

ADOLESCENTES Y USO SALUDABLE DE LAS PANTALLAS EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS (RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS)



Vivimos una situación extraordinaria que ha cambiado nuestros hábitos y rutinas. El confinamiento está poniendo a prueba a las familias y dificulta la convivencia. La presencia permanente de las pantallas (móviles, redes sociales y videojuegos) hace las cosas más complicadas. Momentos difíciles, pero también momentos de OPORTUNIDAD.

No hay recetas mágicas, pero sí algunas **RECOMENDACIONES** que, acompañadas de paciencia, constancia y sentido común, dan fruto.



1. ENTENDER

Comencemos por entender que los móviles, Internet y las redes sociales son la ventana que nuestras hijas y nuestros hijos tienen para comunicarse con el mundo, el cordón umbilical con sus iguales, el vehículo de expresión de su identidad personal... y más aún en esta situación de confinamiento. Entendámoslo. La prohibición no es una buena estrategia, pero eso no significa que debamos olvidarnos de poner **LÍMITES** según la edad.

2. NORMAS y LÍMITES

Es fundamental establecer entre todos los miembros de la familia normas y límites bien claros y **PARA TODOS**, con tiempos de uso y contenidos adecuados a cada edad, y tiempos y espacios libres de dispositivos (las comidas, el cuarto de baño, a la hora de dormir, de estudiar...). En nuestra casa nos corresponde a nosotras/os garantizar una buena **HIGIENE DIGITAL**. Los móviles no duermen en la mesilla de noche.

3. HORARIO COMPARTIDO

Elaboremos un horario intentando fomentar la autonomía, la corresponsabilidad y teniendo en cuenta su opinión (tareas escolares, tareas domésticas, higiene personal, deporte, descanso, tecnología...). Es un buen momento para que aprendan también que las cosas de la casa no se hacen solas.

4. FLEXIBILIDAD y ACUERDOS

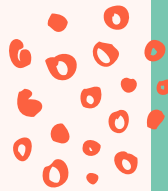
En estos momentos debemos ser flexibles. Escuchemos y demosles su propia voz, enseñémosles a llegar a acuerdos.... respetemos su cuota de intimidad y privacidad (acorde a su edad), pero aprendamos también a decir que **NO**.

5. NO VALE TODO EN INTERNET

Aprovechemos para educar en **VALORES**, fomentar la empatía, la asertividad y la privacidad. Nuestros comportamientos en la Red pueden tener consecuencias graves e incontrolables. Burlarse, insultar o acosar a alguien en las redes sociales no es disculpable; el ciberacoso es un delito. Recuerda que estos días son propicios para toda clase de bulos y la ciberdelincuencia se multiplica. Enséñales a ser prudente y a desarrollar su pensamiento crítico en la Red. Aprovechad para reflexionar en familia sobre lo que se sube y lo que se cuenta en Internet.

6. A QUÉ JUEGAS?

Jugar es la mejor manera de aprender, pero jugar a VIDEOJUEGOS todos los días, muchas horas y con cualquier tipo de contenido no es positivo. Algunos son claramente violentos y otros adictivos. Respeta la edad recomendada por el fabricante. Preocúpate por saber a qué juegan, diviértete con ellas y con ellos e intenta que tengan un ocio rico y variado. Hay tiempo para todo. Y recuerda que las APUESTAS deportivas y el juego online no son ningún "juego". Son adictivas e ilegales tratándose de menores. Conviene que habléis claramente de ello.



7. ACOMPAÑANDO

Intenta evitar las amenazas y ultimátums. Eso no quita que debas ejercer tu responsabilidad educativa en lo tecnológico. No te confíes. Implícate en acompañar, supervisar y proteger a tu hija y a tu hijo en las redes sociales, los videojuegos online... Que sepan que estáis ahí y que pueden recurrir a vosotras/os si algo les preocupa o no va bien.

8. NO TE CULPES

En estos días toda la familia está más tensa e irascible. No tengas miedo a equivocarte. Expresa tus emociones abriendo un espacio de confianza donde tus hijas y tus hijos sientan que también pueden hacerlo. Ten paciencia y respeta su intimidad, pero si sospechas que algo grave puede estar pasando, actúa sin dudar. En ese caso el derecho a la intimidad pasa a un segundo plano. No te culpes por ello.

9. PREDICA CON EL EJEMPLO

Las niñas y los niños hacen lo que ven. Recuerda que eres un modelo con tus palabras, pero sobre todo con tus actos. Que no te vean siempre mirando el móvil.

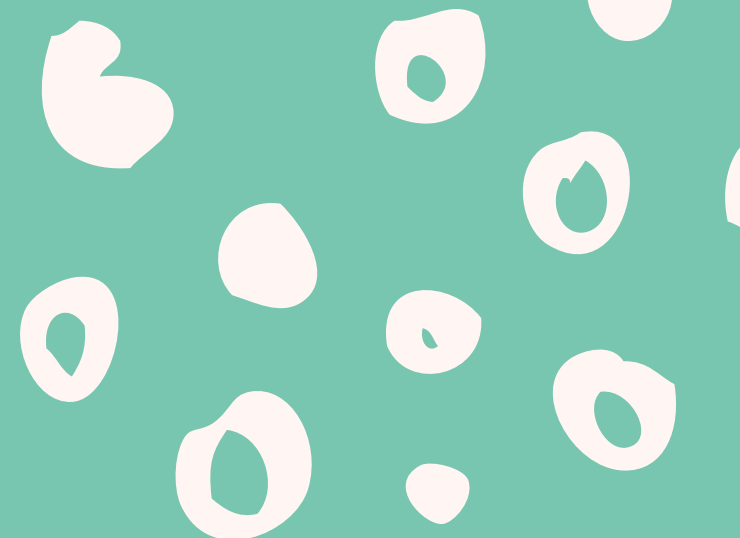
10. EDUCAR y HACER FAMILIA

Este tiempo de confinamiento es una OPORTUNIDAD para conocernos mejor, para compartir, hacer cosas juntos, expresarnos, equivocarnos y FORTALECER LA FAMILIA. No delegues. No dejes que una tablet te sustituya. La mejor receta para el uso saludable y responsable de las pantallas es la EDUCACIÓN. Así que no olvides el dicho:

**Competencias digitales sí, pero
competencias humanas más!**

Sentidiño

Lo que no conseguimos hacer en años, no lo vamos a conseguir en 15 días, pero es una magnífica oportunidad para comenzar a intentarlo.



ESTA SITUACIÓN ACABARÁ.
LO QUE DE ELLA APRENDAMOS QUEDARÁ PARA SIEMPRE.

