

Escuela para padres

Clarooscuro, no me enRedes

Padres, hijos y nuevas tecnologías

La tecnología forma parte de nuestro día a día de una forma irreversible (¡afortunadamente!) y atraviesa nuestra vida en todos sus ámbitos. ¡Tan rápidos son los avances tecnológicos y tan profundas sus implicaciones a nivel personal, familiar, social, de la educación, que necesitamos prepararnos! Con las innumerables ventajas que nos proporcionan los medios tecnológicos, también exigen de los padres una respuesta educativa fuerte, que llegue antes con el bien, siempre positiva. Una respuesta que no deje inermes a los hijos frente a herramientas potentes, maravillosas y que también entrañan riesgos.

-¿Tu hijo tiene el celular adosado a su cuerpo como si fuera una extensión de su mano?

-¿Ya no es posible en tu casa una reunión o comida familiar sin que alguien se distraiga con su teléfono?

-¿Te preocupan los contenidos inapropiados y/o perniciosos que puedan llegar a través de las pantallas?

-¿Te parece que el tiempo de tus hijos se consume dolorosamente en videojuegos o en las redes sociales?

-¿Tus hijos son muy chiquitos y pensás que estos temas aún no son para vos?

Recordemos que una buena adolescencia de los hijos se trabaja en la infancia **llegando antes con lo bueno**. No solamente porque ellos van absorbiendo todo lo que les brinda el ambiente y nosotros mismos a través de los instrumentos tecnológicos. Sino que nuestro ejemplo, la manera en que nosotros usemos la tecnología, va a ser el modelo, la plataforma de lanzamiento de cómo la usarán ellos también, y seguramente aumentada.

Entonces, por empezar, los padres podemos plantearnos ¿cuál es el uso que yo le doy a la tecnología?

Reflexionemos para educar mejor...

¿Qué uso hago de las redes sociales? ¿Necesito contestar un mail o un mensaje en el acto porque me supera la ansiedad? ¿Necesito publicar con urgencia lo que vivo y revisar notificaciones para no perderme nada? ¿Puedo aprovechar ese rato de soledad

ya sea en casa, en la calle, en una sala de espera para pensar, leer, ordenar mis pensamientos o tengo que estar conectado el cien por ciento del tiempo? ¿Puedo tener una conversación con mi hijo, con mi marido, sin que me interrumpa el celular?

Educamos, en primer lugar, con el ejemplo

Una investigación de 2015 de Common Sense Media (ONG que evalúa los contenidos mediáticos para ayudar a los padres) dio como resultado que cada semana los niños dedican unas 50 horas a estar ante una pantalla. Pensemos las profundas implicaciones que esto tiene en todos los ámbitos de su vida. Impacta ineludiblemente en su forma de conocer, expresarse, comunicarse, divertirse, compartir...

Es nuestra responsabilidad prepararlos para poder trabajar, interactuar socialmente, divertirse, estudiar, comprar en la cultura digital de una manera enriquecedora para ellos y sus semejantes.

No se trata simplemente de manejar las herramientas digitales con destreza. Tenemos que ser conscientes de que, tal como la aparición de la escritura y la invención de la imprenta fueron hitos que cambiaron la historia, la aparición de la cultura digital es también una revolución que cambió la cabeza de nuestros hijos/alumnos. Cambió el soporte, cambia el pensamiento. "Por teléfono celular acceden a todas las personas; por GPS a todos los lugares; por la red, a todo el saber..." (Pulgarcita, Michel Serrés) con todo lo de maravilloso y temible que esto implica... Es sin duda imprescindible que padres y educadores nos comprometamos en comprender esta cultura y orientar a nuestros hijos.

"Sabemos que los contenidos mediáticos que nuestros hijos consumen y crean tienen un profundo impacto en su desarrollo social, emocional, cognitivo y físico. Aprender a usar esos medios, productos mediáticos y tecnología en forma inteligente es una habilidad clave para la vida y el aprendizaje en el siglo XXI. Cuando los padres estamos activamente involucrados en la vida tecnológica de nuestros hijos, éstos consumen menos, toman mejores decisiones y aprenden mejor de sus interacciones con los medios. Así que no importa si tus hijos saben más que vos sobre medios y tecnología, también podés ayudarlos a navegar el mundo digital de forma segura, responsable y productiva". (Fuente: Common Sense Media)

Imprescindible, pensar en positivo.

Ver la tecnología como un aliado, destacar las ventajas que tiene vivir en un mundo conectado y no enumerar delante de los hijos una y mil veces los peligros sin darles soluciones, sino aprovechar todas las buenas posibilidades que nos brinda.

Manos a la obra: -Busquemos formas originales de usar la tecnología: "... quién se inventa el mejor meme para felicitar el cumpleaños al abuelo, quién hace la mejor foto casera con el móvil, o cantar juntos una canción por partes a través de notas de voz"

-“Durante las vacaciones, o después de un plan familiar, puedes intentar escribir con tus hijos “el tuit del día”. (Tsunami Digital, Hijos surferos)

-Pensar y conversar con los hijos acerca de cómo solucionar un problema, ayudar a alguien o generar una iniciativa positiva usando la tecnología.

Formando en valores a nuestros hijos los ayudaremos a adentrarse en el mar de información y conexión y llegar a buen puerto sin naufragar. El buen uso de herramientas digitales es parte de la educación para la vida.

Veamos cuántas virtudes involucradas en una saludable vida digital

¿Cómo obtener el Registro de Buen Navegante digital?

Estos son algunos de los valores necesarios para alcanzar el Registro (con estas palabras realizar el poster)

- **Prudencia: discernir y elegir el bien**
- **Orden: tiempos y lugares de uso**
- **Moderación: en la cantidad de tiempo**
- **Pudor: cuidar la propia intimidad**
- **Respeto: cuidar a los demás y no ofender**
- **Lealtad, valentía: no esconderse tras una pantalla, sólo decir lo que diría cara a cara**
- **Fortaleza: cortar cuando sea necesario**
- **Responsabilidad: prever las propias acciones y afrontar las consecuencias**
- **Sinceridad: con los padres y con uno mismo sobre el uso de la tecnología.**

Reflexionemos para educar mejor...

Nuestras acciones hablan más alto que nuestras palabras. ¿Cuál de estos valores necesito fortalecer en mi propia vida para dar buen ejemplo a mis hijos?

Manos a la obra

¿Y cuál convendrá ayudar a potenciar en mi hijo en este momento?

¿De qué manera concreta podemos hacerlo?

Conversación padre/hijo: ¿En qué se parece un buen navegante a vos en las redes?

El desafío es educarlos en tres dimensiones: inteligencia, voluntad y sentimientos

Formando la inteligencia

-Instrucciones para buenos navegantes:

¿Qué son y cómo funcionan la web y las redes sociales?

Internet es el mayor conjunto que existe de información, personas, ordenadores, software funcionando en forma cooperativa, publicando y organizando información e interactuando a nivel global. Los sitios de internet más visitados son las redes sociales que permiten que millones de personas se muestren, opinen y se conecten, creando comunidades de manera virtual para compartir contenidos y relacionarse e interactuar.

En 2017, cada un minuto en internet hay:

- 900.000 personas conectadas a **Facebook**.
- 3.500.000 de usuarios realizan búsquedas en **Google**.
- Se crean 452.000 mensajes de **Twitter**.
- 46.200 fotos subidas a **Instagram**.
- En **Netflix** se visualizan 70.017 horas de películas y series... ¡en ese minuto!
- En **Snapchat** se crean 1,8 millones de “snaps”.
- 15.000 gif se envían por **Messenger**.
- Se generan 120 perfiles profesionales en **Linkedin**.
- 50 envíos de parlantes inteligentes **Amazon Echo**
- En **Spotify** se escuchan 400.000 horas de audio.
- Se envían 156.000.000 de **Correos Electrónicos**
- Se intercambian 16.000.000 mensajes de texto (**SMS**).
- Se pasan 990 000 swipes (vistas de perfiles) en **Tinder**.
- **App Store y Google Play** registran 342.000 descargas de aplicaciones (app).
- En **YouTube** se reproducen 4.100.000 de horas de video.
- 751.522 dólares utilizados en **compras online**.

Fuente: <https://twitter.com/lorilewis/status/839475921035874306>

Ante esta avalancha de información e interconexión ininterrumpida es indispensable que nuestros hijos...

...Conozcan ventajas, inconvenientes y riesgos. Conocer el funcionamiento de las diversas tecnologías facilita el establecimiento de reglas y normas familiares de acuerdo a

la edad y necesidades específicas de cada miembro de la familia. *No necesitamos ser expertos en tecnología, sí investigar y aprender.*

#...Adquieran desde lo intelectual una sólida formación, **que sepan qué es bueno y qué es malo y por qué.**

...Aprendan a determinar cuáles son sus prioridades (ej. jugar con la tablet o salir al aire libre, hablar por Whats app o invitar a casa un amigo)

Tres cuestiones tienen que quedarles claras a nuestros navegantes

¿En qué se parece internet a una plaza pública?

-*Todo es de **dominio público en internet**, es necesario considerar que Internet es un “lugar” abierto al mundo, por lo tanto, cualquier acción que se haga allí puede tener un impacto global, y así como tenemos el mundo a nuestra disposición, también estamos nosotros a disposición del mundo.*

De la misma manera que no dejaríamos a nuestro hijo en la plaza o en cualquier esquina de una gran ciudad y que vuelva como pueda a casa, sin que tenga la edad para moverse solo y sin haberle enseñado a circular y evitar los riesgos... de esa misma forma no podemos dejarlo solo en el mundo digital si no tiene la edad suficiente y sin haberle enseñado previamente cómo manejarse.

***“Todo lo que haces en la web deja marcada tu huella digital”**

¿Qué son las huellas digitales?

¿Cómo se configura la “huella digital” que dejamos en el mundo online?

-*Todo lo que hagan allí deja “ huella”:* se genera una **identidad digital, dejamos una huella** a través de lo que vemos, los sitios que visitamos, lo que consumimos, lo que escribimos. Hablemos con ellos sobre lo que suben, las fotos y videos y sobre los comentarios que dejan. *Todo es público en internet, todo deja huella.* Proyectar a futuro cada una de las acciones que se realizan en internet, es un buen ejercicio para dimensionar el impacto y las consecuencias que puede tener para ellos el hacer un uso inadecuado de sus datos personales, expresarse irrespetuosamente sobre terceras personas, publicar información privada o acceder a contenidos inapropiados. El impacto es permanente. Por ejemplo, alguna publicación de la cual una persona pueda arrepentirse

(como una fotografía u opinión) no solo podrá ser vista por millones de usuarios, sino que también será prácticamente imposible poder borrarla completamente de la red. Toda esta información permanecerá en el ciberespacio y una vez que la emitimos perdemos el control de ella.

***No todo lo que encuentres en internet es bueno ni es verdad**

-Es necesario promover el **pensamiento crítico**, conversar mucho con los hijos y hacerlos **reflexionar** sobre lo que brindan las pantallas con preguntas abiertas: ¿Y a vos qué te parece ese juego? ¿Por qué? ¿Quién hizo esto?, ¿para qué audiencia está dirigido?, ¿Cuáles son los mensajes?

-Ver películas juntos y luego comentarlas con ellos: ¿Qué mensaje te dejó la película? ¿Qué opinas del personaje?

-Hablar con ellos acerca de la violencia

-Conversar sobre la publicidad, distinguir deseos de necesidades. **Anímalos a ser críticos y dudar de lo que ven.** Ahora, más que nunca, es importante que los adolescentes piensen sobre lo que ven en los medios. El contenido de un sitio y la publicidad cada vez van más de la mano, y los estudios muestran que los chicos tienen problemas para diferenciar entre los dos. Ayuda a tus hijos a pensar de forma crítica.

Manos a la obra:

-Conversemos con los hijos acerca de la naturalización de ciertas conductas de los actores, youtubers, cantantes favoritos, los estilos de personas que muestran los medios, si son o no afines a los valores que les enseñamos (honestidad, sinceridad, lealtad, laboriosidad, generosidad, pureza...), si piensan que de esa manera serán felices...

-Que se acostumbren, porque ven que sus padres lo hacemos, a **buscar información antes de ver una película o una serie** o de comprar un juego... que vean que reflexionamos, para evaluar si lo que nos ofrecen los medios es bueno y conveniente.

Formando la voluntad

- ENTRENAMIENTO PARA BUENOS NAVEGANTES:

Para ser capaces de navegar con éxito, necesitan entrenarse y así llegar a ser dueños de sí mismos y hacer lo que realmente quieren, que no es lo mismo que lo que tienen ganas. Podemos conocer perfectamente aquello que nos hace mal y no nos conviene, pero si tenemos la voluntad débil nos cuesta realizarlo. Si estoy excedido de peso sé que no es

bueno para mí comer chocolate, pero si mi voluntad está débil posiblemente siga comiendo. Con una voluntad fuerte podrán elegir lo bueno en la inconmensurable oferta de la cultura digital, que se caracteriza por la infinidad de opciones, de propuestas, de contenidos.

¿Cómo educamos su voluntad?

-¡Guerra al capricho! -Ayudándolos a hacer lo que deben aunque no tengan ganas - Cumplir horarios -Levantarse de la cama puntualmente -Soportar las molestias sin quejarse -Comer lo que se les sirve – Caminar en lugar de usar el auto para todo.

Así estamos sentando las bases para que hagan un buen uso de las nuevas tecnologías.

Y los entrenamos para que...

#...pongan el celular en modo Avión cuando realizan tareas y estudian.

#...resistan la tentación de mirar cada notificación y mensaje que les llega.

#...sean capaces de tener tiempos de desconexión digital.

#...emitan publicaciones, mensajes y comentarios que representen lo que verdaderamente son y quieren de acuerdo a los valores.

#...venciendo la curiosidad, entren sólo en páginas permitidas y enriquecedoras y desechen la opción de visitar las de contenidos perniciosos.

#...usen la tecnología para comunicarse y aprender.

#...puedan tener paciencia con los tiempos de espera que requieren los procesos en el mundo presencial, como contrapartida de la inmediatez del mundo digital.

Educando los sentimientos

- ENERGÍA (O COMBUSTIBLE) PARA BUENOS NAVEGANTES

A través de la educación de los sentimientos de nuestros hijos iremos ayudando a desarrollar en ellos lo que Daniel Goleman ha llamado la "inteligencia emocional", es decir la capacidad de dirigir sus sentimientos para que los ayuden a ser verdaderamente felices: empatía, optimismo, automotivación y motivación a otros, liderazgo, persistencia, fortaleza. **Estas capacidades emocionales los protegen de los riesgos que los padres queremos evitar y nos preocupan: el cyberbullying, el grooming, el sexting y otros.** Es más difícil que sea víctima de acoso un niño seguro de sí mismo que se siente amado y aceptado incondicionalmente y que puede expresar en familia sus emociones.

Educamos sus sentimientos cuando:

#Les enseñamos a gozar de lo bueno y a sentir aversión a lo malo.

#Tenemos una comunicación auténtica con ellos.

#Los **elogiamos**, reconociendo espontáneamente lo que hacen bien. ¿Cuántas veces nos detenemos para elogiarlos cuando los descubrimos haciendo bien las cosas? *“Te felicito por el esfuerzo que hiciste para jugar con la Play Station la media hora que quedamos y después cortaste sin quejarte”.*

Si queremos que vaya autorregulando su tiempo de uso de pantallas, cuando vemos que voluntariamente cumple nuestras pautas y se dedica a estudiar o a jugar a algún deporte, decirle por ejemplo: “¿viste qué bien te sentís? ¡El ladrón de tiempo no consiguió robarte tu tiempo!”

#Les **brindamos atención, tiempo de atención concentrada**, pero tiempo de calidad, en el cual apaguemos por un rato los celulares y nuestra atención se dirija especialmente a esa persona que es mi hijo y que tiene inquietudes, asuntos que para él son de suma importancia. ***Nuestros hijos necesitan de nuestro tiempo, si no se los brindamos se produce un vacío afectivo que pueden llenar con tecnología.*** Para un chico que se siente solo, que encuentra alrededor suyo poco espacio y poco interés por su persona, la fuga en “otros mundos” es el más simple de los remedios, la respuesta más inmediata. Desde este punto de vista, los videojuegos son muy eficaces, ya que llevan a una inmersión visual, auditiva, narrativa e incluso táctil, que realmente transporta a otro lugar.

#Compartimos con ellos tiempos de pantallas: juegos, películas, series, chateo.

#Compartimos con ellos también juegos tradicionales, deportes, hobbies.

Muchas veces los chicos pasan demasiado tiempo con la tecnología porque a nosotros, sus padres, nos queda muy cómodo. Son momentos de silencio y tranquilidad que usamos para nuestras cosas. Cuánto más productivo será para nuestro hijo si mientras estamos en la sala de espera del médico, o cuando vamos de viaje por ejemplo, proponemos juegos como el veo-veo, las adivinanzas, el ahorcado, juegos de palabras, de números... También los fines de semana tener espacios de juego con ellos sin tecnología.

#Generamos confianza, y confiamos nosotros en ellos también.

REGLAS FAMILIARES PARA EL USO DE LA TECNOLOGÍA

Nuestros hijos necesitan que les marquemos límites apropiados mediante reglas para el uso de la tecnología y que nos aseguremos de que se cumplan.

Ponemos límites para que vayan llegando paulatinamente al autodomínio, que es la meta. Las normas deben seguir un proceso evolutivo desde la infancia. Si en la infancia, que es cuando más fácilmente podemos ejercer la autoridad, ponemos normas, la negociación en la adolescencia será muchísimo más fácil. Es la etapa para ir de a poco dándoles más cotas

de libertad, de acuerdo a su responsabilidad, porque **lo que queremos es que se instale el *FILTRO INTERIOR***.

Dice la psicóloga y orientadora de padres Maritchu Seitún:

“...para poder enseñarles a nuestros hijos una ética de conducta en las redes sociales, necesariamente debemos estar junto a ellos y conocer sus claves de acceso, mirar qué ven y qué buscan. Los chicos tiene que saber que vemos lo que hacen durante los primeros años (no días, ni meses) de interacciones cibernéticas. A pesar de que ellos usan mejor que nosotros las pantallas, no tienen el criterio suficiente para tomar buenas decisiones. Los adultos sí lo tenemos y es nuestra tarea enseñarlo en una vigilia atenta hasta quedarnos tranquilos de que pueden desenvolverse solos... Al menos, hasta que puedan evaluar las fuentes de lo que ven, conozcan los peligros, entiendan el riesgo y las consecuencias de sus palabras escritas y de sus acciones, ya sea subir una foto o hacer un comentario al pasar. Ellos tienen que ganarse nuestra confianza a través de muchos intercambios supervisados... Y si no aceptan esta condición de “uso con supervisión”, sólo les queda la alternativa de no usarlo. Entre esas dos opciones, si se las ofrecemos antes de la adolescencia, todos van a elegir la primera. Y luego viene la ardua tarea de no olvidarnos de supervisar y de aprovechar los temas que aparecen tanto en la tele, en los diarios y en sus clases, para seguir dominando nosotros y enseñando a dominar esta ética de las redes sociales, tan nueva para todos que tenemos que ir construyéndola a medida que la enseñamos”

Tecnología para nuestros hijos: ¿Cuándo es bueno que accedan a ella?

En el sano ejercicio de nuestra autoridad con respecto a las nuevas tecnologías, los padres debemos decidir cuál será el momento adecuado para que nuestro hijo disponga de teléfono móvil y de otras tecnologías. No es posible delimitar una edad que sirva para todos los casos, por lo que en cada familia es preciso que se tome una decisión adaptada al estilo familiar y al grado de maduración y responsabilidad del hijo en concreto.

Con respecto al teléfono, se puede **poner en marcha un proceso evolutivo que implique gradualidad**: en una primera fase puede utilizar un teléfono móvil familiar para determinadas situaciones (una excursión, una fiesta, etc.); posteriormente puede tener un teléfono propio, pero que sigue siendo utilizado únicamente en situaciones que lo requieran, para finalmente tener su propio teléfono. Antes de proporcionarles

Smartphones, tabletas, notebooks establezcamos algunas condiciones de uso pactadas. Una excelente idea es el "Contrato de concesión del celular" cuando se lo entregamos a nuestro hijo. Ver página Argentina Cibersegura:<https://www.argentinacibersegura.org/admin/resources/files/consejos/41/A-C-Contrato-Internet-Sponsor-DIGITAL.pdf>

También deberemos decidir cuándo pueden abrir sus páginas o usuarios en redes sociales: Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter, supervisando su uso. Y monitorear los juegos que compramos, que les regalan o que bajan de internet.

Necesitan estructura, normas claras y saber específicamente el tiempo que pueden destinar a videojuegos e internet, durante los días de semana y fines de semana, cuándo pueden jugar o conectarse, cuánto tiempo, cuáles videojuegos o apps son para su edad y cuáles son las consecuencias concretas, si esto no se cumple.

PLAN FAMILIAR DE BALANCE Y CONTROL

Para estar saludables elegimos alimentos nutritivos y comemos en cantidades adecuadas. Con los alimentos digitales haremos lo mismo. En base a las ideas siguientes, armen un Plan familiar para pegar en la heladera. Con papá y mamá pueden anotar las reglas de uso tecnológico y charlar sobre cómo se utilizará el cartel.

-En relación con los contenidos:

- Sólo entrar en páginas web y aplicaciones que estén de acuerdo a los valores y a su edad.
- Mientras son chicos navegar por internet supervisado por un adulto responsable o con papá y mamá.
- Escribir sólo lo que dirían cara a cara
- Escribir sólo lo que les gustaría leer
- No bajar fotos, mensajes o carpetas de origen desconocido.
- Ante mensajes intimidantes, sugerentes u obscenos, no contestar y hablar con papá y mamá.

-En relación a la incorporación de contactos en las redes sociales y para la configuración de sus perfiles y contraseñas.

- Debe respetarse ante todo, la dignidad de las personas con quienes se relacionan a través de internet.
- Los perfiles deben configurarse en forma absolutamente privada.
 - Incorporar como contactos sólo a quien conozcan en forma personal.
 - No compartir contraseñas salvo con sus padres y no pedir las de sus amigos.
 - Libre acceso de los padres a contraseñas o contenidos.

- No brindar en las pantallas información personal.
- Usar en la red el mismo criterio que cuando eran chiquitos: extraño=peligro, hasta que se compruebe lo contrario.

Manos a la obra: Si nuestro hijo tiene usuario de red social o teléfono, sentémonos con él a charlar y revisar juntos su configuración y contactos.

-En relación con la cantidad de tiempo de uso

- Es mejor para el buen descanso suprimir las pantallas una hora antes de acostarse, y eliminar dispositivos de dormitorios antes de dormir.
- El tiempo que dedican a estar con el móvil en casa debe estar contabilizado dentro de las horas pactadas para el uso de pantallas.
- Que haya horarios libres de pantallas: dedicado a las tareas escolares, durante las comidas o reuniones familiares, durante la noche, en tiempo de estudio.
- Dejar IPod, jueguitos, tabletas, en casa cuando van a cumpleaños, deportes, casas de amigos, etc.

Lo importante es trabajar juntos para que el horario se cumpla y que los padres nos aseguremos de que así sea.

Pensemos que **el exceso de pantallas no es bueno:**

- Por los contenidos a los que están expuestos
- Por el empobrecimiento de las relaciones interpersonales
- Por el tiempo que los chicos no pasan haciendo otras actividades enriquecedoras para ellos.

Generemos en nuestros hijos y en nosotros mismos el hábito de tener diariamente tiempos de desconexión tecnológica para:

-Conectarnos con las personas que nos rodean, escucharlos sin distraernos, mirarlos a los ojos cuando nos hablan, interesarnos genuinamente por sus asuntos, prestarles verdadera atención, estar pendientes de sus necesidades.

Elaboren en familia un Manual de Urbanidad del uso del celular y colóquenlo en un lugar visible.

Algunas ideas: -No interrumpir la conversación personal por atender notificaciones, mensajes, chateo.

-En caso de tener que atender un llamado, disculparse con el interlocutor y hablar brevemente.

-Poner el celular en silencio en clases, reuniones, servicios religiosos, comidas familiares.

¿Qué otras ideas les parecen necesarias?

-Conectarnos con la propia interioridad. Corremos el riesgo de que la conectividad permanente nos lleve a vivir superficialmente, pendientes de todo lo que nos proponen la web y las redes sociales. Con tiempos de desconexión podremos estudiar y trabajar mejor, leer libros interesantes, reflexionar, ejercitar la creatividad, desarrollar un hobby, practicar deportes...

Siguiendo la idea del papá de Andrea y Nicolás fabriquen para su familia un "Estacionamiento de pantallas" o pongan otro nombre de su invención, y piensen en qué lugar de la casa pueden colocarlo. Pueden usar una caja, una canasta u otro recipiente.

Manos a la obra: ¡Busquemos ideas atractivas! **Desafíos familiares:**

-Campeonato para medir el tiempo de uso de aplicaciones y conexión a internet (Por ejemplo con la aplicación Quality Time) Se controla cada noche, al final de la semana, el que estuvo más "desconectado", es el campeón semanal y obtiene su recompensa (no monetaria)

Difícilmente nuestros hijos caerán en la ciberadicción, si en nuestra familia somos conscientes y logramos poner en práctica el plan de balance y control digital. Trabajando en familia un sano vínculo con la tecnología, vamos a evitar este riesgo que nos preocupa. Se trata de moldearnos, de generar hábitos y lograr que la tecnología esté al servicio de la persona.

Algunos criterios para estar atentos cuando hay uso excesivo de pantallas generando adicción:

- Hay una pérdida del sentido del tiempo.
- Un sentimiento de ansiedad cuando se desconecta de la computadora, de las consolas de videojuegos o del celular.
- Síntomas de retraimiento con sentimientos de depresión y/o tensión.
- Fenómeno de tolerancia, Necesidad de estar cada vez conectado más tiempo.

SOS SIEMPRE LA MISMA PERSONA, DENTRO Y FUERA DE LA WEB

Elijan 1 o 2 de las siguientes frases para hacer un cartel para colocar en la cocina, dormitorio, aula, patio de la escuela.

Somos la misma persona en la vida presencial y en la vida online.

¡La vida es UNA y lo que hacemos tanto presencial como digitalmente deja huella!

MUY IMPORTANTE: CULTIVAR LA UNIDAD DE VIDA

Para que nuestros hijos puedan crecer y desarrollarse equilibradamente es necesario ayudarles a ellos y cultivar también nosotros la **coherencia**. Lo que pensamos, lo que decimos y lo que hacemos tienen que estar en consonancia. Caso contrario, la persona se fragmenta, tiene varias caras. Si se esmeran en practicar la UNIDAD DE VIDA serán personas íntegras y confiables. **Sus mensajes y posteos en los diversos canales: WhatsApp, Twitter, Instagram, Snapchat, Facebook y demás, serán un reflejo de lo que es su persona.** Vale la pena hacerlos reflexionar sobre este tema de vital importancia.

El mundo online y el presencial son reales. Las conductas en uno y otro siempre tienen consecuencias. ¿Por qué esta aclaración? Porque en el contrapunto mundo real-mundo online subyace la idea de que éste no es parte de la realidad y que por lo tanto lo que haga en él no tiene la misma importancia. Es muy bueno ayudarlos a reflexionar en el impacto que tendrán sus actuaciones online tanto para ellos mismos como para quienes los rodean. Es bueno que se pregunten: **-Esto que estoy por hacer en internet, ¿lo haría en forma presencial?**

Cyberbullying

Con la aparición de las redes sociales, el fenómeno de bullying se hizo público. La imagen de las personas hostigadas se expone en Internet y el maltrato se potencia por agregarse un factor de relevancia pública que lo hace más violento y una reproducción y continuidad en el tiempo difícil de cortar.

¿Cómo se produce? • Enviando correos electrónicos o mensajes crueles o hirientes con el fin de amenazar, ofender y humillar al destinatario. • Compartiendo o publicando fotos, videos o información vergonzante de una persona en un perfil, página, blog o chat. • Haciéndose pasar por otra persona en esas plataformas para decir cosas desagradables de la víctima. • Ingresando a su correo electrónico o perfil de redes sociales para dejar mensajes en su nombre. • Haciendo montajes fotográficos con imágenes de la víctima para difundirlas a través de Internet o teléfonos celulares. • Publicando información personal de la víctima buscando que más personas intervengan en el acoso

Fuente: www.argentinacibersegura.org.ar

Es impostergable la educación en la empatía. Ayudar a los hijos a ser capaces de ponerse en los zapatos del otro, comprendiendo su sufrimiento, y aceptando diferencias. Esto implica:

- El básico principio de tratar a los demás como quisieras que te traten.
- En caso de ser testigos de maltrato a otros, hacer algo para evitarlo y defender activamente al agredido.

- Ser sensibles al dolor ajeno, detectar quién se siente solo o aislado y tratar de integrarlo.
- Usar siempre un lenguaje apropiado y respetuoso.
- Pensar qué va a sentir el receptor antes de publicar.

Conversaciones padre-hijo

Test: ¿Eres un “bully” sin saberlo?

1¿Molestas o amenazas a alguien frecuentemente y sin un objetivo claro? 2¿Sientes que eres más fuerte o más inteligente que los demás? 3¿Te parece divertido ver sufrir a un compañero? 4 ¿Te ríes cuando se siente humillado? 5¿Alguna vez fuiste demasiado agresivo y luego te arrepentiste al ver el efecto que causaste? 6¿Crees necesario molestar a un niño que por algún motivo te parece diferente? 7¿Sueles involucrarte en peleas? 8¿Eres agresivo fuera de la escuela? 9¿Tiendes a descargar tus problemas tratando mal a los demás?

Si contestaste que "Sí" a la mayoría de las preguntas, probablemente hayas hecho sufrir a alguien. Sin embargo, aún estás a tiempo de remediarlo. Puedes pedir disculpas a quienes hayas lastimado y comenzar a combatir el cyberbullying dentro de tu comunidad. La difusión de estos mensajes ayudará a que el ciberacoso no siga ocurriendo. Fuente: www.argentinacibersegura.org.ar

Lo íntimo y lo público

¿Qué es la intimidad? Ricardo Yepes afirma: “Tener interioridad, un mundo interior abierto para mí y oculto para los demás, es intimidad: una apertura hacia adentro.” Es el mundo interior en el que se guarda nuestra singularidad y nuestra potencialidad.

Y dice Juan Martínez Otero en su libro Tsunami Digital, hijos surferos: “Contar cosas está bien, compartir es necesario. Pero hay que saber que ciertas cosas son mías, para mí, forman parte de mi intimidad. La capacidad de reservarlas –y de ofrecerlas en el contexto que yo quiera, a las personas que lo merecen- me hace ser dueño de mí mismo”.

Nuestros hijos necesitan que les ayudemos a valorar su intimidad. Deben saber que no todo lo que viven, les ocurre, piensan, es para ser contado públicamente, documentado, compartido. Precisamente las cosas más íntimas, aquellas que nos hacen ser quienes somos, son para guardarlas dentro de nosotros mismos y compartirlas sólo con aquellos a quienes más queremos, nuestra familia y amigos, en forma personal.

Esto vale la pena destacarlo porque existe hoy una tendencia a exhibir continuamente en las redes vivencias personales, tanto la cotidianeidad banal como lo que pertenece a la intimidad, con lo cual la persona va quedando como desgajada.

Es bueno preguntarnos antes de publicar (y enseñarles lo mismo a nuestros hijos): ¿Qué busco con esta publicación? ¿Es relevante lo que quiero comunicar? ¿A quién comunicar? ¿Cuándo? ¿Es el momento adecuado?

Reflexionemos para educar mejor...

A modo de finalización de esta Escuela para padres, les dejamos este cuestionario que quiere ser un estímulo para **educar en positivo en la cultura digital**.

Fue publicado hace un tiempo por el diario español ABC, creado especialmente para los padres, por el CEO de la agencia de Publicidad 101, Gustavo Entrala. Para este profesional, que ha sabido sacarle el jugo a las redes sociales en su trabajo desde hace casi veinte años, las nuevas tecnologías de información y comunicación (Tics) pueden unir o desunir a una familia, dependiendo cómo nos aproximemos a ellas.

1.- ¿Cuánto tiempo dedicas a conversar con cada uno de tus hijos sobre las cosas que le interesan? ¿Tienes un momento especial y periódico en el que toda tu atención está puesta en ellos? ¿sin WhatsApp de por medio?

2.- ¿Qué proyectos familiares tienes en marcha en este momento? ¿Los conocen tus hijos? ¿Los incluyes, cuentas con ellos? ¿Integras tus gustos y los de cada hijo?

3.- ¿Qué estás haciendo cuando tu hijo te busca en casa? ¿Estás hiperconectado? ¿O estás leyendo, cultivando una afición, charlando con tu cónyuge? ¿Es interesante lo que pasa en el lugar de estar de tu casa? ¿Es divertido?

4.- ¿Dejas que tu hijo se sienta útil enseñándote cómo sacar más partido a tu teléfono móvil? ¿Hablas con tus hijos sobre tecnología? ¿Cómo haces para que la tecnología ayude a vertebrar tu vida familiar y no se convierta en un tema sólo de límites?

Fuentes

www.cosiendolabrechadigital.com

<http://hacerfamilia.cl/>

<https://www.commonsensemedia.org/espanol>

<https://www.interaxiongroup.org>

<http://www.chicos.net>

www.argentinacibersegura.org.ar

Bibliografía

Latentes. Maritchu Seitún

Pulgarcita, Michel Serres

Tsunami digital, hijos surfers. Juan Martínez Otero

Fundamentos de Antropología. Ricardo Yepes, Javier Aranguren

María del Rosario Sicardi

Master en Educación Familiar

rosariosicardi@hotmail.com.ar