

# Robbie's Hope

## MANUAL PARA USO DE LA TECNOLOGÍA



# Tabla de contenido



03

INTRODUCCIÓN Y VISIÓN GENERAL

04

TENER CONVERSACIONES IMPORTANTES SOBRE TECNOLOGÍA

07

CONSEJOS ÚTILES PARA ESTABLECER LÍMITES DE TECNOLOGÍA

08

GUIAS GENERALES SOBRE CÓMO USAR LA TECNOLOGÍA

09

MOMENTOS APROPIADOS Y INAPROPIADOS PARA USAR LA TECNOLOGÍA

11

BENEFICIOS Y PELIGROS DEL USO DE TECNOLOGÍA DE LOS JÓVENES

12

SEÑALES DEL ABUSO DE TECNOLOGÍA

15

CONSEJOS DE JÓVENES A OTROS JÓVENES SOBRE EL USO DE TECNOLOGÍA

## Introducción y Descripción General



## NUESTRA HISTORIA

Desde 2018, Robbie's Hope ha estado trabajando incansablemente para cumplir con nuestra misión de reducir a la mitad la tasa de suicidios de jóvenes para el año 2028. Organizado por jóvenes para jóvenes en honor de Robbie Eckert, quien murió por suicidio en Octubre de 2018, somos un movimiento de jóvenes trabajando para ayudar que sea normal el hablar sobre nuestras emociones y para recordarle a cualquiera que esté luchando que no está solo, y que está bien no estar bien.

Esta guía es la segunda de nuestra serie de manuales destinados a proporcionar recursos valiosos a los padres, adultos de confianza y jóvenes para hacer frente a los sentimientos de ansiedad y depresión. Esta guía está destinada a crear líneas de comunicación y abrir el tipo de diálogo que a veces puede ser difícil, pero que realmente puede salvar vidas.

La información incluida en este manual se ha creado a través de largas conversaciones con los jóvenes. Está destinado a ser utilizado como un guía para navegar el uso de la tecnología en nuestra vida diaria y para saber cómo tener conversaciones significativas sobre cómo el uso de la tecnología puede afectar nuestra salud mental y nuestro bienestar. Estas no son reglas estrictas ni rápidas, sino más bien consejos y recomendaciones sobre la mejor manera de abordar este delicado tema entre nosotros.

## JÓVENES Y TECNOLOGÍA

No es necesario ser un experto en salud mental para saber que la tecnología puede ayudar y perjudicar la salud mental de un joven.

Es importante brindar orientación a los jóvenes sobre el uso adecuado de la tecnología. Pero es igualmente importante que los padres y los adultos de confianza también modelen el uso adecuado de esa misma tecnología.

Para aclarar el uso del término general "tecnología" en este manual, nos referimos a toda la tecnología, que incluye pero no se limita a:

- Celulares
- Tabletas
- Computadoras
- Dispositivos de juegos

## TENER CONVERSACIONES IMPORTANTES SOBRE TECNOLOGÍA

Posiblemente el aspecto más importante sobre el uso adecuado de la tecnología es entablar las conversaciones correctas acerca de esto.

Los padres y los adultos de confianza deben poder tener estas conversaciones con sus jóvenes sobre lo bueno y lo malo que puede surgir con el uso de la tecnología. **Ten en cuenta que estas discusiones son una línea de doble sentido, no una conferencia.** El mejor enfoque para los padres y los adultos de confianza es abordar la conversación como “Vamos a aprender juntos”.

Pautas generales para enmarcar la conversación:

1. Asegúrate de comenzar a tener estas conversaciones lo más pronto posible, de modo que se establezcan las líneas de comunicación antes de que se conviertan en problemas.
  2. Las conversaciones entre un padre / adulto de confianza y un joven sobre tecnología deben ser continuas y deben ocurrir al menos una vez al mes.
  3. Al establecer reglas mutuamente acordadas entre los jóvenes y los padres sobre cuándo es apropiado y no apropiado usar la tecnología:
    - Ten en cuenta que las redes sociales pueden tener efectos negativos sobre la salud mental.
    - Proporciona ejemplos de cuándo se utilizó la tecnología de manera apropiada y beneficiosa en los últimos 30 días.\*
    - Proporciona ejemplos de cuándo se utilizó la tecnología de forma perjudicial o negativa durante los últimos 30 días.\*
- \*Sé específico sobre estos tiempos. Puede resultar útil llevar un diario de estas conversaciones para saber qué funciona bien y qué no. Tanto el padre como el joven deben respetar estos límites.*
- Joven, no temas identificar momentos en los que sentiste que estabas compitiendo con la tecnología por la atención de tus padres / adultos de confianza. Habla con tus padres o con un adulto de confianza sobre esto y cómo prevenirlo en el futuro.

- Observa cómo cambia tu uso de tecnología cuando estás estresado. ¿Aumenta? Si es así, encuentra formas de manejar el estrés sin tecnología. Sé receptivo a conversaciones sobre cualquier cambio en tu comportamiento, abordando por qué el uso de la tecnología ha aumentado o disminuido. Consulta el sitio web de Robbie's Hope en [robbies-hope.com/es/resources](http://robbies-hope.com/es/resources) para obtener recursos sobre cómo manejar el estrés sin tecnología.
- Sé abierto a recibir comentarios en cualquier momento. Es importante crear un ambiente para dar y recibir comentarios sobre el uso de la tecnología. Esto es importante no solo para reforzar el uso adecuado, sino para mantener un diálogo abierto sobre otros factores estresantes, como el ciberacoso o problemas en la escuela.

### SUGERENCIA PARA LOS PADRES:

Está abierto a permitir que tu joven te llame la atención y discuta sus preocupaciones sobre tus propios hábitos tecnológicos.

### CONSEJOS PARA JÓVENES:

Está abierto a permitir que tus padres te den su opinión sobre tu uso de la tecnología y ten el valor de decirles cuando el uso de la tecnología se convierta en un problema.

### - LO MÁS IMPORTANTE -

¡ESCUCHEN Y RESPETEN LOS COMENTARIOS DE CADA QUIÉN!

Los padres deben hacer  
lo que predicán



## CONSEJOS ÚTILES PARA ESTABLECER LÍMITES DE TECNOLOGÍA

Una nota de los jóvenes: Cuando sea posible, permite que sean tus jóvenes quienes dicten cómo quieren limitarse. La mayoría de los jóvenes no disfrutan pasar horas en sus teléfonos. Quieren pasar más tiempo desconectados y están dispuestos a trabajar con los padres para establecer el tiempo adecuado y límites para ellos mismos. Solo necesitan tu guía para crear pautas realistas que seguir. Estas son algunas formas de comenzar estas conversaciones:

1. Trabajen juntos para establecer límites de tiempo razonables para las redes sociales y los juegos. Es fácil “perdersé” en las redes sociales o los juegos, pasando horas frente a la pantalla. Los límites de tiempo variarán, pero es importante que se establezcan y que estén de acuerdo.
2. Pídele a tu joven que monitoree su tiempo frente a la pantalla y luego evalúa si ese tiempo excede las limitaciones que acordaron mutuamente. Supervisa el uso diario y semanal. Asegúrate de hablar con tu joven sobre por qué el tiempo de pantalla fue excesivo o no. (Consulte el sitio web de Robbie’s Hope en [robbies-hope.com/es/resources](http://robbies-hope.com/es/resources) para obtener más recursos que pueden ayudar administrar el tiempo de pantalla.)
3. Establece zonas “libres de teléfonos” dentro de la casa y los lugares que visitan con frecuencia, como la casa de un familiar o restaurantes.
4. Construye una cultura de confianza en lugar de una invasión de la privacidad. Ten conversaciones sobre la confianza cuando se usa la tecnología. Las preguntas en esta conversación pueden ser:
  - ¿Cómo puedo mostrarte que confío en tí con tu teléfono celular?
  - ¿Cómo debo comunicar mi falta de confianza en tu uso del teléfono celular?
5. Los padres deben ejercer el autocontrol en lugar de “controlar” y establecer reglas sobre el tiempo frente a la pantalla. Aborda la conversación como maestro o entrenador, no simplemente “diciéndole” a tu joven cómo usar la tecnología. **Los padres deben modelar lo que predicán.**
6. Habla con frecuencia sobre la seguridad en Internet. Los depredadores en línea son reales y están al acecho donde menos lo esperas. Por lo tanto, es importante abordar la realidad de esta amenaza a través de conversaciones sinceras con tus hijos o jóvenes sobre los riesgos y cómo reconocer, evitar y manejar este tipo de situación, en caso de que les ocurra. Se pueden encontrar muchos recursos excelentes en Internet. Consulta también el sitio web de Robbie’s Hope en [robbies-hope.com/es/resources](http://robbies-hope.com/es/resources) para obtener recursos.

# GUÍAS GENERALES SOBRE CÓMO USAR LA TECNOLOGÍA

Los siguientes consejos han sido creados por jóvenes para ayudar a asesorar a los padres y adultos de confianza sobre la mejor manera de establecer pautas razonables y útiles:

- Sé un ejemplo de la mejor manera de utilizar y respetar la tecnología. Les estás enseñando a los jóvenes qué hacer y qué no hacer con la tecnología.
  - **Sé consciente de la hipocresía y no utilices la tecnología de la misma manera en que le dice a tu joven que no lo haga.** Si no quiere que tu joven esté en su teléfono en determinados momentos, asegúrate de que tú tampoco estés en el tuyo.
  - La mayoría de los jóvenes perciben que sus padres usan demasiado la tecnología.
  - Trata de no depender de los mensajes de texto o Snapchat para tener una conversación. Habla más por teléfono o en persona.
  - No seas demasiado agresivo con las “aplicaciones de seguimiento”. Úsalas solo como precaución de seguridad. Demasiada confianza en estas aplicaciones le mostrará a tu joven que hay falta de confianza.
  - No elimines la tecnología ni limites el tiempo frente a la pantalla sin tener una conversación primero. El mejor enfoque para manejar el comportamiento tecnológico es “Aprendamos juntos”.
  - Sabes quiénes son los amigos en línea de tu joven. ¿Son buenas o malas influencias?
  - No asumas que los problemas de tu joven provienen de las redes sociales o los juegos.
  - Puedes destruir rápidamente la confianza de tu joven inspeccionando o rastreando su teléfono celular sin tener una conversación primero.
  - Si sientes que tu joven está sufriendo, aquí hay algunos puntos importantes para hablar con él, y recuerda, siempre es mejor enseñar que aleccionar. (Para obtener información y consejos adicionales sobre cómo y cuándo tener este tipo de conversaciones, descarga y consulta el Manual para adultos de Robbie’s Hope en [robbies-hope.com/es/resources](http://robbies-hope.com/es/resources)).
- \* Recuérdales que son jóvenes y que sentir emociones difíciles como la ansiedad y la depresión no es solo común, **es normal**; y que el uso de la tecnología puede exacerbar estos sentimientos, por lo que es importante mantener abiertas las líneas de comunicación y enfrentar el problema.

- \* Házles saber que aunque situaciones negativas pueden suceder, siempre es mejor tener una conversación sobre lo que está pasando para que puedan aprender de las experiencias que han tenido y aprender a manejar mejor este tipo de situaciones en el futuro.
- \* **Ayúdalos a reconocer que no es tan malo como piensan**, y que podrán superarlo si encuentran los medios adecuados de apoyo, como sus padres, mentores, adultos de confianza y amigos.

## MOMENTOS APROPIADOS Y INAPROPIADOS PARA UTILIZAR LA TECNOLOGÍA

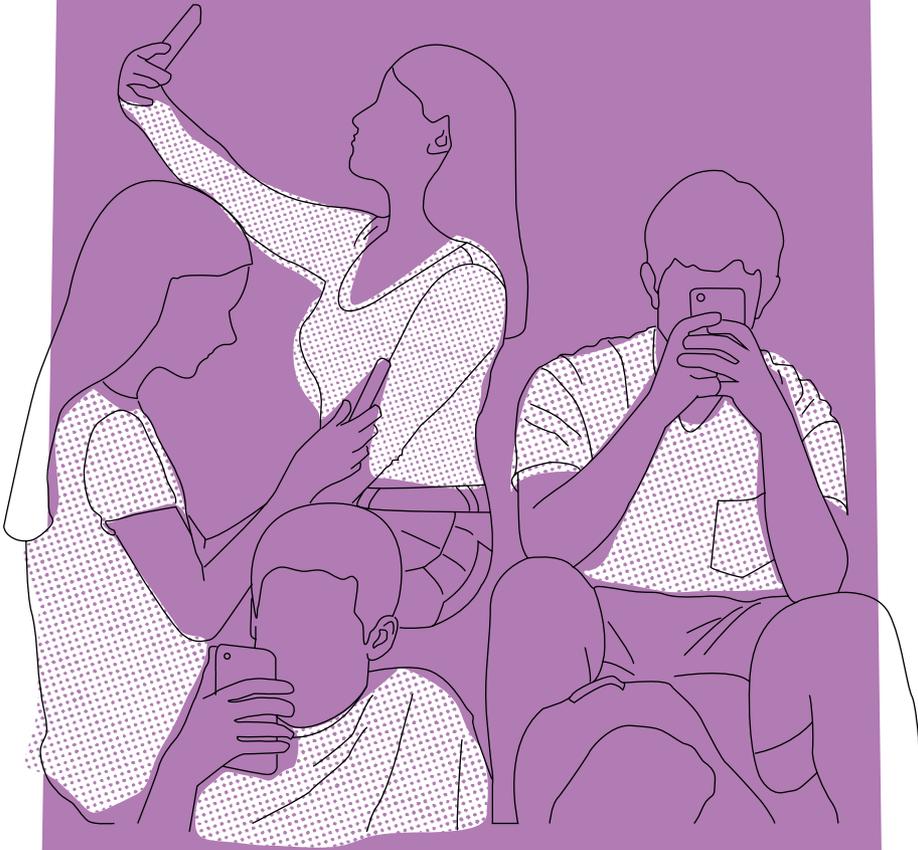
Tiempos apropiados:

- Durante horas de trabajo o escuela. Pero ten cuidado de llevar trabajo/ escuela a casa. Sé capaz de desconectarte en casa.
- Cuando padres y jóvenes (ambos) se están relajando.
- En el automóvil, usando tecnología de manos libres.
- Para documentar recuerdos.
- Para una emergencia que requiere información rápida.

Tiempos inapropiados:

- Cuando estás con gente. Está presente cuando estás con otros.
- Para resolver conflictos. Utiliza una conversación directa para resolver conflictos.
- Cuando llegas a casa de la escuela o el trabajo. Tómense tiempo para conversar antes de usar la tecnología.
- Cuando manejas o cuando tu joven conduce con permiso (no licencia) de conducir.
- Mientras comen. **Una buena regla a implementar es “apilar los teléfonos”, en la que todos colocan sus teléfonos en el centro de la mesa cuando comen juntos.**
- Justo antes de acostarse. Este es un buen momento para conversar.
- Durante cualquier tiempo de inactividad. Utiliza el tiempo de inactividad para conversar.
- No envíes mensajes de texto cuando sepas que la otra persona está conduciendo. Este es un problema de seguridad y puede distraer al conductor.
- Vigila el tiempo dedicado a recibir noticias del mundo y haz un balance con “noticias dentro de tu hogar”.

Cuando uses las redes sociales,  
enfócate en publicar tu verdadero ser,  
no en lo que genere más “me gusta”



## BENEFICIOS Y PELIGROS DEL USO DE TECNOLOGÍA POR LOS JÓVENES

### Beneficios:

Ciertamente existen beneficios de usar la tecnología por los jóvenes, como:

- *Mantenerse en contacto cuando no están físicamente juntos.* Los mensajes de video y las video llamadas realizadas a través de Zoom, FaceTime o chats grupales pueden conectar a los jóvenes con otros jóvenes y padres / adultos de confianza cuando no están físicamente juntos.
- *Promover la creatividad.* La tecnología se puede utilizar para promover la creatividad de manera eficiente, que puede ayudar a minimizar la ansiedad, la depresión y otras emociones negativas en los jóvenes.
- *Mejora del aprendizaje.* La tecnología puede proporcionar materiales para el salón de clases y pueden mejorar el aprendizaje. También puede ayudar a los jóvenes a mantenerse organizados y tomar notas.
- *Crear y escuchar música,* que puede ser relajante y mejorar el estado mental de un joven.

### Peligros:

La tecnología también puede afectar negativamente la salud mental. Recuerde, estos peligros han sido identificados por jóvenes para jóvenes. Algunos de los más importantes incluyen:

- *Publicar en las redes sociales.* Seguir la cantidad de “me gusta” en una publicación puede ser perjudicial. Cuando uses **las redes sociales, enfócate en publicar tu verdadero ser, no en lo que generaría más “me gusta”**. Publica tanto lo perfecto como lo no tan perfecto. Practica el autocontrol al publicar en las redes sociales. No exageres y no ocultes partes imperfectas de tí mismo.
- *Seguir a otros en las redes sociales.* **Cuando veas publicaciones de otras personas en las redes sociales, asegúrate de recordar que no es toda la historia.** Por ejemplo, las jóvenes pueden verse influenciadas por las niñas mayores que publican en trajes de baño u otra ropa reveladora. No te compares con estas imágenes. Son solo imágenes y no representan la realidad.

CONTINÚA EN LA SIGUIENTE PÁGINA

- *El ciberacoso existe.* Es importante informarse sobre los peligros del ciberacoso y cómo puede afectar tu salud mental. Además, si ves algún tipo de acoso cibernético que le ocurre a otra persona, haz algo al respecto. **¡No seas un espectador!** Ignorar el acoso en las redes sociales o los mensajes de texto es lo mismo que verlo en persona y no hacer nada al respecto. (Puede ser útil ver la película Cyberbully).
- *Ten cuidado con el sexteo.* Si bien es más frecuente en la secundaria que en la preparatoria, puede existir en ambos. Es dañino por una variedad de razones obvias, incluyendo arruinar la confianza en sí mismos y la reputación (lamentablemente, principalmente para las muchachas), y puede poner a los jóvenes en situaciones para las que simplemente no están preparados. Por lo tanto, es importante que los padres comiencen pronto a dialogar con sus jóvenes, para reconocer el potencial de que estarán, o ya han estado, expuestos a este difícil problema para que puedan ayudarlos a comprender la mejor manera de manejarlo y evitarlo en el futuro.

## SEÑALES DE ABUSO DE TECNOLOGÍA

A continuación se muestran algunas señales generales de alerta que los padres deben tener en cuenta para que puedan identificar si su hijo o hija joven está participando en uso no saludable de tecnología. Recuerda, no buscas un solo caso de abuso de tecnología, sino un patrón de incidentes repetidos que indican un problema.

- Dependencia excesiva del teléfono. Mide el uso semanal frente al uso diario. Si hay signos de uso o actividad importantes junto con signos de ansiedad, depresión o suicidio, es necesario que se produzca una conversación importante. Utiliza aplicaciones o funciones para autocontrolar el tiempo total de pantalla. (Consulta la sección de Recursos al final del manual para ver las aplicaciones sugeridas).
- Aumento en la dependencia de la reafirmación en línea a través de redes sociales, lo que podría generar un uso menos saludable de la tecnología. Es posible que un joven evite las interacciones de la vida real y busque más gratificación instantánea en línea.
- Usar la tecnología durante las reuniones de grupo en lugar de vivir el momento y estar presente con los demás.

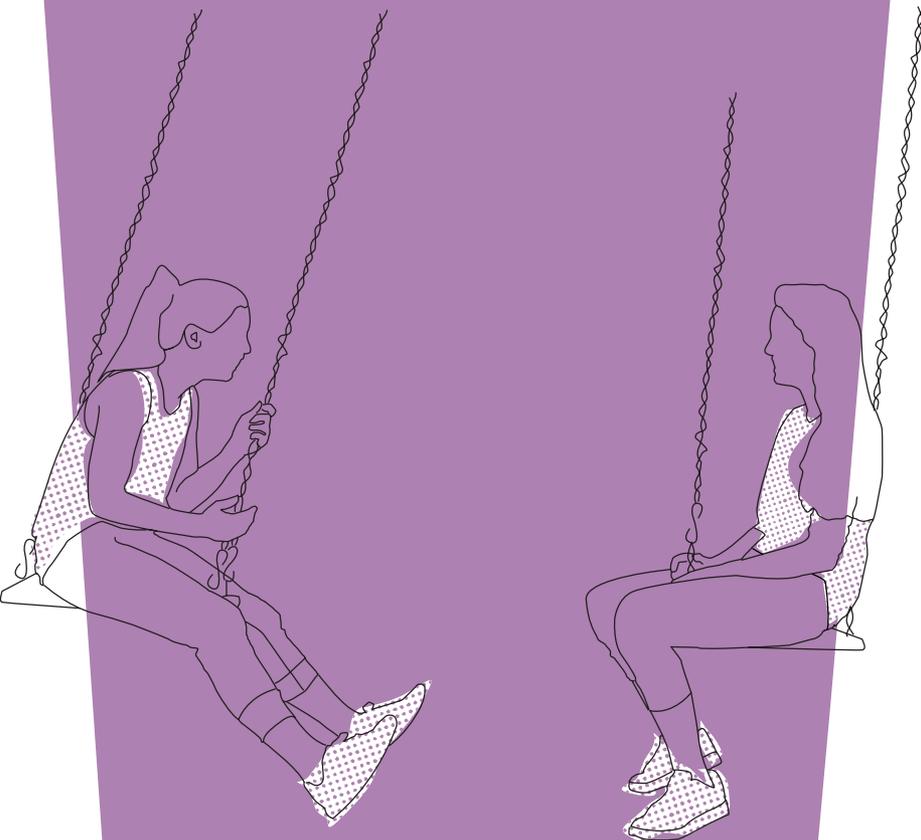
- Encuentras o notas que tu joven participa en pornografía en línea. Si bien este puede ser un tema incómodo para hablar, es relevante. La pornografía es una tentación persistente y fácilmente disponible, especialmente para los hombres. Los siguientes consejos son recomendaciones útiles sobre la mejor manera de abordar este problema con tu joven y los puntos de conversación que debe incluir:
  1. La pornografía es una objetivación del mismo sexo o del sexo opuesto de una manera no saludable.
  2. Puede conducir a otros comportamientos degradantes y perjudicial para la salud mental de otra persona.
  3. La salud sexual es un tema importante y debe ser una conversación regular entre adultos y jóvenes.

### Un joven hace algunas de estas cosas:

- Dice “Ojalá tuviera más seguidores”
- Comprueba constantemente los “me gusta”
- Tiene un diálogo interno negativo sobre su imagen
- Tiene una reacción muy emocional si le quitan el teléfono
- Se resiste a establecer límites personales en el tiempo de pantalla (diario o semanal)

## NOTAS

*Reconoce que las redes sociales deben ser divertidas y eliminar el estrés de tu vida, no generar presiones*



## CONSEJOS DE JÓVENES A OTROS JÓVENES SOBRE EL USO DE TECNOLOGÍA

Estos consejos fueron creados por jóvenes para otros jóvenes que luchan contra la ansiedad y la depresión, sobre cómo abordar el uso individual de la tecnología:

1. Limita tu tiempo en las redes sociales. Generalmente empeora la ansiedad o la depresión. Las redes sociales son una buena fuente de conexión, pero no son el “fin, o el todo” de tu vida social o alegría. Las mejores partes de la vida y la escuela no están en la pantalla.
2. Reconoce que las redes sociales y los juegos deben ser divertidos y eliminar el estrés de tu vida, no generar presiones. Una vez que se vuelven demasiado difícil de manejar, debes alejarte y preguntarte qué están haciendo por ti.
3. Es importante recordar que puedes utilizar la tecnología para conectarte y hablar con otras personas a distancia. Siempre puede usar tu teléfono para apoyarte y comunicarte con amigos / personas de confianza si tiene dificultades con tu salud mental debido a la falta de interacción social.
4. Busca otras formas de redes sociales en lugar de IG / Twitter / TikTok / Snapchat / etc. Utiliza aplicaciones calmantes como aplicaciones de meditación. Encuentra medios de comunicación social que te permitan sentir una sensación de calma o explorar nuevos lugares. Visita el sitio web de Robbie's Hope en [robbies-hope.com/es/resources](http://robbies-hope.com/es/resources) para obtener recursos sobre aplicaciones de meditación y otras aplicaciones calmantes.
5. Limita el tiempo de pantalla en las aplicaciones que son un problema. Esto se puede hacer en el iPhone o mediante aplicaciones especiales. Esta debería ser la elección del joven, no un castigo de los padres.
6. Limita tu tiempo de juego. Los juegos no deberían quitarte el tiempo en persona con tu familia y amigos. Se trata de encontrar el equilibrio.

## RECURSOS

### **Línea de Vida Nacional para la Prevención del Suicidio**

800-273-8255

[suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org)

### **La Red Nacional de Prevención del Suicidio**

888-628-9454

### **Línea de Crisis para Veteranos**

800-273-8255

### **Servicios de Crisis de Colorado**

844-493-8255 8255 o envíe un mensaje de texto con la palabra “Talk” al 38255

### **Proyecto Trevor**

866-488-7386 o envíe un mensaje de texto con la palabra “Start” al 678678

**Para obtener más recursos, visite [Robbies-hope.com/es/](http://Robbies-hope.com/es/)**





**DONE HOY A  
DONAR [ROBBIES-HOPE.COM](https://www.robbies-hope.com)**

Para obtener más información sobre Robbie's Hope,  
visite [Robbies-Hope.com](https://www.robbies-hope.com)



[RobbiesHope1](#)



[RobbiesHope2018](#)



[RobbiesHope1](#)



[Robbie's Hope](#)