INSTITUTO MÉTODO ARMONÍA

MAPA FAMILIAR DIGITAL

Reflexiona • Ordena • Decide • Avanza juntos

1 ¿EN QUÉ PUNTO ESTAMOS?

- Explorando
- En alerta
- En conflicto
- Buscando equilibrio
- Avanzando juntos

2 BRÚJULA DE DECISIONES

Proteger
(lo que necesitan)

Comprender
(lo que hay detrás)

Conectar
(más allá de las pantallas)

Orientar
(con límites y sentido)

3 LAS 5 CLAVES PARA AVANZAR

Comprender	Proteger	Conectar	Orientar	Preparar
MIRADA ABIERTA	ENTORNOS MÁS SEGUROS	VÍNCULOS REALES	CON LÍMITES Y SENTIDO	PARA SU FUTURO

Hoy es un buen punto de partida

© Instituto Método Armonía. Todos los derechos reservados.

Mapa Familiar Digital

Dónde estamos hoy y qué necesitamos para decidir mejor

No hay dos familias iguales ni una norma digital que funcione para todas. Este mapa os ayudará a identificar vuestro punto de partida, las decisiones que más os cuestan y qué áreas necesitan ahora más atención.

Antes de empezar

Este Mapa Familiar Digital es la plantilla de todo lo que hemos trabajado semanas previas a la clase práctica del 29 de octubre.

No es un test ni busca decirte si lo estás haciendo bien o mal. Su objetivo es ayudarte a identificar:

- Dónde estáis ahora como familia.
- Qué os preocupa más.
- Qué decisiones os cuestan cuando se trata de tecnología.
- Cuál de las 5 claves necesita más atención.

Lo podrás construir con el trabajo realizado durante estos días previos y los ejercicios realizados en la clase gratuita.

Para saber hacia dónde queremos ir, primero necesitamos saber dónde estamos.

Pequeños movimientos, grandes cambios.

© Instituto Método Armonía. Todos los derechos reservados.

1 Qué nos preocupa ahora.

Cuando piensas en adolescencia y tecnología, ¿qué te preocupa más ahora mismo?

- ☐ Tiempo de pantallas.
- ☐ Redes sociales.
- ☐ Videojuegos.
- ☐ Contenido que puede consumir.
- ☐ Personas con las que se relaciona online.
- ☐ Privacidad y seguridad.
- ☐ Pornografía/contenido sexual.
- ☐ Ciberacoso u otros riesgos.
- ☐ Sueño.
- ☐ Estudios.
- ☐ Deporte/actividad física.
- ☐ Conflictos familiares.
- ☐ No saber cuánto controlar.
- ☐ Otra cosa: _____

De todo lo que has marcado ¿que 3 cosas ocupan más espacio en tu cabeza?.

1

2

3

© Instituto Método Armonía. Todos los derechos reservados.

2 ¿En qué punto estamos?

¿Cuál de estas situaciones describe mejor vuestro momento actual?



Prevención

"Quiero empezar bien"



Ajustes

"Empiezan a aparecer situaciones que no sé muy bien cómo gestionar"



Fricción

"Las pantallas empiezan a provocar discusiones o incumplimientos"



Conflicto

"La tecnología genera bastante tensión en casa"



Preocupación

"Hay algo que me preocupa seriamente"

¿Dónde sentís que estáis ahora?	¿Dónde os gustaría estar dentro de 6 meses?

No es necesario llegar al límite para acompañar

© Instituto Método Armonía. Todos los derechos reservados.

3 ¿Qué decisiones nos cuestan más?

Cuando pasa algo con la tecnología, a veces el problema no es saber que tenemos que hacer algo, sino decidir qué necesita realmente la situación.

Proteger

Saber cuándo intervenir

- ¿Necesita que intervenga?
- ¿Hay un riesgo real?
- ¿Necesito supervisar más?

Limitar

Poner límites claros y realistas

- ¿Qué norma pongo?
- ¿Qué hago si no la cumple?
- ¿Esto se negocia o no?

¿Y ahora qué hago?

Acompañar

Mantener la conexión

- ¿Necesita que hablemos?
- ¿Necesita que escuche más en vez de corregir?
- ¿Cómo puedo ayudar sin resolverlo por él/ella?

Dar autonomía

Preparar para decidir por sí mismo/a

- ¿Está preparado/a para decidir?
- ¿Puedo dar un paso atrás?
- ¿Qué necesita demostrar para ganar más autonomía?

La decisión que más me cuesta ahora es:

Cuando tengo dudas suelo tender a:

☐ Proteger demasiado. ☐ Limitar. ☐ Hablar y acompañar. ☐ Dar autonomía. ☐ No saber qué hacer.

© Instituto Método Armonía. Todos los derechos reservados.

4 ¿Cómo estamos viviendo esta etapa?

A continuación te expongo una serie de frases que pensamos las familias a menudo, chekea las que más se parecen a cómo os sentís en esta nueva etapa:

- ☐ No quiero estar todo el día encima.
- ☐ Tengo miedo de estar siendo demasiado permisivo/a.
- ☐ A veces creo que controlo demasiado.
- ☐ Me preocupa que le pase algo y no me lo cuente.
- ☐ Siento que sabe más de tecnología que yo.
- ☐ Sé cosas pero luego no sé cómo aplicarlas.
- ☐ Quiero hacerlo bien desde el principio.
- ☐ Muchas veces reacciono y después pienso que podría haberlo hecho de otra manera.

Cuando aparece un problema con la tecnología, suelo...

- ☐ Reaccionar rápidamente.
- ☐ Discutir.
- ☐ Retirar el móvil.
- ☐ Negociar.
- ☐ Intentar razonar.
- ☐ Dejarlo pasar.
- ☐ Buscar información.
- ☐ No saber qué hacer.
- ☐ Otra _____

Comprender cómo os sentís os ayuda a entender y poder elegir respuestas más conscientes y calmadas

© Instituto Método Armonía. Todos los derechos reservados.

5 Si pudieras resolver hoy una sola duda sobre adolescencia y tecnología, ¿cuál sería?



¿Con qué clave crees que está relacionada?

☐ Comprender ☐ Proteger ☐ Hablar y acompañar ☐ límites y autonomía ☐ Prepararle para decidir

De la duda a una situación real

¿En qué momento de vuestro día a día aparece esa duda?

¿Qué te gustaría que ocurriera de otra manera en ese momento?

© Instituto Método Armonía. Todos los derechos reservados.

6 ¿Qué necesitamos como familia?

Elige como máximo 3 opciones

- ☐ Entender mejor qué está pasando.
- ☐ Tener información fiable.
- ☐ Saber detectar señales de alerta.
- ☐ Tener criterios para decidir.
- ☐ Aprender a poner límites..
- ☐ Mejorar nuestras conversaciones.
- ☐ Saber cuándo intervenir.
- ☐ Dar autonomía con más tranquilidad.
- ☐ Resolver situaciones concretas.
- ☐ Sentirme acompañado/a en el proceso.

Si solo pudieras elegir una, ¿cuál tendría más impacto ahora mismo en vuestra familia?

¿Por qué?¿Qué consideras que sería diferente?

© Instituto Método Armonía. Todos los derechos reservados.

7 ¿Con qué mapa me estoy orientando ahora?

Cuando tengo una duda sobre tecnología y adolescencia, normalmente busco respuestas en...

- ☐ Google.
- ☐ Instagram/redes sociales.
- ☐ Podcast.
- ☐ Libros.
- ☐ Colegio/instituto.
- ☐ Profesionales.
- ☐ Otros/as padres/madres.
- ☐ Mi propia intuición.
- ☐ Voy probando cosas hasta encontrar algo que funcione.

¿Toda esta información te ayuda realmente a saber qué hacer en vuestra situación concreta?

- ☐ Sí normalmente.
- ☐ A veces.
- ☐ Tengo mucha información pero sigo dudando.
- ☐ Siento que encuentro respuestas contradictorias.
- ☐ No sé muy bien en quién confiar.



Lo que más necesito para orientarme mejor es...

A veces no necesitamos más información, simplemente claridad con criterio.

© Instituto Método Armonía. Todos los derechos reservados.

TUS 5 CLAVES DE ORIENTACIÓN

Mira cada área y marca cómo te sientes hoy. No buscamos la puntuación, sino saber dónde necesitas poner más atención.

1

Comprender

qué hay detrás de la pantalla

¿Entiendo qué función está cumpliendo la tecnología para mi hijo/a?

☐ Necesito trabajarlo ☐ Estamos en ello ☐ Me siento bastante segura

2

Proteger

cuándo supervisar o intervenir

¿Sé distinguir entre algo propio de la edad, algo que necesita atención y una señal de alerta?

☐ Necesito trabajarlo ☐ Estamos en ello ☐ Me siento bastante segura

3

Conectar

Hablar sin convertirlo todo en una batalla

¿¿Puede contarme algo difícil sin que mi primera reacción sea un juicio?

☐ Necesito trabajarlo ☐ Estamos en ello ☐ Me siento bastante segura

4

Orientar

Límites, acuerdos y autonomía

Sé qué debo decidir yo, qué podemos acordar y qué puede empezar a decidir él/ella?

☐ Necesito trabajarlo ☐ Estamos en ello ☐ Me siento bastante segura

5

Preparar

Educar para cuando yo no esté delante

¿Estoy ayudándole a desarrollar su propio criterio digital?

☐ Necesito trabajarlo ☐ Estamos en ello ☐ Me siento bastante segura

La clave que hoy necesita más atención en nuestra familia es:

© Instituto Método Armonía. Todos los derechos reservados.

MI PUNTO DE PARTIDA

Mira cada área y marca cómo te sientes hoy. No buscamos la puntuación, sino saber dónde necesitas poner más atención.

LO QUE MÁS ME PREOCUPA AHORA

LA DECISIÓN QUE MÁS ME CUESTA

LA CONVERSACIÓN QUE TENGO PENDIENTE

LA CLAVE QUE MÁS NECESITAMOS TRABAJAR

ALGO QUE QUIERO EMPEZAR A HACER DIFERENTE

MI PRÓXIMO PASO SERÁ

Apuntarme a "ERROR 404-adolescente no encontrado" para trabajar durante 5 meses con acompañamiento y dejar de tener dudas o improvisar tomando decisiones con más criterio, seguridad y conexión.

Comienza tu camino con el Instituto

© Instituto Método Armonía. Todos los derechos reservados.