



TEMA 8

BUENOS HÁBITOS

¿Cuánto
duerme tu
adolescente?



Necesitan dormir MUCHO.

Más que tú.

Tal vez más que niños un poco más pequeños.

Porque sus cerebros están con muchos cambios, y muy intensos.

En general, necesitan dormir en torno a las 10 horas.



La mayoría duerme mucho menos, porque:

**POR LA NOCHE NO
TIENE SUEÑO**



Su biorritmo cambia. El cuerpo les pide acostarse tarde y levantarse tarde. Pero los colegios no se han adaptado a esta necesidad.



**TIENE APARATOS DE
TECNOLOGÍA EN SU
DORMITORIO**

Los adolescentes chatean, juegan a videojuegos y se llaman por la noche.



Es una prioridad que tu hijo duerma lo que necesita.

La falta de sueño puede producir:



Agresividad

Dificultad en los estudios

Impulsividad

Disminución de la creatividad

Tristeza

Desórdenes de alimentación

Impaciencia

Cambios de humor

Menos capacidad para resolver problemas

Baja autoestima

Dificultad para concentrarse

Ser más proclive a sufrir algunas enfermedades



El sueño y el cole.

Sus horarios cambian: su cuerpo, de manera natural, quiere acostarse más tarde y levantarse más tarde.

En algunos coles hay que madrugar mucho, y esto no ayuda a los adolescentes.



Cómo ayudarles a que duerman lo necesario

Que toda la tecnología duerma fuera de su dormitorio.



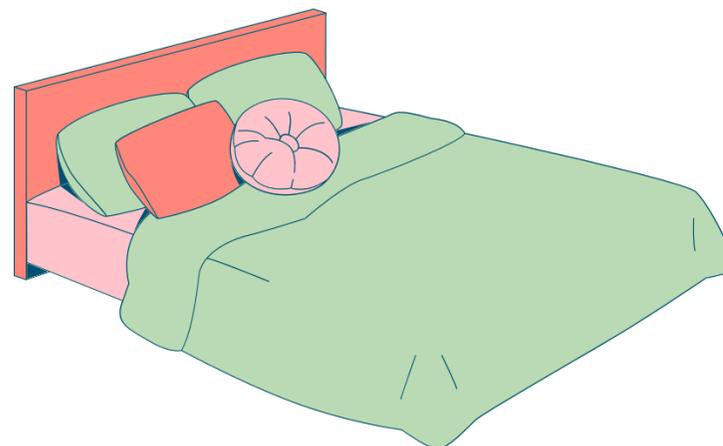
No estar frente a una pantalla 1 hora antes de irse a la cama.

Rutina antes de irse a la cama: siempre la misma, sin pantallas.



Los deberes no se hacen a última hora.

No discutas con ellos antes de ir a la cama.



La cama solo es para dormir (no es para comer, ni para jugar, ni para ver la tele)

TECNOLOGÍA





Establece límites

Ningún aparato electrónico pasa la noche en el dormitorio.

No hay barra libre de tecnología. Establece y limita el uso de todos los aparatos:

- Cuánto se usan.
- Qué contenido
- Qué horario concreto.
- Qué días de la semana.
- Cuánto tiempo con cada contenido: redes sociales, videojuegos, etc.

Llegad a un acuerdo y dejadlo por escrito.

El acuerdo incluye las consecuencias si no se cumplen las normas.



Los adultos tenéis las contraseñas del adolescente, y podéis acceder a su contenido (sin pasarse, por favor).

Establece límites



Sé un buen ejemplo



Escucha sus necesidades.



Llega a acuerdos.



Compartid el mundo tecnológico

Que te enseñe a usar sus nuevas apps.

Jugad juntos a videojuegos.

Ved series de televisión juntos.

Pídeles ayuda.

Temas importantes

Ojo con lo que publicas en redes sociales

Cuando optes a un trabajo, mirarán lo que has publicado a lo largo de tu vida. Cualquier contenido inapropiado (bullying, racismo, machismo, etc.) puede jugarte una mala pasada.

Ojo con imágenes sexuales

Tu teléfono está a mi nombre. Si recibes o envías una imagen sexual de un menor (parte de cuerpo desnudo) y alguien te denuncia, yo seré acusado de pederastia.

Conflictos online

No digas nada desagradable online. Las cosas difíciles se hablan en persona.

Ciberacoso

No ataques ni agredas a nadie online.
No participes en agresiones de otros.
No compartas fotos de otras personas sin su permiso explícito.
Si sospechas que un compañero sufre ciberacoso, díselo a un adulto inmediatamente.
No hagas fotos a nadie sin su permiso explícito.



Añade siempre un “porque...”



Tienes que apagar el móvil... porque es importante que tu cerebro descanse.

Tienes dejar de ver la tele... porque es importante que muevas tu cuerpo.

Tienes dejar de jugar a videojuegos... porque no quiero que te conviertas en adicto.

Tienes dejar el móvil... porque necesitas hacer deberes.