

# ADOLESCENTES: NO ESTÁN PERDIDOS

Seis talleres para familias  
sobre la adolescencia



**Adolescentes: no están perdidos.  
Seis talleres para familias sobre la adolescencia**

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF Uruguay

Autores:

Julia Irisity

Ignacio Rodríguez Perrachione

Este material está basado en las fichas informativas de la campaña *Adolescentes: no están perdidos*, elaboradas con la colaboración técnica del Psic. Juan Pablo Cibils y la revisión de la Psic. Carmen Rodríguez. También fue revisado por la Mesa Adolescente UNICEF Uruguay.

Corrección de estilo:

Leticia Ogues Carusso

Diseño gráfico:

Estudio Macarrón

Montevideo, noviembre de 2024

---

Nota: La Convención sobre los Derechos del Niño se aplica a todas las personas menores de 18 años, es decir, niños, niñas y adolescentes mujeres y varones. Por cuestiones de simplificación en la redacción y de comodidad en la lectura, se ha optado por usar en algunos casos los términos generales *los niños* y *los adolescentes*, sin que ello implique discriminación de género.

# Contenido

<b>¿De qué se tratan los talleres?</b>	<b>4</b>
<b>¿Por qué es importante trabajar sobre adolescencia?</b>	<b>5</b>
<b>¿Cómo implementar los talleres?</b>	<b>7</b>
<b>Taller 1: Adolescencia</b>	<b>9</b>
<b>Taller 2: Límites</b>	<b>15</b>
<b>Taller 3: Intimidad</b>	<b>21</b>
<b>Taller 4: Riesgos</b>	<b>27</b>
<b>Taller 5: Amistades</b>	<b>34</b>
<b>Taller 6: Internet</b>	<b>42</b>

## ¿De qué se tratan los talleres?

Esta propuesta está **dirigida a educadores, equipos técnicos y organizaciones** que trabajan con adolescentes. Se propone ser un material para **acompañar y brindar herramientas a las familias** en el proceso de crecimiento de los adolescentes que tienen a cargo, así como para generar un espacio de encuentro entre adultos que están viviendo procesos similares.

Esta guía propone la realización de seis talleres temáticos vinculados a la adolescencia y las transformaciones que en ella ocurren, con foco en los siguientes ejes: **adolescencia, límites, intimidad, riesgos, amistades e internet**. Cada taller incluye actividades pensadas para trabajar con las familias desde una mirada de encuentro, intercambio y formación, para lo que se combinan propuestas lúdicas y de reflexión, con trabajo en plenario y en subgrupos.

Al final de cada propuesta encontrarán los materiales de trabajo necesarios para implementar los talleres, así como otros complementarios por si se desea profundizar en el tema.

La metodología está generada de manera tal que se puede implementar un único taller, en función de las necesidades de la organización y las familias, realizar el ciclo completo o seleccionar la cantidad de talleres y las temáticas que resulten más pertinentes.



# ¿Por qué es importante trabajar sobre adolescencia?

La adolescencia es un **período clave del crecimiento** en el que se desarrollan importantes cambios físicos, neurológicos, cognitivos, emocionales y sociales. No hay una edad de inicio y finalización inequívoca ni única, pero las Naciones Unidas la establecen entre los 10 y los 19 años.

La manera en la que los y las adolescentes enfrenten sus propios desafíos de crecimiento, así como los parámetros de pensamiento y comportamiento que adquieran, incidirá en su presente y moldeará su futuro como personas adultas. Cuando se respetan y canalizan positivamente su potencial, su creatividad y sus inquietudes, se generan nuevas perspectivas hacia modelos sociales más justos e igualitarios.

Socialmente, la adolescencia y la juventud se destacan como etapas en las cuales se establece una creciente autonomía y la transición a roles adultos. Junto a estos procesos de maduración, adolescentes y jóvenes buscan definir su propia identidad y sus relaciones personales fuera del núcleo familiar, y muestran una inclinación hacia la experimentación y la toma de riesgos como parte de este proceso.<sup>1</sup> **Esas tendencias pueden generar desafíos para los referentes familiares, sobre todo a medida que necesitan ajustar sus propios modelos de interacción y rol parental a esa nueva realidad.**

---

1. Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., y Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223-228.

Un estudio realizado en 2019 por UNICEF Uruguay, con el objetivo de recabar información sobre las actitudes y percepciones de la población adulta sobre los y las adolescentes, así como para conocer algunos estereotipos y características que les asignan, concluyó, entre otras cuestiones, que **predomina una visión social negativa de los y las adolescentes, que aumenta en los adultos que actualmente tienen hijos transitando la adolescencia**: los padres se sienten solos en la crianza de los y las adolescentes, con menos referentes que durante la infancia (como maestras o pediatras), y varios perciben que carecen de herramientas para acompañarlos a crecer, poner límites y vincularse con ellos. También se sienten desafiados y desconcertados frente a los y las adolescentes, casi desbordados, y no saben cómo manejarlos.

A partir de estos datos, UNICEF Uruguay creó la campaña *Adolescentes: no están perdidos*, con el fin de brindar **herramientas a padres, madres y cuidadores**, con orientaciones sobre qué esperar en esta etapa y cómo abordar las diferentes situaciones que se les plantean.

**Estos talleres fueron generados para discutir y poner en práctica, de manera grupal con los referentes familiares de los y las adolescentes, las orientaciones que los expertos sugieren en el marco de la campaña.**



# ¿Cómo implementar los talleres?

Estos talleres están pensados para implementarse con grupos de padres, madres, familiares y cuidadores interesados en conocer más sobre el proceso adolescente. Se sugieren grupos de entre cuatro y veinte personas, dependiendo de cada organización.

Cada taller tiene prevista una duración de una hora y media, con una estructura básica similar que se adapta específicamente a cada tema, aunque puede variar ligeramente el orden o el tiempo estipulado. **Se prevé que la planificación se adapte, en su formato y en los tiempos de cada actividad, a las características y necesidades del espacio o grupo donde se implementará.** Por esto, se invita a quienes vayan a llevar adelante estos talleres a hacer una revisión exhaustiva de la propuesta antes de implementarla, para poder realizar todos los ajustes que consideren necesarios.



**Adolescencia**



**Límites**



**Intimidad**



**Riesgos**



**Amistades**



**Internet**



# Planificación sugerida

<b>Introducción al taller</b>	¿Qué se va a trabajar en el taller? Breve dinámica de presentación.	<b>15 minutos</b>
<b>Acercamiento al tema</b>	Una primera aproximación al tema a trabajar. Según el taller, el tema puede ser introducido mediante un disparador conceptual (video o lectura de materiales), actividades de reflexión o propuestas lúdicas.	<b>15 minutos</b>
<b>Actividad sobre el tema</b>	Actividad de profundización y trabajo.	<b>30 minutos</b>
<b>Reflexiones</b>	Según el taller, las reflexiones se pueden estimular a partir de material conceptual o preguntas guías que orienten la conversación.	<b>20 minutos</b>
<b>Cierre</b>	¿Cómo se sintieron? ¿Qué sienten que precisan? Próximos pasos.	<b>15 minutos</b>

## Las propuestas de los talleres cuentan con:

- Enlaces para que los educadores puedan acceder a más información sobre el tema antes de implementar el taller, así como para reenviarla a los participantes de caso de ser necesario.
- Materiales de trabajo que facilitan la implementación de las dinámicas propuestas.
- Una presentación de apoyo que facilita el traspaso de información a los participantes. Consiste en una única guía, organizada en las temáticas de los talleres para poder utilizar sólo la información que se necesite.
- Los talleres de límites y amistades tienen, además, la opción de realizarse de manera intergeneracional entre los y las adolescentes y sus familias, con pequeñas modificaciones en las actividades. Las modificaciones sugeridas pueden ser una orientación para que cada organización adapte los talleres que le resulte necesario trabajar en esta modalidad.





## Taller 1: Adolescencia

La adolescencia es una etapa necesaria e importante para hacernos adultos, pero, esencialmente, es una etapa con valor y riqueza en sí misma, que brinda infinitas posibilidades para el aprendizaje y el desarrollo de fortalezas. Es una etapa desafiante, de muchos cambios e interrogantes para los y las adolescentes, pero también para sus padres, madres y adultos cercanos.

Este taller busca construir en conjunto aprendizajes para que padres, madres, educadores y referentes acompañen procesos en los que los y las adolescentes logren empezar a tomar decisiones, aprender de sus errores, hacerse cargo de sus actos, responder con libertad, funcionar con responsabilidad y crecer en autonomía, para llegar a ser adultos saludables.



## Taller 1: Adolescencia

### Objetivos del taller:

- Reflexionar con padres, madres, educadores y referentes sobre la adolescencia y sus características particulares.
- Interpelar colectivamente los prejuicios que el mundo adulto tiene con respecto a las adolescencias contemporáneas.
- Recorrer las adolescencias de los ahora adultos para favorecer una evaluación reflexiva de las actuales.
- Generar sintonía y validación por parte de los adultos hacia el proceso de crisis y transformación que implica la adolescencia.

### Materiales:



Material de trabajo: *Un paso al frente si...*



Video *¿Qué es la adolescencia?*, de UNICEF Uruguay



Presentación de apoyo



Marcadores de pizarrón o papelógrafo

## Introducción al taller

15  
minutos



- Breve presentación de cada participante: cada uno dice su **nombre** y menciona algún **recuerdo valioso** de su adolescencia, explicando por qué lo eligió.
- Se habilita el intercambio entre los participantes sobre las reflexiones, los pensamientos, las emociones o las sensaciones que les genera lo conversado.
- Se presenta el taller y se explican la agenda y los objetivos.

## Acercamiento al tema

15  
minutos

- Se pide a los participantes que se paren formando un círculo y den un paso al frente aquellas personas que se sientan identificadas con un conjunto de afirmaciones.
- Luego pueden tener un espacio de reflexión sobre las afirmaciones presentadas y las opiniones de los participantes.
- En el material de trabajo *Un paso al frente si...*, incluido al final de la propuesta de este taller, se incluye un listado de afirmaciones orientadas a los miedos, a enfrentarse al mundo, al enamoramiento, a sentir confusión y a la búsqueda de figuras referentes, así como vinculadas a qué nos pasa a los adultos al relacionarnos con los y las adolescentes.

## Actividad sobre el tema

30  
minutos

- Se invita a un participante a dibujar en el pizarrón una silueta que represente a un adolescente.
- A partir de ese dibujo, otro participante sacará flechas y anotará palabras que el grupo asocie con la adolescencia, sin cohibirse ni temer decir palabras que puedan generar controversia o debate.
- Después de terminada esta lluvia de ideas, se hará una puesta en común buscando encontrarse con la pluralidad, la diferencia y el detalle, para evitar universalizar lo adolescente.



***Nota para los facilitadores:*** Es importante para este ejercicio que la figura no tenga género o que en la conversación se tenga en cuenta incluir características que los participantes atribuyan a adolescentes varones y a adolescentes mujeres.

## Reflexiones

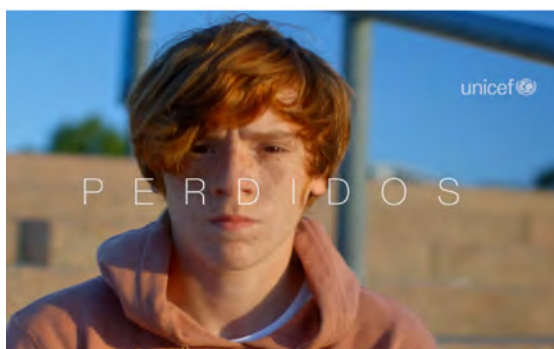
20  
minutos



Proyección del [video](#)  
[¿Qué es la adolescencia?](#),  
de UNICEF Uruguay.



- Se guía una conversación que conecte lo trabajado en el taller con las reflexiones que aparecen en el video.
- De considerarse necesario o pertinente, puede utilizarse la [presentación de apoyo](#), con puntos claves sobre qué es la adolescencia.
- Se proyecta a modo de conclusión el video de la campaña *Adolescentes: no están perdidos*, invitando a la reflexión final sobre lo abordado en el taller.



Proyección del video  
[Adolescentes:](#)  
[no están perdidos](#)



## Cierre

15  
minutos



Se propone una discusión orientada por las siguientes preguntas:

- ¿Qué nos ha resonado/movilizado al escuchar lo expuesto? ¿Cómo se sintieron en el taller?
- ¿Qué herramientas les gustaría tener para seguir pensando la adolescencia?
- ¿Les resulta fácil apoyar y acompañar a sus hijos e hijas adolescentes?
- ¿Cómo podemos acercarnos cuando el o la adolescente nos pone una barrera?

Se establece de esta manera un espacio de intercambio de las experiencias personales de cada uno de los presentes en vínculo con adolescentes y se reciben insumos para seguir pensando la estrategia de la organización con relación a estos temas.

### **Información complementaria:**

Este material puede usarse para que los facilitadores preparen el taller, pero también para entregar a las familias.



[Podcast - ¿Qué pasa en la adolescencia?](#)



[Ficha - Características de la adolescencia](#)



© UNICEF Uruguay/2020/Pradera



## Material de trabajo



### Un paso al frente si...

- Sienten que es necesario hablar como familias de sus emociones.
- Recuerdan como difícil el pasaje de la escuela al liceo.
- Piensan que la adolescencia actual es muy diferente a la de su época.
- Creen que el consumo de alcohol en adolescentes no es negativo si es controlado.
- Consideran que es esperable que los adolescentes no se sientan del todo comprendidos por el mundo adulto.
- Piensan que los adolescentes precisan límites firmes.
- En su adolescencia tuvieron miedo de no ser aceptados o aprobados por su grupo de pares.
- Sienten que los adolescentes ya no respetan a los mayores.
- En su adolescencia buscaron tener algo de intimidad y privacidad.
- Durante su adolescencia se sintieron alguna vez enamorados.
- Sienten que es esperable que los adolescentes puedan sentir inseguridades con respecto a su imagen corporal.
- Tuvieron en su adolescencia un ídolo o referente que admiraban incondicionalmente.
- Los adolescentes con los que se vinculan tienen ídolos o referentes que ustedes casi no conocen.



***Nota para los facilitadores:*** Estas frases son sugerencias, pero pueden crear y agregar aquellas que les parezcan más adecuadas y adaptadas al contexto, grupo o situación.





## Taller 2: Límites

¿Por qué son tan importantes los límites en la adolescencia? Porque en esta etapa de transición y de búsqueda de independencia los y las adolescentes quieren más libertad, mientras que a nosotros, los adultos, nos preocupa mucho, lo que pueden llegar a hacer con esa libertad. El deseo de mayor autonomía forma parte de un crecimiento saludable si no existiera sería un problema. El rol de los adultos está en acompañar este proceso y ayudar a los y las adolescentes para que aprendan a manejarse libremente, pero también en marcar los límites, que son claves para que aprendan a frustrarse sanamente y crezcan de manera saludable.

En este taller se intentará transmitir que si los límites están presentes de una forma adecuada, ayudarán, acompañados por otros aspectos, a formar una estructura de personalidad. Los y las adolescentes necesitan que sus referentes adultos los guíen y acompañen con normas y acuerdos claros y progresivos, al tiempo de ir fomentando en ellos una creciente madurez para que puedan ganar autonomía. Es importante destacar que los límites deben ser acompañados por una disponibilidad afectiva, de escucha, reflexión y comprensión, dado que por sí solos no cumplen una función pedagógica.

Al ser un tema que nos sensibiliza, este taller puede movilizar angustias y frustraciones de los adultos, familias y referentes, por eso resulta importante que como facilitadores validemos que la adolescencia involucra transgresiones esperables, anudando la descarga emocional de los adultos con un ejercicio reflexivo que pueda aliviar y acompañar.





## Taller 2: Límites

### Objetivos del taller:

- Reflexionar acerca de la autonomía y la madurez crecientes en el proceso adolescente.
- Intercambiar sobre la importancia de los límites adecuados en el crecimiento adolescente, como una forma de guía y acompañamiento.
- Brindar herramientas para que los adultos, familias y referentes logren construir formas saludables de establecer límites y favorecer el desarrollo de la autonomía.

### Materiales:



Presentación de apoyo



Material de trabajo: *Situaciones cotidianas para reflexionar sobre los límites*



Video *Límites*, de UNICEF Uruguay



Materiales de papelería\*

\* La dinámica *Construir un lugar* podrá realizarse con los materiales que la organización tenga disponibles y a su alcance, y es importante que estos sean suficientes para que todos los grupos puedan llevar a cabo la tarea solicitada. Algunas posibilidades son: plasticina, materiales reciclados (cajas de cartón, botellas, hilos, etc.), pegamento, cartulinas, entre otros.

## Introducción al taller

15  
minutos



- Breve presentación de cada participante: cada uno dice su **nombre** y una palabra que le remita a **límites**.
- Se habilita el intercambio entre los participantes sobre las reflexiones, los pensamientos, las emociones o las sensaciones que les genera lo conversado.
- Se presenta el taller y se explican la agenda y sus objetivos.

## Actividad sobre el tema

40  
minutos

Se busca identificar diferentes formas de colocar límites: **una rígida y maciza, una sin estructura y una con estructura flexible**. Para esto se organiza a los participantes en tres subgrupos, cada uno en una mesa, y se les entrega una caja de materiales. A continuación, se llama a un participante de cada grupo, elegido según criterio de los facilitadores, para ser líderes del subgrupo y explicar los detalles de la dinámica fuera del salón.

Se les transmite a los líderes que tendrán que construir, cada uno junto a sus equipos, una ciudad con materiales que los facilitadores pondrán a su disposición:

- El líder **rígido y macizo** tendrá que dar órdenes fuertes, evitar el diálogo en el subgrupo, coartar la creatividad, marcar límites inamovibles y lograr que la ciudad sea estructurada y a su gusto.
- El líder de **estructura flexible** favorecerá el diálogo, mostrará una actitud curiosa e interesada con respecto al resto de los participantes y los dejará crear, pero marcará límites coherentes, intentará matizar entre diferentes posturas y tratará de que la ciudad sea una mezcla entre invención y estructura.
- El líder **sin estructura** dará una propuesta muy ambigua, poco clara, absolutamente libre, prácticamente no participará, no pondrá límites y cuando lo haga será para que los participantes dejen volar su creatividad y se incluyan las ideas de todas y todos sin restricciones, aunque el efecto sea sumamente desorganizado.

**Los subgrupos trabajarán en su tarea durante 20 minutos** y al terminar se presentarán las ciudades. Entre todos recorrerán las mesas, mientras los facilitadores cuentan qué le solicitaron a cada uno de los líderes, reflexionando brevemente sobre cómo la forma en que cada uno cuida, coordina y educa genera efectos en el mundo que nos rodea. Continúa el taller, integrando la reflexión sobre este segmento a las etapas posteriores.

## Reflexiones

20  
minutos



- Se trabaja con la [presentación de apoyo](#) sobre las ocho orientaciones para poner límites en la adolescencia.
- Se debate en conjunto sobre los límites y cómo los aplicamos con los y las adolescentes. Los facilitadores plantean varias situaciones cotidianas y se intercambia con el grupo sobre cómo aplicar límites en estos casos. En el material de trabajo *Situaciones cotidianas para reflexionar sobre los límites*, incluido al final de la propuesta de este taller, encontrarán algunas sugerencias para las situaciones a plantear.



Proyección del [video Límites](#), de UNICEF Uruguay



## Cierre

15  
minutos

Se propone una discusión orientada por las siguientes preguntas:

- ¿Qué nos ha resonado/movilizado al escuchar lo expuesto? ¿Cómo se sintieron en el taller?
- ¿Qué herramientas les gustaría tener para seguir pensando la adolescencia?

Se establece de esta manera un espacio de intercambio entre las experiencias personales de cada uno de los presentes en vínculo con adolescentes y se reciben insumos para seguir pensando la estrategia de la organización con relación a estos temas.



### **Información complementaria:**

Ese material puede usarse para que los facilitadores preparen previamente el taller, pero también para entregar a las familias tanto en formato digital como impreso.



[Podcast - Amigos y límites en la adolescencia](#)



[Ficha - Límites](#)



[Trato bien. Guía para la puesta de límites no violentos en el ámbito familiar](#)



## **Opción de trabajo intergeneracional**

Este taller puede ser particularmente interesante para trabajarlo junto a los y las adolescentes, para facilitar formas de entenderse y de construir juntos cómo, cuándo y por qué poner límites.

Para adaptar la actividad simplemente es necesario incluir a los adolescentes en los equipos de trabajo, incluso pudiendo ser líderes de su subgrupo.

En las reflexiones finales es importante que todos quienes quieran puedan hacer uso de la palabra y ser escuchados honestamente.



© UNICEF Uruguay/2020/Pradera



## Material de trabajo



### Situaciones cotidianas para reflexionar sobre los límites

- **Sofía** tiene 14 años. Sus padres están preocupados porque comenzó a quedarse con sus amigas todos los días varias horas y hasta tarde en la plaza, después de salir de una actividad deportiva que hace en el club del barrio.
- **Nicolás** tiene 16 años. En el liceo las cosas van muy bien y los amigos no le faltan, pero su padre ha notado que los últimos sábados que ha salido vuelve notoriamente alcoholizado.
- **Esteban** tiene 15 años. Las últimas semanas ha cambiado mucho su comportamiento, se lo ve retraído y aislado, duerme mucho de día y la adscripta del liceo llama preocupada para avisar que ha faltado reiteradamente a clase.
- **Vanina** tiene 13 años. Está vinculándose con adolescentes más grandes del liceo, varias veces incumple límites que su madre intenta acordar diciéndole que “ella es grande, que ya no es niña” y se ha expuesto varias veces a algunos riesgos.
- **Tobías** tiene 17 años. Se lo ve muy confrontativo, sobre todo con su padre y sus compañeros de fútbol. En las discusiones suele ponerse agresivo y su actitud genera temor a su familia, a su novia y a su entorno más cercano.
- **Juana** tiene 14 años y vive con su padre. Desde hace varios meses se encierra en su cuarto, no colabora en ninguna tarea de la casa, muy pocas veces limpia y ordena su cuarto, y esto ha generado angustia en el papá, que no encuentra forma de comunicárselo.
- **Tomás**, de 16 años, ya no va más a los cumpleaños y reuniones familiares. Cuando se lo proponen dice que prefiere quedarse en casa o salir con sus amigos. En el último encuentro sus abuelos le dijeron a su madre que lo ven distante y lo extrañan.
- **Amanda** tiene 15 años y pasa mucho tiempo con el celular. Su familia suele pedirle que lo deje un rato y se burlan diciéndole que es lo único que le interesa. Ella se pone de mal humor cuando no le permiten usarlo.



***Nota para los facilitadores:*** Estas situaciones son sugerencias y no es necesario que las usen todas. Pueden crear, agregar o quitar aquellas que les parezcan más adecuadas y adaptadas al contexto, grupo o situación.



## Taller 3: Intimidad

Para transitar una adolescencia saludable es esperable que los y las adolescentes busquen y defiendan una intimidad distinta de la que tenían cuando eran niños. Este proceso no sólo es clave para esta etapa, sino también para las que siguen en la vida, en lo que refiere a la salud mental y los vínculos sanos que mantenemos con nosotros mismos y con los demás.

¿Qué sería de la vida de los adultos y de los vínculos que mantenemos durante toda la vida si no hubiéramos aprendido a distinguir lo que es íntimo y privado de lo que puede ser público y social? Esa distinción es un aprendizaje que se ejercita mucho y se inaugura durante la adolescencia.

Igualmente, como adultos referentes debemos estar atentos a los momentos en donde más que intimidad lo que se produce es un repliegue afectivo y vincular que toma la forma de aislamiento, dado que cuando hablamos de intimidad nos referimos a la construcción genuina de un espacio emocional y relacional propio por parte del adolescente, pero no a un distanciamiento emocional de las redes de sostén y apoyo cotidiano.





## Taller 3: Intimidad

### Objetivos del taller:

- Reflexionar con familias, adultos y referentes sobre la importancia de la construcción de la intimidad en la adolescencia.
- Favorecer el respeto de la intimidad y el reconocimiento de la libertad que los y las adolescentes necesitan para crecer.
- Compartir herramientas para favorecer la construcción de la intimidad y la definición identitaria en la adolescencia.

### Materiales:



[Video \*Intimidad\*, de UNICEF Uruguay](#)



[Material de trabajo: \*Preguntas sobre intimidad\*](#)



[Presentación de apoyo](#)



## Introducción al taller

15  
minutos



- Breve presentación de cada participante: cada uno dice su **nombre** y recuerda el **lugar donde se sentía seguro** en su adolescencia.
- Se habilita el intercambio entre los participantes sobre las reflexiones, los pensamientos, las emociones o las sensaciones que les genera lo conversado.
- Se presenta el taller y se explican la agenda y los objetivos.

## Actividad sobre el tema

40  
minutos



Proyección del [video Intimidación](#), de UNICEF Uruguay



- Después de ver el video, se trabaja en subgrupos a partir de las siguientes preguntas disparadoras. Todos los subgrupos trabajan en las tres preguntas. En el material de trabajo *Preguntas sobre intimidación*, incluido al final de la propuesta de este taller, encontrarán tarjetas con preguntas para imprimir y entregar a los subgrupos.
  - ¿Por qué creen que los y las adolescentes necesitan tanta intimidad?
  - ¿Qué lugar creen que ocupa la sexualidad en esa búsqueda de intimidad?
  - ¿Cómo podemos acompañarlos los adultos de la familia?
- Después del trabajo en subgrupos se realiza un plenario en el que se debate lo intercambiado.

## Reflexiones

20  
minutos



Tras la reflexión en plenario, se trabaja con la [presentación de apoyo](#) o en un pizarrón sobre algunas orientaciones para trabajar la intimidad.



Proyección del [video \*Intimidad en la adolescencia con Rafa y Clara Cotelo\*](#), de UNICEF Uruguay



## Cierre

15  
minutos

Se propone una discusión orientada por las siguientes preguntas:

- ¿Qué nos ha resonado/movilizado al escuchar lo expuesto? ¿Cómo se sintieron en el taller?
- ¿Qué herramientas les gustaría tener para seguir pensando la adolescencia?

Se establece de esta manera un espacio de intercambio entre las experiencias personales de cada uno de los presentes en vínculo con adolescentes y se reciben insumos para seguir pensando la estrategia de la organización con relación a estos temas.



### **Información complementaria:**

Ese material puede usarse para que los facilitadores preparen previamente el taller, pero también para entregar a las familias tanto en formato digital como impreso.



[Podcast - Riesgos, intimidación y redes sociales en la adolescencia](#)



[Ficha - Intimidación en la adolescencia](#)



© UNICEF Uruguay/2020/Pradera



## Material de trabajo



### Preguntas sobre intimidad

¿Por qué creen que los y las adolescentes necesitan tanta intimidad?



¿Qué lugar creen que ocupa la sexualidad en esa búsqueda de intimidad?



¿Cómo podemos acompañarlos los adultos de la familia?





## Taller 4: Riesgos

La adolescencia es un momento de experimentación. Durante este tiempo, el adolescente puede involucrarse en situaciones potencialmente riesgosas porque su cerebro así lo pide; lo necesita para crecer y aprender a tomar decisiones. Es importante recordar que no está buscando directamente ese riesgo, sino que su cerebro necesita ese nivel de experimentación y prueba para seguir en su proceso de moldeado y reestructuración. Nuestra presencia como adultos es clave para mediar, supervisar y guiar, a la vez que brindamos espacio y tiempo para probar.

Es importante que sepamos que los y las adolescentes pueden exponerse a riesgos y que suelen valorar la recompensa más que el riesgo mismo. Es decir, pueden ser conscientes de los riesgos que asumen, pero le dan más valor a la recompensa social. Por eso, el papel de los adultos es de particular importancia, acompañándolos, estando presentes, con paciencia, promoviendo el diálogo y sosteniendo en estas primeras “salidas al mundo adulto”, con los riesgos que esto implica, de manera de poder ajustar y poner límites cuando sea necesario, para lograr un crecimiento saludable.



## Taller 4: Riesgos

### Objetivos del taller:

- Reflexionar acerca de la experimentación y las conductas de riesgo en las adolescencias del pasado y del presente.
- Invitar a los adultos a pensar formas de acompañar, mediar y guiar la autonomía creciente y los riesgos en la etapa adolescente.
- Brindar herramientas para favorecer un crecimiento saludable de los y las adolescentes desde las familias y los referentes adultos.

### Materiales:



[Video \*Riesgos\*, de UNICEF Uruguay](#)



[Material de trabajo: \*Escenarios de situaciones de riesgo\*](#)



[Presentación de apoyo](#)



[Papelógrafos o pizarrón, marcadores](#)

## Introducción al taller

15  
minutos

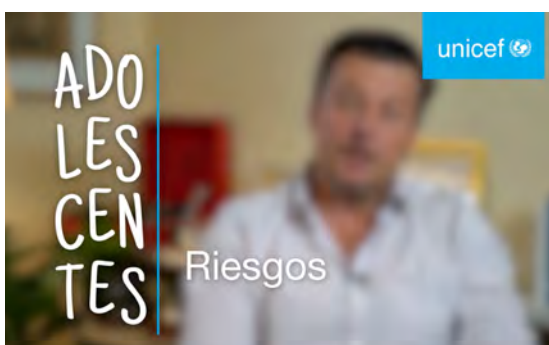


- Breve presentación de cada participante: cada uno dice su **nombre** y **algo** de su adolescencia que recuerde **que le divertía**.
- Se habilita el intercambio entre los participantes sobre las reflexiones, los pensamientos, las emociones o las sensaciones que les genera lo conversado.
- Se presenta el taller y se explican la agenda y los objetivos.

## Acercamiento al tema

15  
minutos

En un papelógrafo o pizarrón se registra una lluvia de ideas realizada a partir de las siguientes preguntas: ¿Recuerdan los riesgos que asumieron en su adolescencia? ¿Por qué sienten que los y las adolescentes de hoy se exponen a riesgos?



Proyección del [video Riesgos](#), de UNICEF Uruguay



***Nota para los facilitadores:*** Aunque el tiempo pase y la historia vaya cambiando, algunas cosas se mantienen: los y las adolescentes de antes y los de ahora solían y suelen tomar riesgos.

La idea es que los adultos puedan intercambiar por qué manifestaban aquellas conductas y con quiénes las compartían, para comprender de esta forma la función de los riesgos y el carácter ambiguo de su peligrosidad. Se aborda la temática desde una mirada de experimentación y como parte del crecimiento.



## Actividad sobre el tema

30 minutos



Con base en situaciones ficticias (ver material de trabajo *Escenarios de situaciones de riesgo*, al final de la propuesta de este taller), reflexionar colectivamente acerca de cuándo sería necesario intervenir, qué acciones les parecen más adecuadas a los participantes y de qué formas las llevarían a cabo.

Esta actividad puede llevarse adelante de dos maneras distintas:

- Se organiza a los participantes en subgrupos, cada uno de los cuales recibe cartas de situaciones. Pueden ser las mismas o distintas cartas para cada subgrupo.
- Los facilitadores leen en voz alta las situaciones para trabajar en plenario.

## Reflexiones

20 minutos

- Se trabaja con la [presentación de apoyo](#).
- Se busca reflexionar sobre lo presentado con base en el trabajo de la actividad anterior.

## Cierre

15  
minutos




Se propone una discusión orientada por las siguientes preguntas:

- ¿Qué nos ha resonado/movilizado al escuchar lo expuesto? ¿Cómo se sintieron en el taller?
- ¿Qué herramientas les gustaría tener para seguir pensando la adolescencia?

Se establece de esta manera un espacio de intercambio entre las experiencias personales de cada uno de los presentes en vínculo con adolescentes y se reciben insumos para seguir pensando la estrategia de la organización con relación a estos temas.

### **Información complementaria:**

Ese material puede usarse para que los facilitadores preparen previamente el taller, pero también para entregar a las familias tanto en formato digital como impreso.

-  [Podcast - Riesgos, intimidad y redes sociales en la adolescencia](#)
-  [Ficha - Adolescencia y exposición a riesgos](#)





## Material de trabajo



### Escenarios de situaciones de riesgo

**Martín** cambió de liceo este año y ya casi no ve a sus amigos de antes. Se lo ve aislado, triste y retraído. Por la tarde va a lo de su abuela, dado que su madre no está en la casa durante el día y su padre vive en otra ciudad. Mientras ayuda a su abuela a hacer el almuerzo, al remangarse, la abuela nota que Martín tiene algunas lesiones en el brazo izquierdo. Esto la angustia, la preocupa, pero no sabe qué hacer ni qué decir. En la tarde llama a la madre de Martín para contarle. *¿Es necesario que los adultos intervengan? ¿Qué acciones les parecen más adecuadas? ¿De qué formas las llevarían a cabo?*



**Francesca** se siente atraída desde hace unas semanas por alguien de la clase. Esto la tiene preocupada y ansiosa. Intentó hablarlo con sus padres, pero le genera temor y vergüenza, así que decidió hablarlo con una amiga. Ella le dice que lo que pueden hacer es proponer un encuentro con varios compañeros, entre ellos esta persona, en el parque para este domingo. Francesca les escribe por WhatsApp y acuerdan encontrarse. Su madre encuentra el WhatsApp de Francesca abierto en la computadora y ve estos planes que tienen ella y su amiga. *¿Es necesario que los adultos intervengan? ¿Qué acciones les parecen más adecuadas? ¿De qué formas las llevarían a cabo?*



**Natalia** desde hace tiempo no está mucho en casa, vuelve tarde, ha descendido su rendimiento en los estudios, cuida y ordena poco su cuarto. Sus padres han intentado hablarlo, pero ella se niega a escucharlos. Su padre, el sábado, aprovechando que ella no estaba, entró a su cuarto para sacar algo de ropa para lavar y de un bolsillo cayó una bolsa con algo que él intuye que es cannabis. *¿Es necesario que los adultos intervengan? ¿Qué acciones les parecen más adecuadas? ¿De qué formas las llevarían a cabo?*





**Francisco** vive en un pueblo pequeño y desde hace poco tiene una moto con la que a su edad le está permitido circular, pero varias veces los padres han notado que llega con algunas heridas o la moto con marcas que podrían ser de caídas o algún tipo de accidente. La hermana escuchó que en el liceo se arengaba con sus amigos a jugar carreras y lo ha visto por el pueblo sin casco andando muy rápido. *¿Es necesario que los adultos intervengan? ¿Qué acciones les parecen más adecuadas? ¿De qué formas las llevarían a cabo?*



A **Patricia** desde que llegó a la ciudad nueva le ha costado mucho hacer amigos, pero cuando arrancaron las clases empezó a encontrar un grupo de pares con las que se siente muy cómoda y se la ve más feliz. A la madre de Patricia le cuesta mucho confiar en los demás, suele advertirle mucho sobre los peligros existentes y hace poco se enteró de que las nuevas amigas de su hija a veces llevan un parlante a la plaza del barrio, charlan y las han visto tomando alcohol. *¿Es necesario que los adultos intervengan? ¿Qué acciones les parecen más adecuadas? ¿De qué formas las llevarían a cabo?*



A **Nahuel**, que antes se lo veía angustiado, desde hace un tiempo se lo ve muy molesto en la clase. Ha tenido discusiones agresivas con sus compañeros, al punto de haber acordado pelearse, él y sus amigos, con otros adolescentes del liceo, durante el fin de semana. Una docente escucha en los pasillos del liceo sobre esta situación, decide en conjunto con la dirección llamar a su padre, pero este le comenta que “él le enseñó a defenderse”, destacando que no va a ayudar para evitar que pase algo más grave. *¿Es necesario que los adultos intervengan? ¿Qué acciones les parecen más adecuadas? ¿De qué formas las llevarían a cabo?*



**Nota para los facilitadores:** Estas situaciones son sugerencias, pero como facilitadores pueden crear y agregar aquellas que les parezcan más adecuadas y adaptadas al contexto, grupo o situación.



## Taller 5: Amistades

En esta etapa el hijo deja de vincularse con sus padres desde el rol niño que pide o demanda, para dar paso al nacimiento de un nuevo tipo de relación, desde el rol adolescente, que comprende y conoce a un padre o madre humanos —no idealizados—, con errores e imperfecciones. Para que esto suceda, es importante que logren distanciarse adecuadamente y que el padre o la madre ídolos dejen de existir. **Ahora los ídolos son sus pares.**

Como facilitadores intentaremos compartir que al separarse progresivamente del mundo familiar también es esperable, necesario y saludable que los y las adolescentes comiencen a acercarse al de sus amigos. Empezarán a estar más tiempo con ellos, a hacer lo que ellos hacen, a compartir experiencias con ellos y no tanto con sus padres. En esa etapa el salir del vínculo restringido de lo familiar hacia el vínculo social y con amistades es un paso tan necesario como fortalecedor. Es importante abordar con los adultos las formas que favorecen este movimiento, a la par de identificar los efectos del aislamiento y la carencia de redes de apoyo entre pares. Generar amistades en la adolescencia implica salir a construir y poner a prueba la identidad propia, gesto que **es importante que sea acompañado, favorecido y sostenido por los adultos.**



## Taller 5: Amistades

### Objetivos del taller:

- Compartir sobre el rol y la importante función de la amistad y el vínculo con pares en el desarrollo adolescente.
- Escuchar y reflexionar sobre los temores, angustias e incertidumbres que produce la salida de los hijos adolescentes del vínculo familiar hacia el vínculo social.
- Identificar colectivamente herramientas que favorezcan la separación progresiva de los y las adolescentes de sus referentes adultos y el encuentro sostenido con pares y amistades.

### Materiales:



[Presentación de apoyo](#)



[Video \*Amigos\*, de UNICEF Uruguay](#)



[Material de trabajo: \*Juegos de roles amistad\*](#)



## Introducción al taller

15  
minutos



- Breve presentación de cada participante: cada uno dice su **nombre** y recuerda el nombre de un **amigo o amiga de su adolescencia** que haya sido importante en esa etapa.
- Se habilita el intercambio entre los participantes sobre las reflexiones, los pensamientos, las emociones o las sensaciones que les genera lo conversado.
- Se presenta el taller y se explican la agenda y los objetivos.

## Acercamiento al tema

15  
minutos

Se trabaja con la [presentación de apoyo](#) sobre la función de la amistad en la adolescencia, generando una instancia de intercambio y diálogo con los adultos, en donde se puedan compartir temores, incertidumbres, angustias y reflexiones acerca de la separación progresiva de los y las adolescentes del mundo adulto y el acercamiento mayor y esperable al vínculo con sus pares.



## Actividad sobre el tema

30 minutos



Proyección del [video Amigos](#), de UNICEF Uruguay



- Se organiza a los participantes en subgrupos, a cada uno de los cuales se le entregan orientaciones sobre cómo favorecer el vínculo con pares, la creciente autonomía de los adolescentes y el mantener la disponibilidad afectiva de los adultos (ver material de trabajo *Juego de roles amistad*, al final de la propuesta de este taller).
- Se les pide a los adultos que representen en un juego de roles y actuación la orientación que cada subgrupo recibió, sin mencionarla de forma directa.
- Cada subgrupo muestra su representación y, al finalizar, los demás tienen que adivinar de qué podría tratarse la orientación trabajada por el grupo. Se sugiere que la reflexión también apunte a pensar cómo las recomendaciones se complementan y si en las actuaciones aparece más de una orientación.



***Nota para los facilitadores:*** Es importante que las representaciones tomen en cuenta las ideas y los conceptos abordados en la primera parte del taller.

Dependiendo del número de participantes y de la cantidad de subgrupos, puede otorgarse una orientación a cada subgrupo o varias para que sus integrantes elijan cuál representar.

## Reflexiones

20  
minutos



- Se organiza al grupo en parejas para que intercambien sobre qué se llevan del taller.
- Cada persona tendrá que escuchar con atención lo que piensa su pareja sobre el taller, recordarlo y transmitirlo al resto del grupo.

## Cierre

15  
minutos

Se propone una discusión orientada por las siguientes preguntas:

- ¿Qué nos ha resonado/movilizado al escuchar lo expuesto? ¿Cómo se sintieron en el taller?
- ¿Qué herramientas les gustaría tener para seguir pensando la adolescencia?

Se establece de esta manera un espacio de intercambio entre las experiencias personales de cada uno de los presentes en vínculo con adolescentes y se reciben insumos para seguir pensando la estrategia de la organización con relación a estos temas.

### **Información complementaria:**

Ese material puede usarse para que los facilitadores preparen previamente el taller, pero también para entregar a las familias tanto en formato digital como impreso.



[Podcast - Amigos y límites en la adolescencia](#)



[Ficha - Amigos](#)



## Opción de trabajo intergeneracional

Este taller puede aprovecharse para generar confianza y romper el hielo con los adolescentes en torno a este tema.

Para adaptar la actividad de trabajo simplemente es necesario incluir a los adolescentes en los subgrupos, siendo interesante experimentar con el cambio de roles en las actuaciones: los adultos actúan de adolescentes y viceversa.

En las reflexiones finales sugerimos que las parejas sean combinadas: un adulto y un adolescente.





## Material de trabajo



### Juego de roles amistad

**Dejar entrar a los amigos en casa:** Sin tratar de incidir sobre la elección que los adolescentes hacen de sus amigos, podemos tratar de conocer con quiénes se vinculan. Dejar entrar en nuestra casa a sus amistades significa darles espacio para que se junten y ofrecerles un lugar, permitir que los amigos y la vida social de los adolescentes entren a nuestro mundo nos permite acercarnos a ellos.

*A partir de esta orientación, tendrán que representar una escena que muestre cómo esto puede llevarse a cabo en situaciones cotidianas, animándose a jugar, reírse y dramatizar la vida diaria. Esta interpretación debe incluir una problemática a resolver, relacionada con dejar o no dejar entrar amigos a casa.*



**Estar atentos a situaciones de aislamiento y carencia de redes:** Los amigos y redes de sostén entre pares son fundamentales para que el bienestar sea posible. Por eso, identificar situaciones de retraimiento, aislamiento y carencia de amistades es crucial para conocer las dificultades que las causan, que pueden relacionarse con inseguridades, miedos, sentirse abrumados por las expectativas o incapaces de cumplir los roles sociales que se esperan de ellos. Intervenir para que los adolescentes puedan sentirse seguros para construir amistades saludables es dar herramientas de sostén y autonomía.

*A partir de esta orientación, tendrán que representar una escena que muestre cómo esto puede llevarse a cabo en situaciones cotidianas, animándose a jugar, reírse y dramatizar la vida diaria. Esta interpretación debe incluir una problemática a resolver, relacionada con una situación de aislamiento y retraimiento.*





**Preguntar menos, escuchar más:** Sin caer en recetas mágicas, es fundamental conocer la dinámica de cada hijo o hija. Muchas veces preguntar menos al adolescente puede resultar más efectivo. Es habitual que en esta etapa los y las adolescentes le hagan sentir al adulto que no es tan importante ni necesario, pero, al mismo tiempo, es bueno que sepan que, si lo necesitan, pueden recurrir a ellos.

*A partir de esta orientación, tendrán que representar una escena que muestre cómo esto puede llevarse a cabo en situaciones cotidianas, animándose a jugar, reírse y dramatizar la vida diaria. Esta interpretación debe incluir una problemática a resolver, relacionada con escuchar a los y las adolescentes desde el mundo adulto.*



**Darles participación:** Hasta la adolescencia, los niños han crecido en entornos manejados y dirigidos por adultos, pero a partir de entonces es fundamental brindarles espacios de participación, escucharlos y hacer el esfuerzo de no hablar por ellos.

*A partir de esta orientación, tendrán que representar una escena que muestre cómo esto puede llevarse a cabo en situaciones cotidianas, animándose a jugar, reírse y dramatizar la vida diaria. Esta interpretación debe incluir una problemática a resolver, relacionada con darles participación en tomas de decisiones.*



**Habilitar una sana separación:** Es esperable que los adolescentes se rebelen, que quieran separarse de nuestro camino. Esto duele, por supuesto, pero es una etapa pasajera y necesaria para que puedan tomar distancia y construir su propio camino. Si esto no pasa, puede ser muchísimo más negativo para el futuro desarrollo del adolescente. Los hijos que no pueden confrontar sanamente a sus padres, que no pueden contradecirlos, tendrán más dificultades para separarse emocionalmente de ellos.

*A partir de esta orientación, tendrán que representar una escena que muestre cómo esto puede llevarse a cabo en situaciones cotidianas, animándose a jugar, reírse y dramatizar la vida diaria. Esta interpretación debe incluir una problemática a resolver, relacionada con habilitar o no una sana separación.*





## Taller 6: Internet

La adolescencia es una etapa cargada de oportunidades para el crecimiento y la consolidación de la personalidad. El valor de las relaciones sociales y el placer que generan son muy importantes en la vida de los y las adolescentes. En la actualidad, los dispositivos electrónicos se han convertido en el medio más elegido por los y las adolescentes para una de las actividades más relevantes de esta etapa: socializar.

En la adolescencia, el vínculo con nuestros hijos e hijas está cambiando, necesitan separarse de nosotros para ganar autonomía y libertad. En lo digital también se produce la separación y la necesidad de tener su propio espacio, compartido con sus pares, no con sus padres. Pero, como en otros ámbitos de su vida, es necesario que los adultos eduquemos, orientemos y acompañemos para que los y las adolescentes tomen decisiones que les permitan ir fortaleciéndose y velar por su seguridad en línea.





## Taller 6: Internet

### Objetivos del taller:

- Reflexionar sobre la percepción de los adultos acerca del uso de la tecnología y las redes en su generación y en la de los adolescentes.
- Intercambiar sobre los facilitadores y las dificultades que puede implicar el uso de redes, internet y tecnología en adolescentes.
- Favorecer un pensamiento reflexivo, crítico y comprensivo acerca del manejo de internet, redes y tecnología en adultos referentes que comparten su vida cotidiana con adolescentes.

### Materiales:



[Material de trabajo: \*Mitos y verdades sobre internet\*](#)



[Material de trabajo: \*Uso de redes y tecnología\*](#)



[Video \*Redes sociales e internet\*, de UNICEF Uruguay](#)



[Presentación de apoyo](#)

## Introducción al taller

15  
minutos



- Breve presentación de cada participante: cada uno dice su **nombre** y cuenta cuál es la **app que más usa** en los dispositivos electrónicos y cuál es la que más usa su hijo o hija adolescente.
- Se habilita el intercambio entre los participantes, haciendo foco en las similitudes y diferencias encontradas, así como en las reflexiones, los pensamientos, las emociones o las sensaciones que les genera lo conversado.
- Se presenta el taller y se explican la agenda y los objetivos.

## Acercamiento al tema

20  
minutos

Se organiza al grupo en subgrupos según la cantidad de participantes. Se juega a una trivía sobre el uso de internet, las redes sociales y los videojuegos en la adolescencia, con preguntas verdadero/falso (ver material de trabajo *Mitos y verdades sobre internet*, al final de la propuesta de este taller).

Al final de la actividad se conversa brevemente sobre las reflexiones que les pueda haber generado la dinámica.

## Actividad sobre el tema

30 minutos



Manteniendo los subgrupos de trabajo de la actividad anterior, se propone que discutan y reflexionen a partir de tres preguntas orientadoras:

1. ¿Cuáles son las similitudes entre la vida física y la vida digital para los y las adolescentes?
2. ¿Por qué creemos que pasan tanto tiempo en internet?
3. ¿Qué herramientas o estrategias hemos usado para trabajar con ellos sobre el tema?

Para facilitar la reflexión, se puede usar el material de trabajo *Uso de redes y tecnología*, incluido al final de la propuesta de este taller.

Luego de **20 minutos** se vuelve al plenario para comentar lo trabajado.

## Reflexiones

15 minutos

- Se puede trabajar utilizando el [video Redes sociales e internet](#), de UNICEF, o la [presentación de apoyo](#) con recomendaciones para abordar el tema.
- Se busca reflexionar sobre lo presentado con base en el trabajo de las actividades anteriores.

## Cierre

15  
minutos



Se propone una discusión orientada por las siguientes preguntas:

- ¿Qué nos ha resonado/movilizado al escuchar lo expuesto? ¿Cómo se sintieron en el taller?
- ¿Qué herramientas les gustaría tener para seguir pensando la adolescencia?

Se establece de esta manera un espacio de intercambio entre las experiencias personales de cada uno de los presentes en vínculo con adolescentes y se reciben insumos para seguir pensando la estrategia de la organización con relación a estos temas.

### **Información complementaria:**

Ese material puede usarse para que los facilitadores preparen previamente el taller, pero también para entregar a las familias tanto en formato digital como impreso.



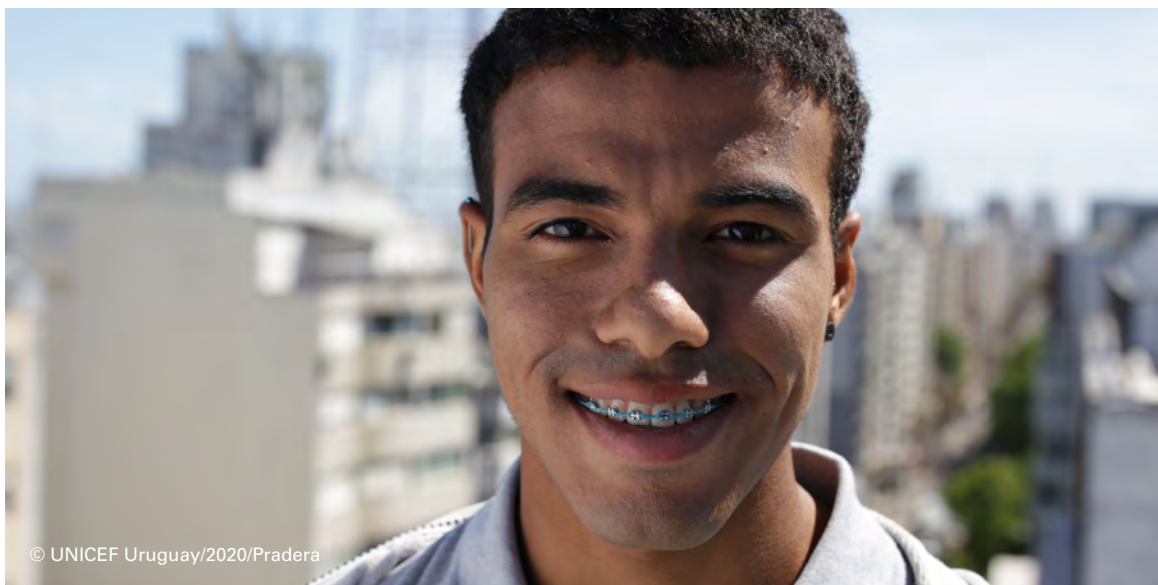
[Podcast - Riesgos, intimidad y redes sociales en la adolescencia](#)



[Ficha - Uso de tecnología y pantallas](#)



[Guía - Pantallas en casa](#)



© UNICEF Uruguay/2020/Pradera



## Material de trabajo



### Mitos y verdades sobre internet

- **Si alguien desconocido se acerca, halaga y busca una conversación a través de redes, debemos estar alertas y tener cuidado.**

Verdadero: Cuando esta situación sucede es importante mostrarnos cuidadosos y advertir posibles peligros.

- **Es importante que tengamos las claves de todas las cuentas de nuestros hijos**

Falso: Es importante construir confiabilidad y formas de comunicación que equilibren el cuidado con el respeto de la intimidad. Los adolescentes empiezan a tener un mundo privado donde ensayan su identidad y está bien que los adultos queden afuera de su vida social. En lugar de controlar lo que hacen, es importante que estemos disponibles para guiar, acompañar y enseñar.

- **El tiempo de juego en la adolescencia es mejor dedicarlo a algo más productivo.**

Falso: El tiempo dedicado al juego, lo lúdico, la creatividad y el encuentro virtual con otros es importante para la salud mental y la socialización de los y las adolescentes.

- **En la adolescencia es importante leer y revisar los mensajes y redes de nuestros hijos para protegerlos.**

Falso: Como ocurre con las claves y contraseñas, es importante construir confianza y comunicación que eviten avanzar sobre la intimidad, salvo que se detecten factores de riesgo o peligros inminentes.

- **Debemos desconfiar si un desconocido nos pregunta en redes sobre temas privados o información personal.**

Verdadero: Es importante mostrarnos atentos a los riesgos que pueden suponer estas situaciones.



■ **Las personas en redes sociales siempre son quienes dicen ser.**

Falso: No siempre en redes sociales la identidad de las personas es clara y confiable.

■ **Las redes sociales son una pérdida de tiempo para los adolescentes.**

Falso: Como el juego, las redes sociales son para los adolescentes un espacio de socialización que con un uso y tiempo adecuados puede ser un soporte vincular, teniendo en cuenta, de todos modos, que también implica peligros específicos.

■ **Las pantallas siempre son dañinas sin importar el tiempo que se las use.**

Falso: La edad de quien las use, el tiempo y la calidad de uso son importantes para evaluar su daño potencial. Más que monitorear el tiempo que dedican a las redes, hay que monitorear el tiempo que dedican a otras actividades y hasta dónde cumplen con lo que es esperable para su edad: estudiar, asistir a clases, hacer deporte, leer, participar de eventos sociales o familiares, compartir la cena, etcétera.

■ **Si usamos bien internet, puede ser una herramienta que nos ayude.**

Verdadero: Internet, a pesar de sus riesgos, es una fuente de comunicación e información que puede ayudarnos en muchos aspectos.

■ **Es importante educar y acompañar a nuestros hijos e hijas en el uso de internet.**

Verdadero: Educar y acompañar el uso de internet es clave para lograr disminuir riesgos y garantizar un uso de calidad, no por haber nacido en esta época están preparados para navegar sin guía. Crecieron con la tecnología y saben cómo usar los dispositivos, pero eso no significa que sepan hacerlo con responsabilidad y autocuidado.





## Material de trabajo



### Uso de redes y tecnología

Vida digital

Vida física

¿Por qué creemos que pasan tanto tiempo en internet?

¿Qué herramientas o estrategias hemos utilizado para trabajar el tema en casa?



Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)  
Br. Artigas 1659, piso 12 CP 11200, Montevideo, Uruguay  
[www.unicef.org/uruguay](http://www.unicef.org/uruguay)



UnicefUruguay