

NO SABÉIS
QUÉ ME PASA



ALEX A TRAVÉS DE LA PANTALLA

Ilustraciones de
AURORA HERMOSO

CEMIN es una organización interdisciplinar, de iniciativa social, que ofrece criterios interpretativos y orientativos, desde una visión independiente de lo que constituye el interés superior de la infancia y la adolescencia, en los diferentes escenarios de intervención profesional que condicionan su bienestar: ámbitos social, judicial, formativo, educativo y sanitario.

Está formada por profesionales de los distintos ámbitos de intervención profesional relacionada con la Familia (jueces, abogados, psicólogos, trabajadores sociales, etc.) y que ponen al servicio de **CEMIN** sus conocimientos y dedicación, para velar y trabajar por el interés de la **INFANCIA y ADOLESCENCIA**.

Dentro de la Campaña de sensibilización y protección de la familia y la infancia **“NO SABEIS QUE ME PASA”** presentamos una colección de comics que tratan y reflejan las problemáticas y necesidades de la familia, la infancia y la adolescencia de nuestro país, como un todo interrelacionado, siempre imperfecto e inacabado, con la intención de generar cambios de comportamiento y actuación en los niños, las niñas, sus progenitores y los profesionales que actuamos en los conflictos familiares.

Esperamos que disfrutes de su lectura y que nos hagas llegar tus sugerencias y propuestas para próximas ediciones.

Gerardo Rodríguez-Acosta Gómez
PRESIDENTE DE CEMIN
Confederación por el Mejor Interés de la Infancia

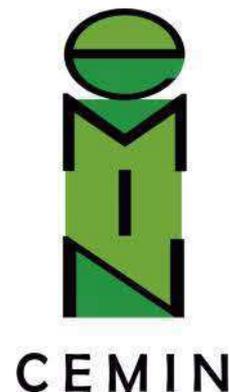


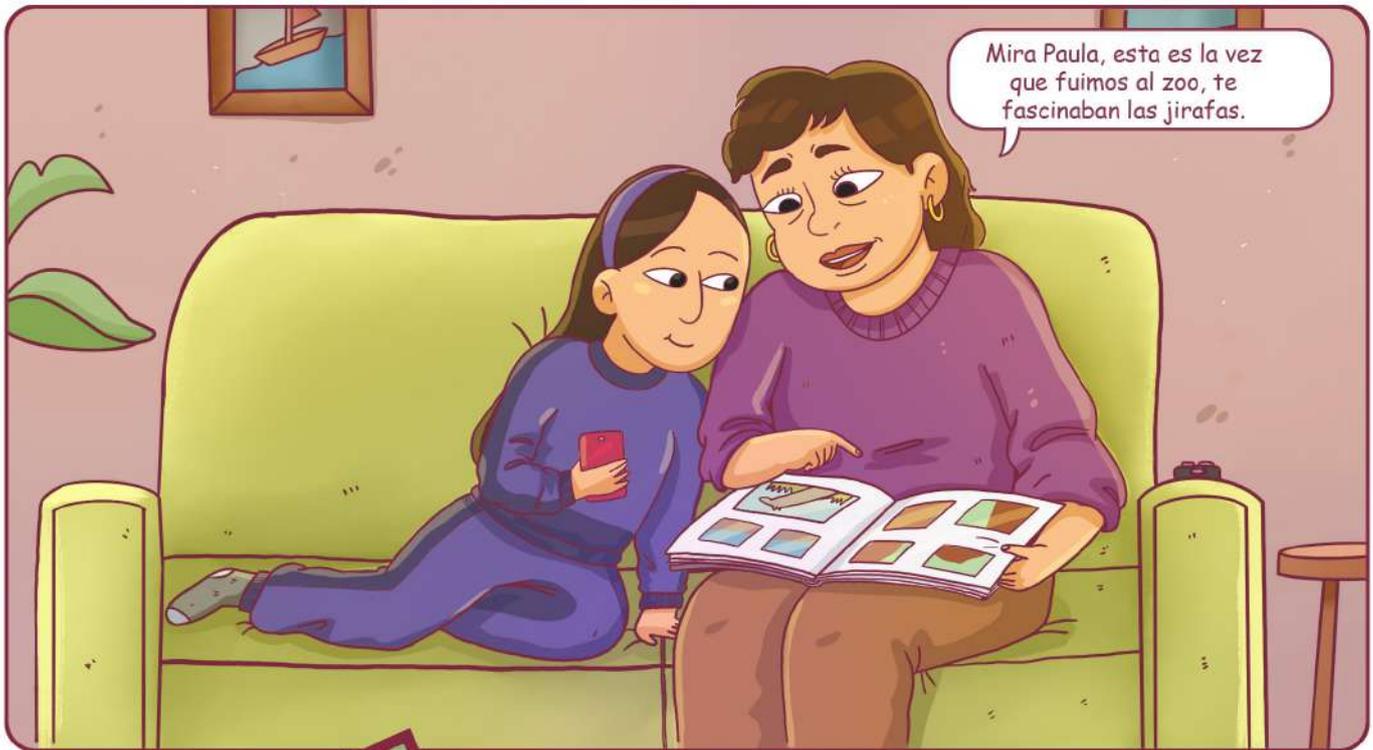
COLABORADORES:

M. Carmen Castillo Miró
Alfonso Fabregat Rosas
Andrés Rodrigo de Nevrezé
Mercedes García-Vilanova Comas

© Edición: CONFEDERACIÓN POR EL MEJOR INTERÉS DE LA INFANCIA
© Autora e ilustradora: Aurora Hermoso
© Color: Kelia Cepeda, Alba Calatayud Sequero y Aurora Hermoso

ISBN: 978-84-09-60575-0





Mira Paula, esta es la vez que fuimos al zoo, te fascinaban las jirafas.

Aquí estamos visitando a los abuelos. Te encantaba ver Peppa Pig, era la única forma de que comieras.



De tu cumple el año pasado. No podías estar más feliz con tu regalo.



Álex y tú, de viaje al pueblo.



¡Espera mamá!, deja que le saque una foto que ahora hay un trend en TokTok.



Hay que subir una foto de hace un año. Les va a encantar a mis seguidores y amigas.



Paula, ¿le has preguntado a Álex si cena donde vuestro padre?

Sí, cena allí, que estaba liado.



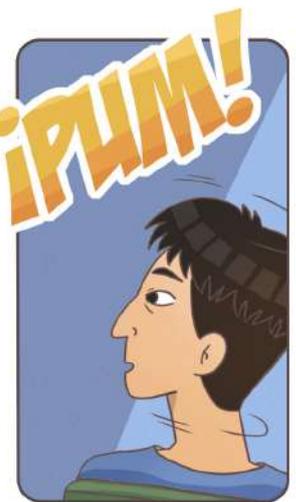


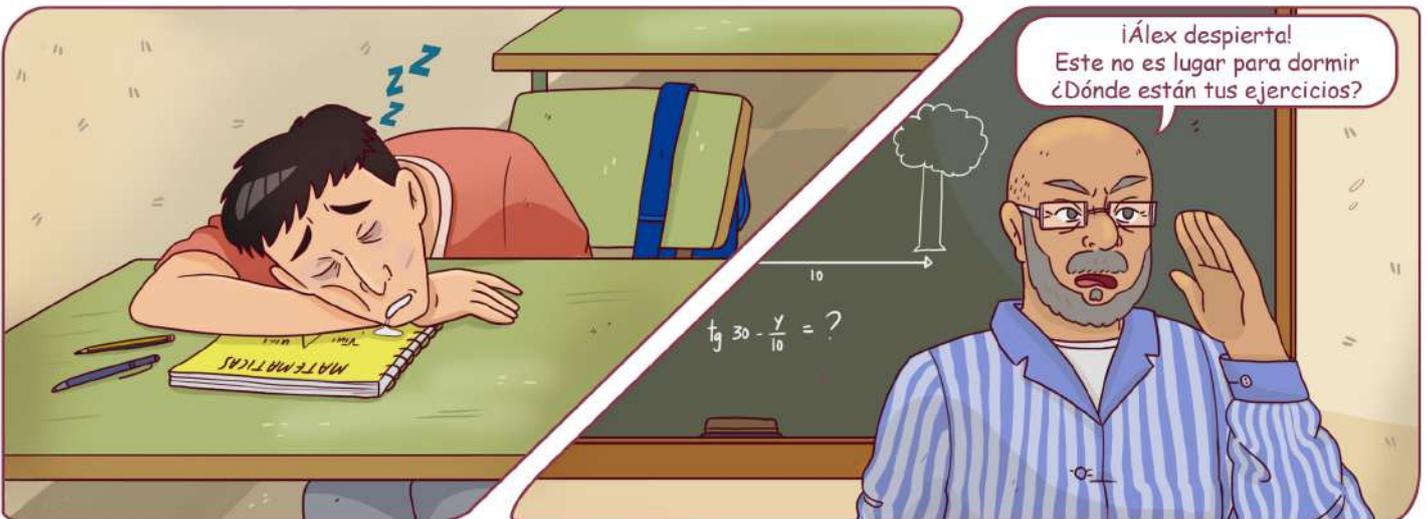
































¡Álex! ¿Dónde estás?
¡Álex!



Vamos directas,
espéranos Manuel.

Seguro que lo encontramos
entre todos.



Entre todos lo vamos a
encontrar, dividámonos y nos
avisamos.

Siento que nos veamos
en esta situación.
Yo iré por allá.

Sí.



Álex...



Tu padre me ha
contado lo ocurrido,
están todos muy
preocupados.
Queremos ayudarte,
¿cuéntame?, ¿qué te
ocurre?

Solo doy problemas y no
quiero eso. Ya tienen
suficiente con lo suyo. No
sé que me pasa... Me siento
perdido.



Álex, tú sabes que nunca serías una carga
para ninguno de nosotros. Te queremos
mucho, y estamos aquí para tí. Necesito
saber en qué piensas.

No tengo ganas de nada. Solo
juego porque me hace sentir
bien. Soy bueno en ellos y
destaco. Pero todo lo demás
cada vez me importa menos...



Sé que los videojuegos
te distraen y te
sientes validado en
ellos, pero no son una
salida al resto de
problemas. Tú eres
capaz de mucho y una
gran persona. Vamos a
encontrar formas
mejores para que te
sientas bien.

Gracias Sofí.

Juntos te vamos a ayudar a
encontrar una manera de
superar esto. Volvamos con
tus padres.

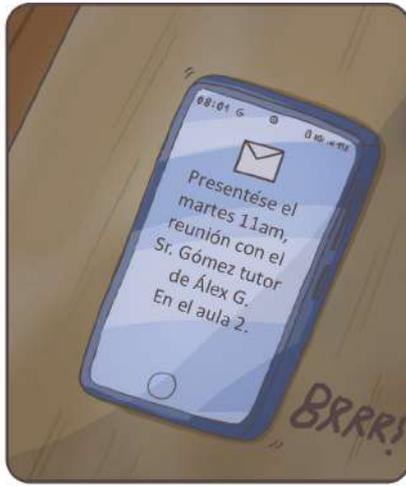
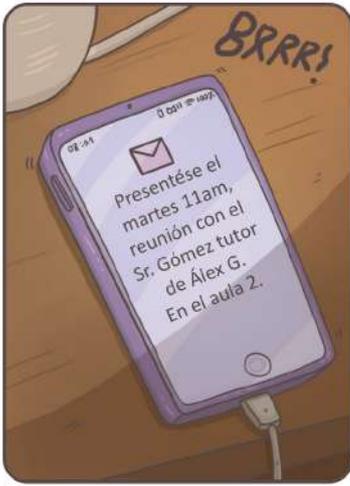


Papá, lo siento mucho.

No te preocupes hijo, lo
hablaremos con más pausa
todo.

Volvamos a casa.







Buenos días, Manuel, Reyes, y tú debes de ser Álex ¿Cómo puedo ayudarlos?



María, estamos preocupados porque Álex pasa todo el día enganchado al maldito juego y eso le está trayendo problemas académicos.



Además, con Paula vemos que cada vez está más pendiente de las redes sociales. ¿Cómo podemos ayudarlos y que dejen las pantallas?



¡Solo os importa que saque malas notas!



¡Pues claro! Las notas son lo más importante, no tus juegos.



Entiendo. Lo primero que necesitamos hacer es entender la raíz del problema. Les puedo ofrecer tanto orientación para sus hijos como pautas para ustedes como padres.

Lo más importante es poner límites claros con la tecnología, también es importante fomentar actividades alternativas que promuevan la interacción social y el desarrollo personal, como por ejemplo deportes, música, pintura, o lo que más les interese a Álex y Paula.



A mí solo me divierten los juegos, paso de apuntarme a nada.

Siempre igual, te voy a tirar la play, y verás como se te quita la tontería.

¡Pues me da igual!



Los juegos están bien Álex, pero no hay que dejar que sean lo único importante en tu vida ¿Has notado que te cuesta dormir, o te falta energía?

La verdad es que sí, últimamente no duermo bien ni mucho.



Eso ocurre porque los juegos dificultan tu rendimiento y tus horas de sueño debido a todos los estímulos, por eso es importante hacer un horario, delimitar las horas de juego, y probar otras cosas, como los juegos de mesa u otras actividades. Esto te va ayudar a sentirte mucho mejor Álex.



Manuel tenemos que cooperar entre nosotros para ayudarlos, vamos a establecer esos límites.

- Mirad aquí os enseño una serie de pautas que debéis ir implementando, y en la siguiente sesión vemos cómo ha ido.
1. Favorece el **DIÁLOGO** en casa, comunicación positiva y escucha activa.
 2. **NORMAS CLARAS** para regular el uso de internet y videojuegos. Cuánto, cuándo y dónde utilizarlos.
 3. **CONFIANZA Y APOYO**, que sientan que pueden contarte cualquier problema, transmíteles tu amor.
 4. **AYÚDALES** a reconocer páginas web fiables, que deben consumir, recordarles que nunca deben compartir datos personales en la red.
 5. Infórmate sobre las normas **PEGI** y **SUPERVISA** los videojuegos que intercambian con amigos.
 6. Cuando son niños/as **CONTROL PARENTAL**, en todos los dispositivos. Quitarles el móvil en la noche.
 7. Hacer actividades con amigos.



Muchas gracias María ¿Has oído Álex? Tienes que poner de tu parte también.

Sí...



UNAS SEMANAS MÁS TARDE

¿Cómo va todo?
¿Cómo va la nueva rutina?



A Álex le está costando a veces cumplir el horario, pero ya está mejorando en sus estudios.

Con Paula está siendo complicado controlar sus redes. Pero responde bien a los horarios.



Hay que **DAR EJEMPLO** del buen uso de la tecnología, y estar al día con los nuevos avances, la tecnología también puede ser de gran ayuda, como: llamadas importantes, aprender cosas nuevas, resolver dudas, localización.



UNOS MESES MÁS TARDE...

¿Cómo van el resto de las actividades?

TÍTULO OFICIAL PSICOLOGÍA



Paula, comenzó hace unas semanas baile moderno, ¿verdad?

¡Sí! Además mis amigas también se han apuntado conmigo. Me encanta.



Yo he vuelto al fútbol con mi amigo Pablo, y tenemos torneos.

Y estudiamos juntos y jugamos a juegos de mesa en familia.



Sí, en el último os gané a todos.

Te dejé ganar, la próxima será más difícil.



Que alegría escuchar eso, y dime Álex, ¿Cómo te sientes?

Mucho mejor, ya no me quedo dormido en clase, y estoy mejorando mis notas. Aún debo seguir esforzándome, no me gustaba como me sentía antes. Además, ahora mis padres me escuchan más cuando lo estoy pasando mal, y eso ayuda.

Muchas gracias por todo María, siento que he vuelto a ser el mismo Álex que era antes.



Esas del parque ponlas junto a estas.

Que bien lo pasamos ese día.

FIN

La Asociación GINSO se dedica a promover el bienestar y el desarrollo integral de jóvenes a través de diversas iniciativas de intervención social. Su enfoque se centra en ofrecer un espacio de apoyo y orientación, fomentando la participación activa de los jóvenes en su comunidad.

Entre las principales actividades que desarrolla GINSO, se encuentran programas educativos y formativos que buscan potenciar las habilidades y capacidades de los jóvenes. Esto incluye talleres de desarrollo personal, habilidades sociales y laborales, así como actividades recreativas que promueven el trabajo en equipo y la creatividad.

Este proyecto está financiado por el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, con cargo a la asignación tributaria del IRPF y del Impuesto Sobre Sociedades.

Fdo. Alfredo Santos García
PRESIDENTE DE GINSO

Si **te preocupa** el estado de **alguien** o crees que está en peligro **llama al 112**.

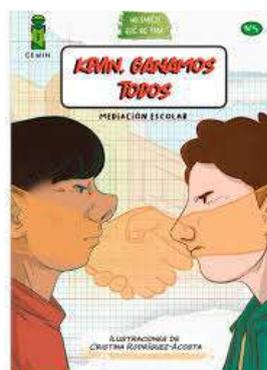
Teléfono de la Esperanza: 914 590 055

Teléfono ANAR de ayuda a los niños y adolescentes: 900 202 010

Para buscar recursos en tu comunidad:

<https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/ayudaCerca/home.htm>

También puedes encontrar:



nosabeisquemepasa.org



CEMIN CONFEDERACIÓN POR EL MEJOR INTERÉS DE LA INFANCIA

C/ Casado del Alisal, nº 4-5º - Dcha.
28014 MADRID

Inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones
con el número 607.829

<http://cemin.org>
contacto: administracion@cemin.org