



## Diario



**A**yer envié un mensaje al grupo de WhatsApp de mis amigas para invitarles a mi cumpleaños este fin de semana y todavía ninguna me ha contestado.

Tenemos un grupo en el que somos cinco amigas, solemos proponer planes, contarnos qué tal ha ido la semana, cotillear sobre lo que vemos en redes sociales, compartir stickers, enviarnos fotos y hablar de nuestras cosas.

La verdad es que me gusta tener ese grupo porque así es mucho más fácil organizarnos para hacer cualquier plan, podemos decidir entre todas dónde quedamos, qué hacemos, a qué hora y si a alguna le surge algún imprevisto nos puede avisar a todas a la vez.

Pero a veces siento que me ignoran, es como si ellas hablasen en otro grupo y yo no me enterase de nada. A veces hacen planes por separado y no avisan. La semana pasada vi a Irati y a Laia comiéndose un helado en la playa de Gorliz y no pusieron por el grupo que habían quedado por si alguna más queríamos ir.

Me siento mal cuando hacen esas cosas, es como si quisieran estar solas y las demás estorbásemos...

Mi hermana me ha dicho que no me lo tengo que tomar así, que yo también tengo mucha amistad con Nerea, que también está en el grupo de todas, y que a veces me puede apetecer estar con ella a solas para contarle mis cosas y las demás no se deberían de enfadar. Y creo que puede tener razón, pero luego cuando veo que no me llaman, no puedo evitar sentirme apartada del grupo. Encima han estado subiendo fotos de sus planes, y yo aquí, en casa, que no les he dado ni un "like" para ver si así se dan cuenta de que me ha molestado.

Si somos un grupo... somos un grupo, ¿no?

¡Buena, voy a esperar a ver si me contestan durante el día de hoy y así nos juntamos todas el finde y celebramos mi cumpleaños por todo lo alto!

# Acompañamiento en la educación digital

**En los últimos años ha habido un cambio de perspectiva en torno a las tecnologías, que ha desencadenado una dicotomía entre poner el foco en los beneficios que nos aportan las Tecnologías de Relación, Información y Comunicación (TRICS), o resaltar, prevenir e informar sobre los peligros de éstas mismas.**

**Y** aunque en un principio, ambos puntos de vista no tendrían por qué ser incompatibles, lo cierto es que esto está generando en las familias un sentimiento generalizado de preocupación, confusión y desorientación sobre cómo actuar e intervenir respecto a la presencia del móvil y el uso de las TRICS en la vida de sus hijos e hijas.

Cuando sentimos inseguridad respecto a algún asunto de nuestro interés, necesitamos certeza

y evidencias que nos orienten en la educación. Respecto a las nuevas tecnologías, es posible encontrar datos y estudios que dictaminen que éstas están siendo muy perjudiciales en algunos ámbitos de nuestras vidas, así como podemos encontrar artículos o estudios que digan todo lo contrario. Por todo ello, es importante poner cordura y perspectiva y obtener información objetiva y validada para tomar decisiones en la educación de nuestros hijos e hijas.

**Es importante poner cordura y perspectiva y obtener información objetiva y validada para tomar decisiones en la educación de nuestros hijos e hijas.**





Establecer en la familia espacios sin tecnología, tiempos de uso, acuerdos para disfrutar de películas o series de visionado común, disfrutar de un uso adecuado de la tecnología en familia (jugar a la play o juegos interactivos de cualquier índole) etc. son pequeños ejemplos de cómo podemos reconciliarnos con la idea de que nuestros hijos e hijas pueden utilizar de forma adecuada las TRICs sin perder el control del espacio y tiempo.

## El papel de las administraciones públicas

Más allá de la responsabilidad de las familias y las escuelas en la educación tecnológica, la administración pública debe garantizar la protección de la infancia y adolescencia en entornos digitales. De ahí que el Consejo de Ministros aprobara en junio de este año 2024, el **Anteproyecto de Ley Orgánica** destinado a la **protección de las personas menores de edad en los entornos digitales**.

El principal objetivo de esta nueva ley es garantizar los derechos de las personas menores en el entorno digital. Para ello, pretende incorporar nuevas medidas para proteger el derecho a la intimidad, al honor y a la propia imagen, así como la protección de sus datos personales y el acceso a contenidos adecuados para su edad.

La ley contiene disposiciones para mejorar el conocimiento de las personas menores y de sus familias sobre los riesgos del entorno digital.

Se pondrá énfasis en la educación sobre el consumo de material pornográfico y los efectos de la tecnología en el desarrollo cognitivo de los menores. En el ámbito educativo se pretende educar en derechos de privacidad, y en el sanitario se pretenden incluir medidas para la detección de patologías asociadas al uso de la tecnología.

Por otro lado, las empresas tecnológicas deberán incorporar en sus dispositivos digitales un sistema de control parental por defecto. También prevé modificaciones legales en el ámbito penal, a fin de proteger los posibles daños que puedan generar este tipo de problemáticas.

El anteproyecto de ley es una medida necesaria para garantizar la seguridad de las personas menores en entornos digitales, pero la difícil decisión de facilitarles o no un móvil y su educación sigue recayendo en las familias.

El principal objetivo de esta nueva ley es garantizar los derechos de las personas menores en el entorno digital.

Surgen muchas dudas y preguntas en las familias: ¿Cuándo le damos el primer móvil? ¿Debemos darle permiso para utilizar redes sociales? ¿Cuáles y bajo qué supervisión? ¿Cómo podemos controlar que haga un uso responsable del teléfono móvil? ¿Realmente necesita tener un móvil? ¿Dónde nos posicionamos en esta “vorágine” de opiniones y puntos de vista tan diferentes?

Antes de tomar ninguna decisión, es importante considerar los pros y contras, así como la necesidad de establecer un proceso educativo previo a la obtención del dispositivo.

Es comprensible que como padre o madre te enfrentes a estas preguntas y a la “obligación” de tener que decidir si proporcionarle o no un móvil a tu hijo o hija que además te insiste en que es la única persona de clase que no tiene móvil, te recuerda la edad a la que le diste el móvil a su hermana, etc. Antes de tomar ninguna decisión, es importante considerar los pros y contras, así como la necesidad de establecer un proceso educativo previo a la obtención del dispositivo. La edad no es el único factor a tener en cuenta, sino también la madurez y responsabilidad del niño o niña. Es fundamental educar y acompañar en el proceso, estableciendo normas y límites, supervisando su uso y fomentando un sentido crítico, además de instalar los controles parentales pertinentes.

Si le damos la vuelta a la pregunta ¿Cuál es la edad adecuada para tener el primer móvil? nos podríamos plantear lo siguiente: Como fami-

lia... ¿De cuánto tiempo, conocimiento y predisposición disponemos para enseñar e inculcar un uso responsable de las TRICs?.

## Educación y acompañamiento en el uso de la tecnología

Con el paso de los años, hemos ido adquiriendo más conciencia sobre los riesgos del dispositivo móvil en sí mismo, lo que nos ha llevado a reflexionar sobre la importancia de tener información objetiva y validada que podamos transmitir a nuestros hijos e hijas de cara al uso de sus teléfonos móviles.

Si bien es cierto que los niños, niñas y jóvenes de hoy en día tienen un manejo intuitivo de la tecnología, es fundamental que desde las familias eduquemos y acompañemos para que comprendan las posibles amenazas a las que pueden enfrentarse. Planificar la introducción del móvil, evaluar su nivel de madurez y establecer un contrato familiar con compromisos claros puede ser una estrategia efectiva para educar y acompañar en un uso responsable y consciente de la tecnología.

Puede llegar a ser un error pensar que solo las personas más jóvenes se ven sumergidas en este mundo digital, cuando cada vez son menos las personas adultas que se miran a los ojos tomando un café porque tienen un mensaje que responder. Somos el reflejo de cómo internet ha impactado en la vida de las personas y en el sistema familiar, sin olvidar que seguimos siendo la referencia para los y las menores.

La reflexión del uso adecuado de las nuevas tecnologías debería ser conjunta y a nivel social. Aunque es cierto que la infancia y sobre todo la adolescencia son etapas especialmente sensibles para adquirir estos hábitos, se detecta una clara necesidad por parte de la población más adulta de realizar un trabajo introspectivo, que haga que nos cuestionemos cómo es nuestra vida desde que están las tecnologías en auge.



## Nuevas corrientes y enfoques

La polarización de opiniones sobre el uso del móvil en la infancia y adolescencia fomenta que la sociedad, en ocasiones, parezca estar posicionada ante dos vertientes muy definidas: móvil sí o móvil no, aunque la realidad es que lo realmente beneficioso sería poder encontrar un equilibrio entre ambas. Si tenemos en cuenta un enfoque mucho más preventivo, que no prohibitivo, podríamos fijarnos objetivos menos ambiciosos pero que resulten mucho más alcanzables: móvil sí, pero a partir de cierta edad y siempre con un proceso educativo e informativo previo. Proceso que requiere de acompañamiento, tiempo de calidad, información, contraste, adaptabilidad, flexibilidad, y acuerdos y normas consensuadas que se adapten a las necesidades de cada hogar y de cada niño o niña. Todo ello conlleva un aprendizaje progresivo en el que el ritmo lo va a marcar la propia familia, teniendo en cuenta siempre los recursos que estén a su alcance para orientarles en el camino.

Cada vez hay más movimientos a nivel estatal cuyo objetivo principal es retrasar la llegada del primer teléfono, como, por ejemplo, "Adolescencia libre de móviles", movimiento surgido en Barcelona o aquí en Euskal Herria, el movimiento "Altxa burua". Estos movimientos plantean como estrategia efectiva para abordar este tema, un pacto social entre familias, centros educativos y agentes políticos, además, estas corrientes plantean interrogantes importantes sobre la interacción entre las personas jóvenes y la tecnología. En un mundo cada vez más digital, es fundamental analizar detenidamente cómo encontrar un equilibrio entre los beneficios y riesgos de la tecnología, especialmente durante la etapa crucial de la adolescencia. Este diálogo nos lleva a reflexionar sobre cómo la tecnología impacta en la formación de la identidad, el bienestar emocional y las habilidades sociales de la generación más joven. En definitiva, encontrar un equilibrio sano entre el mundo digital y el físico se convierte en un desafío esencial para asegurar un desarrollo integral de la adolescencia en la era moderna.

Estas dos iniciativas resultan interesantes ya que ponen sobre la mesa la problemática actual pretendiendo darle respuesta a nivel colectivo.



## ¿QUÉ PAUTAS PODEMOS APLICAR DESDE LAS FAMILIAS PARA FOMENTAR UN USO SALUDABLE DE LAS TRICS?

- Planifica la llegada.
- Supervisa y pon límites.
- Fomenta su autonomía digital.
- Interésate por el uso que le da al teléfono.
- Estimula su sentido crítico.
- Ofrece tu ayuda.
- Garantiza un espacio de desconexión.
- Observa cómo se siente en su "vida" digital.
- Establece reglas consensuadas para el uso de pantallas (horarios, contenido).
- Habla sobre sus hábitos de uso.
- Navega y comparte espacios en RRSS de vez en cuando con tus hijos e hijas, así podrás conocer sus hábitos y preferencias y crearás un clima de mayor confianza.
- Indícales que eviten intercambiar direcciones, números de teléfonos y datos personales que puedan identificarlos.
- Proponer espacios y momentos en los que ningún miembro de la familia haga uso del teléfono (durante las comidas, cenas, planes en familia etc.)

## SERVICIO ONDOAN

Puesta en marcha del NUEVO servicio:  
16 de octubre

Con el objetivo de ofrecer información, orientación y asesoramiento en temas relacionados con las adicciones con o sin sustancia, el Ayuntamiento de Getxo pondrá en marcha a partir del 16 de octubre el servicio ONDOAN, un servicio gratuito atendido por la técnica de Prevención de Adicciones, los miércoles de 14:00 a 17:00 de manera presencial y de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 vía Whatsapp o vía telefónica en el número 688 72 73 46.

**ONDOAN**  
ADIKZIOEI BURUZKO INFORMAZIO, ORIENTAZIO ETA AHOLKULARITZAKO UDAL-ZERBITZUA

SERVICIO MUNICIPAL DE INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO SOBRE ADICCIÓN

mendekotasuna eragiten duten jokatibideen ondoriozko edozein egoeraz (banakako edo familiarako) jabetzeko hausnarketa-, kontraste- eta laguntza-espazioa

espacio de reflexión, contraste y acompañamiento en la toma de conciencia de cualquier situación –individual o familiar– derivada de conductas adictivas

**NORENTZAT? ¿PARA QUIEN?**

Helduak / Adultos  
Familiak / Familias  
14-18 urteko gazteak  
Jóvenes de 14 a 18 años

Asteazkena / Miércoles  
14:00 - 17:00

Calle Urgull kalea  
Planta 2. solairua  
Algorta

Telefóricamente o vía Whatsapp de lunes a viernes de 9:00 a 14:00

688.72.73.46

Getxo

JORNADA PARA LA SENSIBILIZACIÓN Y TOMA DE CONCIENCIA SOBRE LOS RIESGOS DEL USO TEMPRANO DE DISPOSITIVOS DIGITALES  
26 OCTUBRE  
[RKE] ROMO KULTUR ETXEA

## MENORES Y SALUD DIGITAL

JORNADA DIRIGIDA A FAMILIAS Y PROFESIONALES

PROGRAMA	9:30—9:45	12:00—12:30
	BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN INSTITUCIONAL	DESCANSO
	9:45—11:00 PONENCIA MARCO Telmo Lazkano Muga Nuevo caballo de Troya [euskera] Turno de preguntas	12:30—14:15 MESA REDONDA Adicción, cyberbullying y pornografía Irargarte Garai Landaluze Adolescentes y adicciones comportamentales: móviles, juego y pantallas. Intervención y tratamiento con perspectiva de género [euskera] Saioa Magunazelaia González Cyberbullying, ¿qué es? ¿cómo prevenirlo? [castellano]
	11:00—12:00 EXPERIENCIAS Mirene Berrain Rodríguez Altxa Burua Ander Deuna y entretejiendo Altxa Burua [Uniendo fuerzas] [euskera] Elena Cruz Iglesias Pacto infancia libre de móviles. Experiencia en Azkarri ikastetxea [castellano] Carmen Díaz Pérez Trayectoria del Servicio de Prevención del Ayuntamiento de Getxo [castellano]	14:15—14:30 CONCLUSIONES MODERA Bea Sever Egaña

HABRÁ SERVICIO DE INTERPRETACIÓN Y OTROS SERVICIOS COMPLEMENTARIOS

INSCRIPCIÓN  
inscripción gratuita hasta el 22 de octubre (aforo limitado)  
T.944 660 151 — gizartez@getxo.eus

## JORNADA MENORES Y SALUD DIGITAL

Desde el Ayuntamiento de Getxo se ha organizado el 26 de octubre una jornada bajo el lema "Menores y salud digital" dirigido a familias y profesionales. La inscripción será gratuita hasta el 22 de octubre en el siguiente enlace:

► INSCRIPCIÓN





# RECURSOS [Recomendaciones]

## [Libros]



### "De 0 a 3, ¿nada de pantallas?" *Anna Ramis*

En las páginas del libro encontraremos una defensa del desarrollo y la crianza saludable de niños y niñas que nacen en un mundo tecnológico donde sus padres/madres y su entorno están sumidos y sumidas en el consumo de pantallas. Asimismo, la autora presenta algunos criterios, pautas y consejos para no ceder a la tentación de dejar las pantallas en manos de nuestros hijos e hijas antes de los 3 años. ■



### "365 actividades para jugar sin pantallas" *Zazu Navarro*

365 actividades para jugar sin pantallas en familia: ¡divertirse sin tecnología es posible! Que la infancia pasa demasiado tiempo con las pantallas es cierto, y que existen muchas alternativas, también lo sabemos, pero ¿por dónde empezamos a buscar? Ante la falta de inspiración, este libro propone 365 actividades para jugar sin pantallas con toda la familia. ■



### "Nerabeen garrasia" *Telmo Lozano - Maitane Ormazabal*

¿Qué sabemos acerca de la salud mental adolescente? ¿Por qué tantos jóvenes quedan atrapados en el abismo virtual de sus teléfonos durante horas? ¿Qué secretos se esconden tras las redes sociales? Es urgente explorar su funcionamiento real, impacto cognitivo, emocional y mental, así como descubrir de qué manera se puede establecer una relación saludable con esta omnipresente tecnología. (Disponible en euskera y castellano) ■

## [Web]



"Basque CyberSecurity Centre", es la organización designada por el Gobierno Vasco para promover la ciberseguridad en Euskadi.  
[cyberseguridad.eus](http://cyberseguridad.eus)  
(Cyber Zaintza)



Pantallas Amigas

Promoción del uso seguro y saludable de Internet y otras TIC, así como el fomento de la ciudadanía digital responsable en la infancia y la adolescencia.  
[pantallasamigas.net](http://pantallasamigas.net)



Plan digital familiar de la Asociación Española de Pediatría.

[plandigitalfamiliar.aeped.es](http://plandigitalfamiliar.aeped.es)



Servicio de atención a familias y adolescentes. Gratuito hasta los 18 años.  
T.: 944 001 570  
[etorkintza.org](http://etorkintza.org)

## Escuela de Familias de Getxo

## Calendario de actividades Octubre-Diciembre 2024

TEMA	FECHA	HORA	CENTRO ESCOLAR
Relaciones sexuales en la adolescencia [euskara]	15, 16 octubre	16:00 - 18:15	IES Aixerrota
Navegando por internet... ¿Qué recursos educativos puedo encontrar? [castellano]	21 octubre	16:00 - 18:15	Colegio Europa
Aita, como va a ser mi vida ahora que ama y tu vivís en casas diferentes? [euskara]	5, 6 noviembre	16:00 - 18:15	Online
Prevención del suicidio [castellano]	11 noviembre	16:00 - 18:15	IES Fadura
Sesión práctica para la instalación del control parental y conocer el funcionamiento de las redes sociales más utilizadas [euskara]	18 noviembre	16:45 - 19:00	Azkorri Ikastetxea
La influencia de la pornografía en las primeras relaciones sexuales [castellano]	25, 26 noviembre	16:00 - 18:15	Online
Gestión de la ansiedad en menores [castellano]	10 diciembre	16:00 - 18:15	IES Julio Caro Baroja
El primer móvil... ¿Un regalo apropiado para estas navidades? [euskara]	16, 17 diciembre	16:00 - 18:15	Andra Mari Ikastetxea

\* Con el objetivo de facilitar la conciliación familiar de los y las ciudadanas del municipio de Getxo, se pondrá a disposición de quienes asistan, SERVICIO DE GUARDERÍA GRATUITO durante el tiempo que duren las sesiones y en el mismo centro educativo en el que se estén realizando.

La solicitud de este servicio se realizará a través del formulario de inscripción al que se puede acceder mediante el código QR que aparece en el calendario formativo o accediendo al enlace que se difundirá de manera continuada, desde el correo electrónico: [gurasoeskolakgetxo@gmail.com](mailto:gurasoeskolakgetxo@gmail.com).

+info

[gurasoeskolakgetxo@gmail.com](mailto:gurasoeskolakgetxo@gmail.com)

94 444 42 49

