

ÍNDICE

Prefacio _____	15
Prólogo _____	19

Parte I Cuestionamientos

Capítulo 1

La tecnología no es una bacteria _____	25
¿Quién controla a quién? _____	25
Nuevas formas de resolver lo de siempre _____	28
¿Qué satisfacen nuestros hijos con la tecnología? _____	29
No te hace peor o mejor padre _____	33

Capítulo 2

«El tiempo de pantalla» se quedó obsoleto _____	38
¿De dónde viene el término «tiempo de pantalla»? _____	39
Las horas dicen poco _____	40
Etiquetarlos de adictos no nos lleva a ninguna parte _____	43
Nuevas realidades necesitan nuevos criterios _____	46

Capítulo 3

La paternidad entre pantallas: ¿hacia dónde vamos? _____	51
¿Qué metemos en su maleta? _____	52
¿Cómo convertir «esa maleta» en realidad? _____	55
Creencias que traemos en «nuestras maletas» _____	61

Capítulo 4

Si yo fuera mi hijo, ¿qué necesitaría de mis padres? _____	69
Estilos de paternidad y sus dilemas _____	70
Trampas para familias contemporáneas _____	76

Bibliografía _____	83
--------------------	----

Parte II

El nuevo entretenimiento

Capítulo 5

Del Sony Trinitron a lo que se puede ver con internet _____	89
Contenidos que pueden resultar perjudiciales _____	93
¿Cómo saber lo que ven nuestros hijos? _____	97
Pensamiento crítico: la habilidad que les va a permitir filtrar por ellos mismos _____	101
Autocontrol y disciplina: habilidades que necesitan para manejar el tiempo _____	106

Capítulo 6

Videojuegos: ya no son para perder el tiempo _____	112
¿Por qué es posible pasar más tiempo jugando en un dispositivo que en un juego presencial? _____	113
¿Qué obtienen nuestros hijos por medio de los videojuegos? _	117
Beneficios emocionales para los <i>gamers</i> _____	118
¿Se aprende o se desarrolla algo que impacte su mundo presencial? _____	121

Capítulo 7

Videojuegos y violencia _____	127
La confusión entre violencia y agresión _____	128
Una correlación no implica que una cosa cause a la otra _____	130
Fuera de los laboratorios, ¿qué pasa si juegan videojuegos violentos? _____	131
Protegerlos o minimizar los efectos _____	133
Decir no con convicción _____	138
Agresiones entre jugadores _____	141

Capítulo 8

Videojuegos y el tiempo, la pregunta del millón _____	146
¿Cuánto tiempo «deberían» jugar videojuegos? _____	147
Poner las piedras grandes primero _____	152
Muy bonito todo, pero ¿cómo se ve esto en la vida real? _____	153
¿Se puede ser adicto a los videojuegos? _____	155
Las horas por sí solas, no son el termómetro _____	157

¿De qué señales debo estar alerta? _____	161
Las cajas de recompensa _____	162
Bibliografía _____	167

Parte III

La adolescencia con redes sociales

Capítulo 9

El rol de las redes sociales en los adolescentes _____	173
Los nuevos <i>malls</i> _____	174
Los nuevos lienzos _____	176
Los nuevos: «¡Cuelga el teléfono!» _____	178
La nueva farándula _____	180
Las nuevas oportunidades _____	182
El nuevo activismo social _____	185
El cómo se relacionan con las redes sociales es clave _____	187

Capítulo 10

Los retos de crecer con redes sociales _____	192
Mayor impacto de malas decisiones _____	193
Hay quien saca lo peor _____	195
En Disney sin saberlo _____	196
Valgo por mis <i>likes</i> y seguidores _____	198
El drama dura 24/7 _____	200
Angustia por la apariencia _____	201
Enfoque en un mundo de distracciones _____	203
La cultura de la cancelación _____	206

Capítulo 11

Redes Sociales y salud mental de los adolescentes _____	212
Nuevo debate mismo desconcierto _____	214
¿Qué se sabe hasta la fecha con la evidencia científica disponible? _____	216
Apoyarlos para usarlas de forma positiva _____	218
Desarrollo del pensamiento crítico _____	224
El arte del manejo del tiempo _____	227

Bibliografía _____	233
--------------------	-----

Parte IV

Interacciones de riesgo

Capítulo 12

Cyberbullying _____	237
¿Qué es el <i>bullying</i> ? _____	238
¿Qué no es <i>bullying</i> ? _____	239
La metamorfosis del <i>bullying</i> _____	241
¿Qué hace al <i>cyberbullying</i> único? _____	243
¿Quiere decir que el <i>cyberbullying</i> es imposible de identificar? _____	249
¿Qué hacer y qué no para apoyar a una víctima de <i>bullying</i> ? _	251
¿Y si intuimos que pasa algo, pero nuestro hijo no quiere hablar con nosotros? _____	260

Capítulo 13

El <i>bullying</i> se acaba ayudando al agresor _____	266
¿Qué factores inciden para que alguien actúe como <i>bully</i> ? ____	267
Factores externos a la familia _____	268
Factores familiares _____	270
Factores individuales _____	272
¿Cómo ayudar a un adolescente que muestra conductas de <i>bullying</i> ? _____	274
¿Y si la conducta es por una situación que viene de casa? ____	282

Capítulo 14

Mándame tu pack _____	286
¿Qué es el <i>sexting</i> ? _____	288
Factores externos que influyen en la práctica del <i>sexting</i> ____	291
Factores internos que influyen en que los jóvenes practiquen el <i>sexting</i> _____	293
Tercer personaje, el distribuidor _____	297
Estrategias de prevención que podemos aplicar en casa ____	298
Cómo decir no _____	301
¿Y si les llega un <i>nude</i> que no pidieron? _____	302
Y si ya mandaron la foto ¿qué hacemos? _____	303
¿Y la policía cibernética? ¿No es importante poner una denuncia? _____	305

Capítulo 15

El Lobo feroz digital _____	310
¿Qué es exactamente el <i>grooming</i> ? _____	311
Hablar del tema _____	312
¿Nos vendrían a pedir ayuda? _____	313
Decir: «no hables con desconocidos», no es suficiente _____	315
¿Quién es el Lobo feroz? _____	316
¿Cómo se comporta? _____	317
No buscar cariño en internet _____	323
Seguir la intuición: el cuerpo avisa cuando estás en peligro _____	325
¿Cómo identificar si mi hijo es víctima de un Lobo feroz? _____	326
¿Qué hacer ante un caso de <i>grooming</i> ? _____	327
 Bibliografía _____	 332

Parte V

Protección y supervisión entre pantallas

Capítulo 16

Protegerlos en la era digital _____	337
¿Esta generación es peor que las anteriores? _____	339
El dilema de la privacidad _____	340
Lo que he aprendido de límites y supervisión _____	343
¿Cuál es el mejor momento para darles un dispositivo? _____	344
Poner límites que tengan sentido _____	346
Involucra a los expertos: tus hijos _____	348
La supervisión no puede ir en detrimento de la relación _____	350
Los límites nacen, evolucionan y mueren _____	351
Espiar sus dispositivos: Navaja de doble filo _____	352
Las enseñanzas de los conflictos _____	354
Todos nos equivocamos, hasta en el internet _____	357
¿Cómo corregir y encaminar? _____	358

Capítulo 17

Herramientas y estrategias _____	362
Creación de contraseñas robustas _____	362
Activar la doble verificación en las plataformas que así lo permiten _____	364
Guardar las contraseñas en lugares seguros _____	364

Configurar las opciones de seguridad y privacidad que brinda cada red _____	365
Uso de filtros de contenidos y controles parentales _____	366
Filtros de contenido en la adolescencia _____	367
Las aplicaciones para tener acceso a la ubicación _____	368
Los contratos de uso de dispositivos _____	369
Establecer horarios y momentos de desconexión _____	371
Bibliografía _____	376
Apéndice _____	379
Sistemas de clasificación de contenidos en videojuegos _____	379
Plataformas de Streaming _____	379
Plataformas para revisar críticas _____	379
Plataforma para rentar videojuegos _____	379
Filtros de contenido _____	379
Centros de seguridad _____	380
Aplicaciones de autenticación _____	381
Aplicaciones para guardar contraseñas _____	381
Conclusión _____	383
Glosario _____	385
¡Gracias! _____	405