

Test imprimible: ¿El uso del celular de tu hijo está en equilibrio? Descubrílo en 2 minutos...

Por Adriana Rodriguez Balut - Psicologa Familia.



INTRODUCCIÓN

Responde estas preguntas de forma rápida y sincera.

No se trata de juzgarte...

se trata de entender qué está pasando hoy.

Porque muchas veces el problema no es el celular en sí...

sino lo que está ocupando su lugar:

la conexión

la regulación emocional

la presencia en el vínculo

TEST (RESPONDE SÍ / A VECES / NO)

Pregunta	Sí	A veces	No
¿Tu hijo se enoja o reacciona cuando tiene que dejar el celular?	☐	☐	☐
¿Te cuesta poner límites sin que termine en discusión?	☐	☐	☐
¿Sentís que usa el celular más cuando está aburrido?	☐	☐	☐
¿Sentís que usa el celular cuando está emocionalmente cargado?	☐	☐	☐
¿Hay momentos del día donde cada uno está en su pantalla y casi no conversan?	☐	☐	☐
¿Te pasa que terminás cediendo para evitar conflicto?	☐	☐	☐

Pregunta	Sí	A veces	No
¿Tu hijo usa el celular sin horarios claros o previsibles?	☐	☐	☐
¿Sentís que cuando le hablas, no está realmente presente?	☐	☐	☐
¿Te cuesta encontrar momentos de conexión sin pantallas?	☐	☐	☐
¿Las discusiones por el celular se repiten frecuentemente?	☐	☐	☐
¿Sentís que el celular está ocupando un lugar que antes tenía el vínculo?	☐	☐	☐

RESULTADOS

Suma tus respuestas y descubre en qué zona estás.

● MAYORÍA DE "NO"



Uso en equilibrio

El celular no parece estar generando un impacto fuerte hoy.

Pero ojo...

El equilibrio no es casual

se construye

Seguir fortaleciendo el vínculo es clave para sostenerlo.

● MAYORÍA DE "A VECES"

Zona de alerta

Hay señales de que el celular está empezando a ocupar más lugar del que debería.

No es grave aún...

 pero es el momento ideal para intervenir

 Pequeños cambios ahora...

evitan conflictos grandes después

🔴 MAYORÍA DE "SÍ"

👉 Uso desregulado (necesita orden)

El celular probablemente ya está cumpliendo una función que no le corresponde.

👉 regular

👉 distraer

👉 reemplazar conexión

Y ahí es donde aparecen:

- discusiones
- distancia
- desgaste emocional

Pero esto es clave:

→ 👉 no significa que lo estés haciendo mal

→ 👉 significa que necesitas otra forma de acompañar

Si algo de esto te resonó...

hay algo importante que necesitas entender:

👉 El problema no es el celular.

Como explica el enfoque de *Conectar sin Pantallas*:

❌ las pantallas muchas veces aparecen como respuesta a una necesidad emocional no resuelta

❌ Lo que NO funciona

- ❌ prohibir no funciona
- ❌ controlar genera más resistencia

✅ Lo que SÍ funciona

- ✓ ordenar
- ✓ anticipar
- ✓ acompañar
- ✓ conectar

Si sentís que el celular se convirtió en un motivo de discusión constante y que, aunque lo intentas, no sabés bien cómo manejar esas situaciones sin que termine todo en pelea...

esto es para vos.

Porque no se trata de sacar el celular se trata de entender qué está pasando y saber cómo acompañarlo de verdad.

Ebook: Conectar sin Pantallas

Una guía práctica para dejar de reaccionar en automático y empezar a intervenir con más claridad, más calma y mejores resultados.

Si te gustaría:

- ✓ poner límites sin generar rechazo ni discusiones
- ✓ saber qué hacer en el momento exacto en que todo se desborda
- ✓ bajar la intensidad emocional en casa
- ✓ recuperar momentos reales de conexión con tu hijo
- ✓ y volver a sentirte segura en tu forma de acompañar

Entonces este ebook puede ser ese primer cambio que estás necesitando.



No es teoría.

No son consejos vacíos.

Es una forma distinta de mirar, entender y actuar en tu día a día.

👉 Hacé clic acá y empezá a aplicar esto desde hoy mismo:

👉 Quiero ver más sobre el Ebook