



ESCUELA NORMAL SUPERIOR DE IBAGUE
AUTORIZADA POR EL MINISTERIO DE EDUCACION NACIONAL,
RES. No. 01475 DEL 7 DE FEBRERO DE 2019
RECONOCIMIENTO DE PLANES DE ESTUDIOS, RES. No. 1703-2103 DEL 02 DE DICIEMBRE DE 2020
SECRETARIA DE EDUCACION DE IBAGUE
NIT. 890.703.658-2
RECTORIA

GUÍA RÁPIDA PARA PADRES DE FAMILIA

Señales de alerta y acompañamiento frente a las adicciones en niños, niñas y adolescentes

¿Alguna vez has sentido que tu hijo(a) está físicamente en casa, pero su mente está a kilómetros de distancia? ¿Cuántas veces una simple indicación de “apaga la pantalla” ha terminado en una tormenta emocional en casa? Ya sea el uso excesivo de videojuegos, la dependencia al celular, el consumo temprano de licor, el vapeo o las sustancias psicoactivas, el rostro del problema cambia, pero la raíz suele ser la misma: la adicción funciona como un *anestésico* frente a algo más profundo que el niño o adolescente aún no sabe nombrar.

¿QUÉ HAY DETRÁS DE UNA CONDUCTA ADICTIVA?

- **Ansiedad y estrés:** el ritmo de vida actual, el bullying o la presión social.
- **Uso del tiempo libre:** el aburrimiento constante, sin espacios estructurados o creativos, es el caldo de cultivo perfecto.
- **Rasgos de personalidad:** dificultad para tolerar la frustración o baja autoestima.
- **Desconexión emocional:** el vacío de comunicación en casa se llena con estímulos externos que dan una falsa sensación de pertenencia o placer inmediato.

ACCIONES CONCRETAS PARA LOS PADRES

- **Observa sin espiar:** fíjate en cambios de ánimo, sueño, apetito, amistades y rendimiento académico.
- **Escucha sin juzgar:** abre espacios de conversación donde tu hijo(a) sienta que puede contarte lo que le pasa sin ser regañado(a) de entrada.
- **Pon límites con amor:** acuerda horarios claros para pantallas y tiempo libre, y sé constante al aplicarlos.
- **Estructura el tiempo libre:** propón deporte, arte, tareas del hogar u otras actividades que le den sentido al ocio.
- **Sé un modelo:** revisa tu propio uso de pantallas, alcohol o sustancias frente a tus hijos.
- **Fortalece la confianza:** prioriza momentos de calidad en familia, sin pantallas de por medio, así sean pocos minutos al día.
- **Actúa a tiempo:** si detectas alguna alarma, no esperes a que “se le pase solo”; busca orientación cuanto antes.
- **Pide ayuda sin culpa:** acudir a un profesional es un acto de amor, no un fracaso como padre o madre.

“LLEVA LA NORMAL EN TU CORAZON”

Avenida Ambalá calle 30
www.ensibague.edu.co – solicitudes@ensibague.edu.co



ESCUELA NORMAL SUPERIOR DE IBAGUE
AUTORIZADA POR EL MINISTERIO DE EDUCACION NACIONAL,
RES. No. 01475 DEL 7 DE FEBRERO DE 2019
RECONOCIMIENTO DE PLANES DE ESTUDIOS, RES. No. 1703-2103 DEL 02 DE DICIEMBRE DE 2020
SECRETARIA DE EDUCACION DE IBAGUE
NIT. 890.703.658-2
RECTORIA

CHECK LIST DE AUTOEVALUACIÓN PARA PADRES

Responde con calma pensando en las últimas 4 semanas de convivencia con tu hijo(a).
Marca con una X en “SÍ” o “NO” según corresponda.

N.º	Pregunta de autoevaluación	SÍ	NO
1	¿Se muestra irritable, agresivo(a) o llora con facilidad cuando le pides que apague el celular, el computador o deje el videojuego?	☐	☐
2	¿Ha dejado de practicar deportes, pasatiempos o de compartir con amigos que antes disfrutaba?	☐	☐
3	¿Se aísla en su habitación por periodos más largos de lo habitual?	☐	☐
4	¿Ha cambiado drásticamente sus horarios de sueño (se desvela hasta la madrugada) o su apetito?	☐	☐
5	¿Sus calificaciones han bajado sin una razón clara?	☐	☐
6	¿Has notado que oculta información, miente o es evasivo(a) sobre lo que hace en internet o con quién está?	☐	☐
7	¿Prioriza el celular, el computador o los videojuegos por encima de comer, dormir o cumplir sus responsabilidades?	☐	☐
8	¿Has percibido señales físicas como cansancio extremo, ojos irritados u olor a cigarrillo, vapeador o licor?	☐	☐
9	¿Sientes que la comunicación en casa se ha reducido o que hay más conflictos por el uso de pantallas o el tiempo libre?	☐	☐
10	¿Ha mostrado señales de ansiedad, tristeza persistente o baja autoestima en el último mes?	☐	☐

¿Cómo leer correctamente este check list?

1. Cuenta cuántas respuestas marcaste en “SÍ”.
2. Ubica ese número en la tabla de niveles que aparece a continuación.
3. Marca “SÍ” solo si la conducta se repite con frecuencia, no si fue un hecho aislado.
4. Recuerda: este check list es una herramienta de reflexión familiar, no un diagnóstico clínico. Ante cualquier duda, siempre es válido buscar orientación profesional.

“LLEVA LA NORMAL EN TU CORAZON”

Avenida Ambalá calle 30
www.ensibague.edu.co – solicitudes@ensibague.edu.co



ESCUELA NORMAL SUPERIOR DE IBAGUE
AUTORIZADA POR EL MINISTERIO DE EDUCACION NACIONAL,
RES. No. 01475 DEL 7 DE FEBRERO DE 2019
RECONOCIMIENTO DE PLANES DE ESTUDIOS, RES. No. 1703-2103 DEL 02 DE DICIEMBRE DE 2020
SECRETARIA DE EDUCACION DE IBAGUE
NIT. 890.703.658-2
RECTORIA

Respuestas "Sí"	Nivel	¿Qué hacer?
0 a 2	Zona de prevención	Vas por buen camino. Sigue acompañando, fortaleciendo la comunicación y poniendo límites con amor al tiempo de pantallas y al tiempo libre.
3 a 5	Zona de observación	Conversa con tu hijo(a) sin juzgar, refuerza rutinas de sueño y actividades estructuradas, y acércate al orientador(a) escolar o busca una ayuda de un profesional de la salud mental.
6 o más	Zona de atención prioritaria	Busca apoyo profesional cuanto antes: orientación escolar, psicología y pediatría por tu EPS, o comunícate con la Línea 106 de salud mental o la Línea 141 del ICBF.

¿A DÓNDE ACUDIR?

- **Orientación escolar:** acércate al Orientador(a) Escolar de la institución educativa; es el primer puente de ayuda.
- **EPS:** solicita cita por psicología y pediatría; el abordaje clínico temprano es fundamental.
- **Línea 106 de salud mental:** línea gratuita, disponible las 24 horas, para orientación en crisis emocionales. Más información: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/salud-mental/Paginas/linea-106.aspx>
- **Línea 141 del ICBF:** línea gratuita nacional para orientación y protección de niños, niñas y adolescentes. Más información: <https://www.icbf.gov.co/linea-de-proteccion-ninos-ninas-y-adolescentes-141>

Prevenir no es prohibir todo: es acompañar, poner límites con amor y estar presentes. Observa, escucha sin juzgar y recuerda que pedir ayuda profesional es el mayor acto de amor que puedes hacer por tus hijos.

“LLEVA LA NORMAL EN TU CORAZON”

Avenida Ambalá calle 30
www.ensibague.edu.co – solicitudes@ensibague.edu.co