of Community Psychology*, 5(3), 1668-1680. <https://doi.org/10.1002/jcop.22746>

- Junta de Andalucía. Dirección General de Participación y Equidad. (2017). *Instrucciones de 8 de marzo de 2017, por las que se actualiza el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa*. <https://portals.ced.junta-andalucia.es/educacion/portals/web/inspeccion-educativa/normativa/-/normativas/detalle/instrucciones-de-8-de-marzo-de-2017-de-la-direccion-general-de-participacion-y-equidad-por-las-que-se-actualiza-el-1xr2aw1d841lt>
- Marchant, A., Hawton, K., Stewart, A., Montgomery, P., Singaravelu, V., Lloyd, K., Purdy, N., Daine, K., y John, A. (2017). A systematic review of the relationship between internet use, self-harm and suicidal behaviour in young people: The good, the bad and the unknown. *PLoS ONE*, 12(8), e0181722. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181722>
- Navarro-Mancilla, A., y Rueda-Jaimes, G. E. (2007). Adicción a Internet: Revisión crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 36(4), 691-700.
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. (2021). *Encuesta sobre alcohol y drogas en población general en España (EDADES)*, 2020. Ministerio de Sanidad, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- Organización Mundial de la Salud. (1992). *CIE-10: Clasificación estadística internacional de enfermedades y problemas relacionados con la salud* (10ª ed.).
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *CIE-11 para estadísticas de mortalidad y morbilidad: Clasificación internacional de enfermedades*, (11ª revisión).
- Organización Mundial de la Salud. (2025). *Discapacidad y salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>
- Ortiz Ainaga, V., Asenjo Cabrero, I., Mayo Carrera, R., Bocos Asenjo, C., y Gonzalo-Benito, H. (2024). Análisis sociodemográfico de una población adolescente como predictor de adicción al juego online: motivaciones y patrón de gravedad. *Medicina General y de Familia*. <http://dx.doi.org/10.24038/mgyf.2024.015>
- Pino, M. J., Herruzo, J., Raya, A., Ruiz-Olivares, R., y Herruzo, C. (2022). Development of IAT-12, a reduced Spanish version of the Internet addiction test. *Current Psychology*, 41(12), 8471-8480. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01167-4>
- Pino, M. J., Herruzo, C., Lucena, V., y Herruzo, J. (2023). Problematic Internet Use and Psychological Problems among University Students with Disabilities/Usos problemático de Internet y problemas psicológicos entre estudiantes universitarios con discapacidad. *Adicciones*, 35(2), 177-184. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1574>
- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., y Oberst, U. (2012). Adicción a Internet y móvil: Una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del Psicólogo*, 29(3), 204-211.
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors*, 39(1), 3–6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>

- Tone, H. J., Zhao, H. R., y Yan, W. S. (2014). The attraction of online games: An important factor for Internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 30, 321–327.
- Trujillo Segrera, M. A. (2019). *La adicción y sus diferentes conceptos*. Centro Sur, 3(2). Grupo Compás. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.09.017>
- UNICEF. (2014). *Definición y clasificación de la discapacidad*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. <https://www.unicef.org/lac/media/7391/file>
- Urra, J. A. (2006). El papel de la familia en el desarrollo de la personalidad. *Revista de Psicología*, 24(2), 123-130.
- Yang, X., Zhu, L., Chen, Q., Song, P., y Wang, Z. (2016). Parent marital conflict and internet addiction among Chinese college students: The mediating role of father-child, mother-child, and peer attachment. *Computers in Human Behavior*, 59, 221–229. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.01.041>
- Young, K. S. (1996, agosto). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder* [Ponencia]. 104th Annual Meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canadá.
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899–902. <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.3.899>

ATENCIÓN Y PREVENCIÓN

DEL USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET

EN PERSONAS CON Y SIN DISCAPACIDAD

UNA GUÍA EDUCATIVA

En un mundo hiperconectado, mantener el vínculo con nuestros hijos e hijas puede convertirse en un reto. Esta guía ofrece claves para comprender el uso problemático de Internet y propone estrategias prácticas que fortalecen la relación familiar en la era digital.

A través de un enfoque inclusivo y accesible, se abordan desde la detección temprana de conductas problemáticas hasta la promoción de hábitos digitales saludables. Prevenir no es solo limitar el uso de pantallas, **sino favorecer la autonomía, la autorregulación y la toma de decisiones responsables.**

Especialmente en contextos de personas con discapacidad, acompañar con conciencia es esencial para garantizar el bienestar y desarrollo personal de niños, niñas y adolescentes.

«Prevenir es estar presentes. Es construir, junto a nuestros hijos e hijas, espacios de crecimiento seguros, amorosos y respetuosos de cada singularidad.»

La **Dra. Rosa Ana Castillo Torvisco** es profesora asociada al Departamento de Psicología de la Universidad de Córdoba, psicopedagoga y docente funcionaria especialista en Pedagogía Terapéutica.

Carlos Herruzo es profesor titular de universidad en el Departamento de Psicología Social de la Universidad de Málaga.

El **Dr. Javier Herruzo** es catedrático de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico en el Departamento de Psicología de la Universidad de Córdoba.

La **Dra. María José Pino**, también catedrática en este mismo departamento, coordina el grupo de investigación «Comportamientos de riesgo y salud» (PAI/HUM-775) e Investigadora principal del proyecto PID2020-117172RB-I00 (MINECO) sobre adicción a internet en estudiantes con discapacidad, dentro del cual se ha desarrollado esta guía.