

Sesiones de formación para un uso responsable de las pantallas

Qué es empantallados.

Empantallados.com es una plataforma para padres y madres, que nace en el año 2017 porque pensamos que nuestros hijos necesitan que los acompañemos también en el mundo digital. La tecnología está aquí para quedarse, así que aprovechémosla como una oportunidad más para educar.

Por qué creamos Empantallados

Una oportunidad para educar. La tecnología influye en muchas facetas de nuestros hijos. Creemos que es importante empezar a educarles desde pequeños en un uso responsable y saludable de la tecnología, sin esperar a que sean mayores.

En Empantallados llevamos más de 5 años escuchando las dudas y preocupaciones de padres y madres investigando el impacto de las pantallas en la vida familiar y hablando con expertos de la educación, la salud y la tecnología.



Actividades que realizamos

- Creación de contenidos. Ofrecemos recursos para padres y madres que les sirvan para mantenerse informados en temas de tecnología y entorno digital que suponen una oportunidad para educar.
- Investigación. Estudio sobre el impacto de las pantallas en la vida familiar» realizado con GAD3 va por su cuarta edición.
- Formación. Escuela de padres.
- Participación en congresos y foros.

CREEMOS QUE

La tecnología y el entorno digital pueden ser una gran oportunidad para educar.



En septiembre de 2022 se publicó el libro “Empantallados. Cómo educar con éxito a tus hijos en un mundo lleno de pantallas”, editado por Penguin Random House.

Algunos datos.

2 de cada 3 adolescentes

reconocen que ha aumentado su uso del móvil, con respecto a antes del confinamiento. También el ordenador se utiliza más que antes.

4 de cada 10 padres

afirma estar harto de que sus hijos no les miren a la cara. ¿Pero qué pasa con los padres?

2 de cada 3 adolescentes

reconocen que ha aumentado su uso del móvil, con respecto a antes del confinamiento. También el ordenador se usa más que antes.

Ranking

Preocupaciones con respecto al uso de pantallas:

PADRES

1. Relación con desconocidos
2. Ciberacoso
3. Acceso a contenidos inadecuados
4. Daños en la salud mental (ansiedad, depresión...)
5. Dependencia / adicción a las redes sociales.

HIJOS

1. Ciberacoso
2. Relación con desconocidos
3. Acceso a contenidos inadecuados
4. Daños en la salud mental (ansiedad, depresión...)
5. Dependencia / adicción a las redes sociales.

Datos extraídos de la IV Edición del estudio El impacto de las pantallas en la vida familiar, realizado por Empantallados y GAD3.

El 78% de los adolescentes

reconocen que aunque piensen distinto, hacen caso a los consejos de sus padres.

3 de cada 4 padres

consideran que ver series y películas con los hijos facilita generar temas de conversación importantes con ellos. Este dato contrasta con que casi un 60% de los adolescentes ven las series habitualmente solos.

El 43% de los adolescentes

creen que las pantallas producen en ellos una montaña rusa de emociones.

El 55% piensan que les ayudan a ser más felices.

Los videojuegos ayudan a sentirse mejor al 59% de los adolescentes, las redes sociales, al 52%.

El 65% de los padres

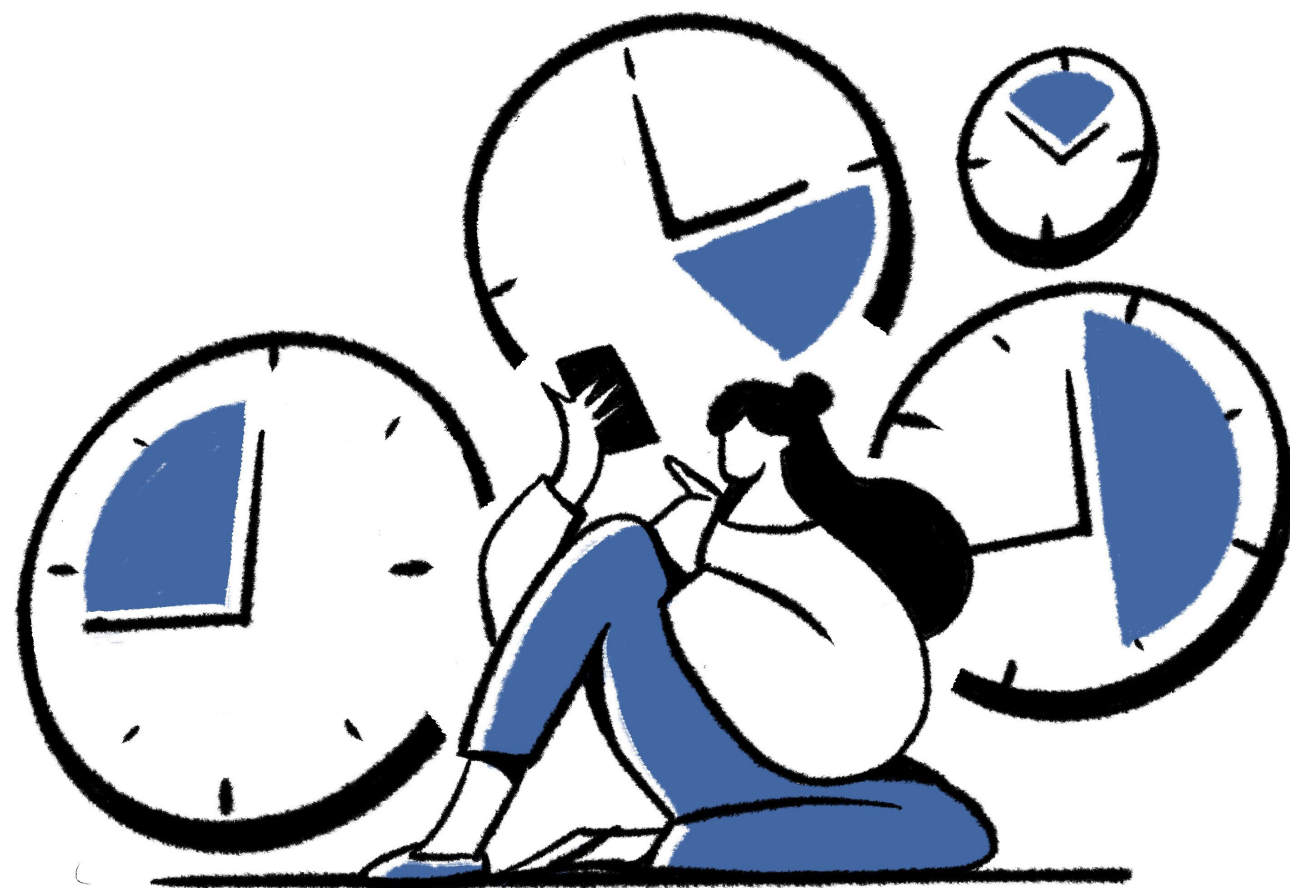
piensan que las pantallas y las redes sociales son una amenaza para la autoestima de los adolescentes

El 75% de los adolescentes

ha buscado recientemente algún tutorial para aprender a hacer algo nuevo y el 60% ha hecho algún trabajo colaborativo en el último año.

+20% de los adolescentes

reconocen que les han insultado por WhatsApp o redes sociales



Sesiones para padres y madres

Las sesiones de formación que proponemos tratan de ofrecer una reflexión, recursos e ideas prácticas sobre cómo educar y acompañar a los niños y adolescentes mientras crecen en un mundo cada vez más tecnológico. Se trata de dar sugerencias a los padres para que adapten la tecnología a su manera de ser y de educar



Móviles y otras pantallas: una oportunidad para educar

Recomendado para
Padres con hijos a partir
de 12 años

Primeros pasos: tu hijo nacido en el mundo digital

Recomendado para
Padres con hijos de 0
a 5 años

Educar en la triple A: autoestima, atención y aburrimiento en un mundo de pantallas

Recomendado para
Padres con hijos de
6 a 12 años

Adolescencia: retos y oportunidades en un mundo lleno de pantallas

Recomendado para
Padres con hijos en la
ESO

Comunicación en pareja y pantallas

Recomendado para
Parejas

TALLER
Crea tu propio plan digital familiar

Recomendado para
Padres con hijos en
todas las edades

Sesiones para padres y madres



#1

Móviles y otras pantallas: una oportunidad para educar

Duración

45 min+ dudas

Público

Padres con hijos a partir de 12 años

Objetivo

El objetivo es abordar el papel educativo que tienen los padres mediante el acompañamiento dentro del entorno digital (móviles, videojuegos y redes sociales).

Contenido

- Generación de "Empantallados": modos de actuar y razones
- Retos educativos y cómo afrontarlos
- Una pantalla, una solución: recursos prácticos para abordarlas. Móviles, tablets, redes sociales (Instagram y las influencers) y videojuegos
- Papel educativo de los padres: la primera "pantalla" donde se ven reflejados los hijos, ¿damos ejemplo?
- Link con recursos para que se los puedan descargar los padres y emplearlos.
- Atender dudas abiertas al final de la sesión.

Sesiones para padres y madres

#2

Primeros pasos: tu hijo
nacido en el mundo
digital

Duración

45 min+ coloquio

Público

Padres con hijos
de 0 a 5 años

Objetivo

Descubrir lo positivo y lo
negativo del mundo digital cara
a la educación de los hijos y
mostrar las palancas de cambio

Contenido

- Trucos prácticos para educar a los más pequeños en un hogar rodeado de pantallas. A través de juegos y pequeños hábitos, lograremos que nuestros hijos alcancen la autonomía y conquisten rutinas saludables relacionadas con las pantallas.



Sesiones para padres y madres



#3

Educar en la triple A:
autoestima, atención y
aburrimiento en un
mundo de pantallas

Duración

45 min+ coloquio

Público

Padres con hijos
de 6 a 12 años

Objetivo

Ayudar a los padres en una
reflexión previa antes de dar a su
hijo el primer móvil.

Contenido

Antes de darle a tu hijo su primer móvil, descubre el potencial que esconde educar en las estas 3 aes. A través de consejos prácticos y nuestras herramientas, lograrás que tu hijo esté preparado para asumir la responsabilidad de su primer smartphone.

Sesiones para padres y madres

#4

Adolescencia: retos y
oportunidades en un
mundo lleno de pantallas

Duración

45 min+ colloquio

Público

Padres con hijos
en la ESO

Objetivo

Descubre las claves para guiar a
tus hijos hacia un equilibrio digital
saludable y satisfactorio."

Contenido

- ¿Por qué tomarnos en serio el uso que hacen nuestros hijos de las pantallas?
- Creación de momentos detox individuales y familiares.
- ¿Qué límites de espacio, tiempo y contenido vamos a ponerles?
- ¿Qué ejemplo estamos dando nosotros, padres?
- Aburrimiento y creatividad. Dos elementos a poner en boga en nuestras familias.
- Cómo podemos reducir los efectos de la cultura de la gratificación instantánea



Sesiones para padres y madres

#5

Comunicación en pareja y pantallas

Duración

45 min+ colloquio

Público

Parejas

Objetivo

Ofrecer una reflexión para la pareja sobre el uso que se está haciendo de la tecnología

Contenido

Las pantallas también ocupan un espacio dentro de nuestras relaciones sentimentales. Un espacio, que muchas veces está afectando a nuestras dinámicas familiares y hace que la comunicación y el tiempo en pareja se resienta. A través de una serie de técnicas, lograremos “reconectar” y conquistar mejor nuestras vida en pareja.



Sesiones para padres y madres

#6

TALLER Crea tu propio plan digital familiar

Duración

45 min+ colloquio

Público

Padres con hijos en todas las edades

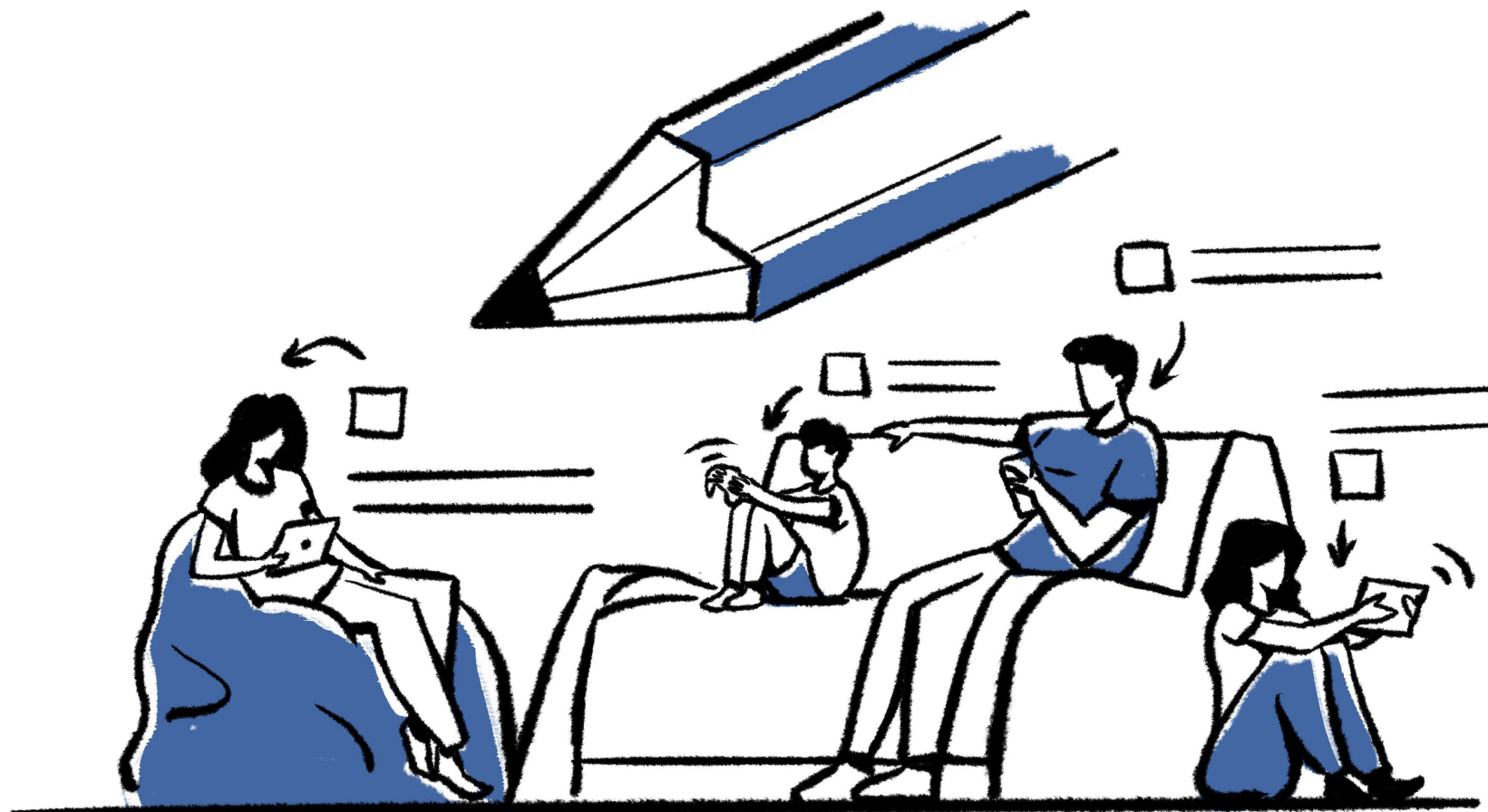
Sesión práctica en la que se explica qué es el plan digital familiar y se trabaja cómo implementarlo.

Objetivo

Construir una cultura digital propia de la familia

Contenido

- Dibuja el perfil tecnológico de cada miembro de la familia
- Haz un diagnóstico
- Plan de acción
- Explicación de los recursos de Empantallados



Sesiones para adolescentes

Alumnos de ESO

#1

Redes sociales y huella digital. Cómo aprovecharlas para tu beneficio

#2

TALLER

¿Es posible tener bienestar digital? Tips reales para controlar el uso del móvil



Sesiones para adolescentes

#1

Redes sociales y huella digital. Cómo aprovecharlas para tu beneficio

Público

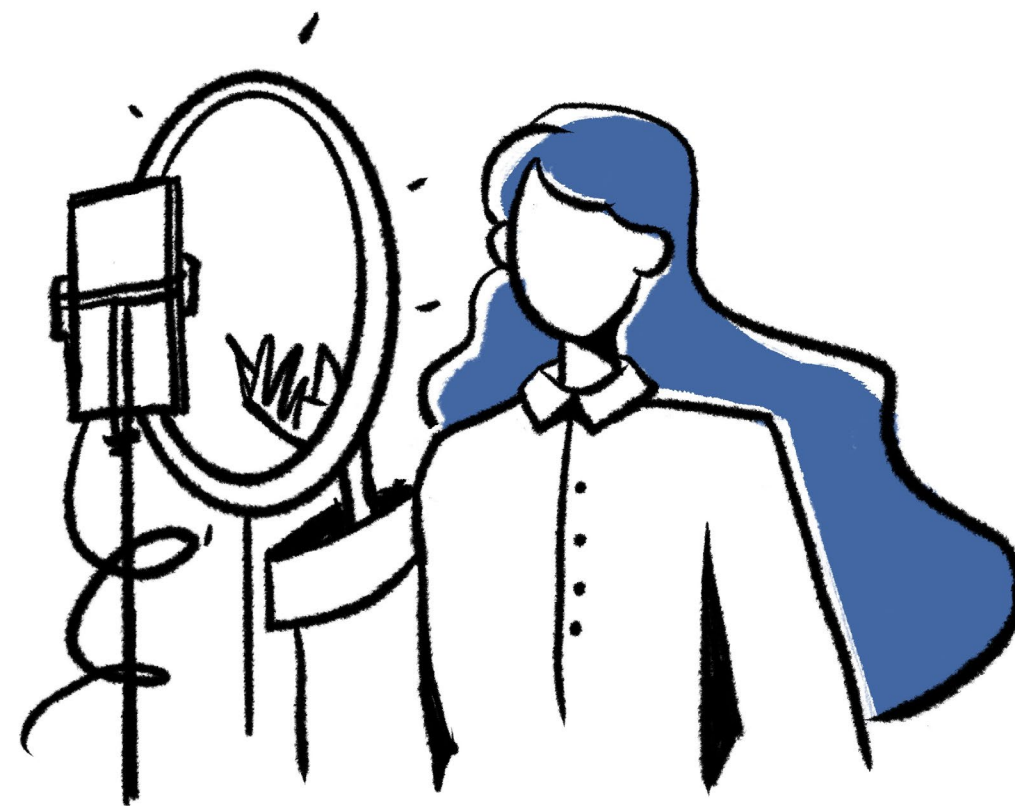
Alumnos ESO

Objetivo

Mostrar que las redes son una herramienta, que bien utilizadas pueden llevarnos muy lejos y cambiar el mundo.

Contenido

- Cómo las publicaciones en redes sociales, comentarios y fotos pueden tener un impacto a largo plazo en tu reputación online.
- Construye tu marca personal positiva.
- Identifica tus intereses, pasiones y habilidades.
- Cómo mostrar tus talentos y logros de manera auténtica en línea.
- Cómo construir una presencia en línea que refleje tus valores y metas personales.
- Ejemplos de emprendedores jóvenes que han utilizado su presencia en línea de manera efectiva.
- Competencias digitales s XXI



Sesiones para adolescentes

#2

TALLER

¿Es posible tener bienestar digital? Tips reales para controlar el uso del móvil

Público

Alumnos ESO

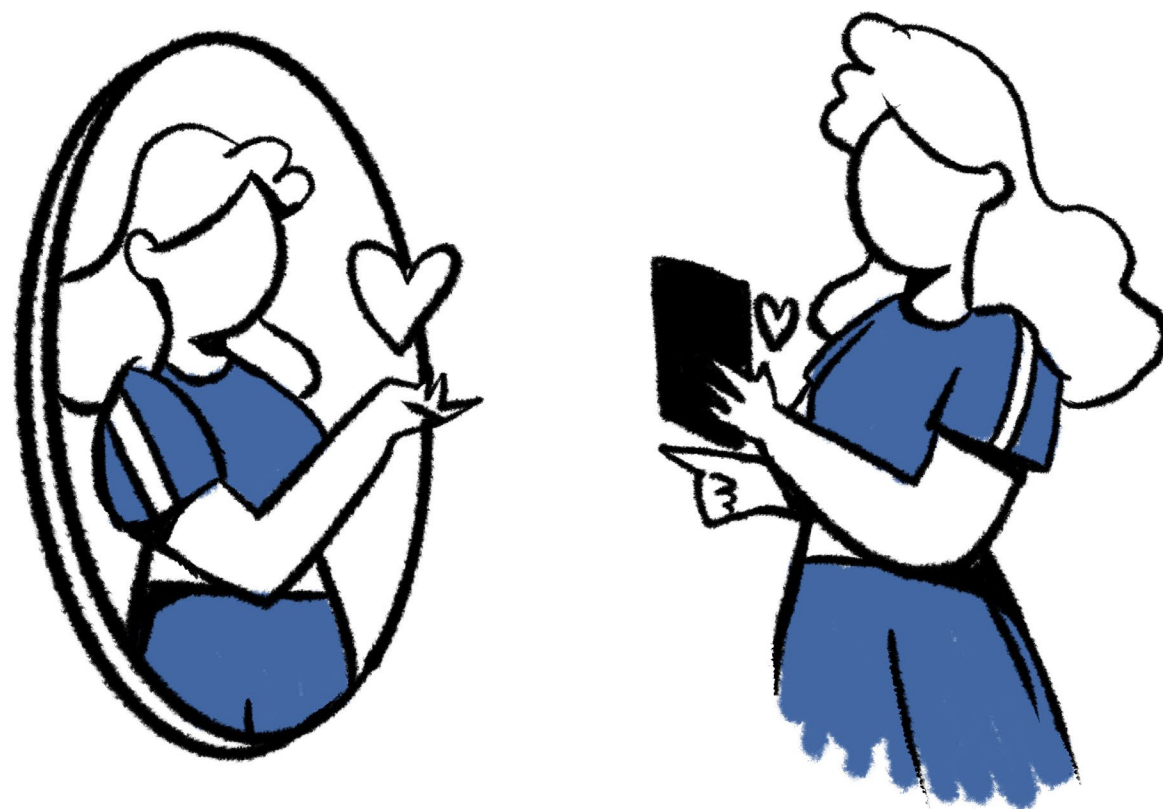
Objetivo

Ayudar a los alumnos a construir su identidad digital: expresar y desarrollar su creatividad de forma segura y responsable

Contenido

En el taller se les ayudará a

- Medir el tiempo y uso que hacen del móvil
- Analizar sus redes sociales
- Uso seguro y responsable, cuáles son las funcionalidades de seguridad y privacidad que existen en la plataformas (Tik tok e Instagram)
- Crear un plan digital personalizado
- Descubrir nuevas posibilidades en sus redes para desarrollar su talento



Ponentes.



**Rocío García De
Leániz Moncada**

Coordinadora de las sesiones Escuela de padres y Colegios de Empantallados. Miembro del equipo de formadores de Empantallados



**José Martín
Aguado**

Profesor de Inglés y Geografía e Historia con habilitación lingüística en Fomento de Centros de Enseñanza. Formador de adolescentes. Experto en series



**Elena Martínez
Gallardo**

Graduada en Comunicación y MBA en Empresas de Comunicación. En su trayectoria profesional ha estado vinculada con la educación y juventud. Amplia experiencia en talleres con adolescentes y jóvenes, especialmente con el foco en desarrollo del talento.

Contacto.

Si estáis interesados podéis poneros en contacto con nosotros. Escribenos o llámanos, estaremos encantados de atenderte.

sesiones@empantallados.com

+ 34 650 67 92 65

 **empantallados**
.com

