

Semealabak

PUBLICACIÓN DE LA ESCUELA DE FAMILIAS DE GETXO



Diario



jPor fin me he descargado Fortnite! Espero que aita y ama no me pillen porque menuda bronca me echarían si se enteran de que les he desobedecido. Seguro que me castigarían sin móvil un montón de tiempo. Pero es que tenía que hacerlo. No entiendo porqué no me dejan descargármelo, si además es gratis! Todo el mundo que conozco lo tiene y yo, hasta ahora, sólo podía ver los vídeos que me mandaban de cómo jugaban; o las emisiones de El Rubius jugando. ¡Es un máquina!

Pero bueno, ya está, ayer por la tarde me lo descargué y por la noche, cuando se fueron a la cama, estuve jugando en mi habitación. ¡Qué pasada! Estuve un buen rato hasta que me mataron. Ahora voy a tener que empezar otra vez, pero ya le pillaré el callo, es cuestión de práctica. Por lo menos conseguí matar a unos cuantos rivales y casi mato a Leire y a Jon. Qué risas cuando les puse aquella trampa.

Hoy en clase lo hemos estado comentando y hemos quedado en jugar esta noche otra vez.

A ver si aguanto despierto porque hoy tengo mucho sueño. En clase me ha costado no dormirme y la de Física me ha echado la bronca. Además, mañana hay examen de Lite y todavía no me he puesto a estudiar. A ver si me da tiempo a leerme rapidito los temas que entran en el examen y así por la noche puedo jugar un rato. Voy a intentar no estar hasta muy tarde, para que mañana no tenga tanto sueño como hoy y pueda concentrarme en el examen, porque el juego es una pasada, es mejor de lo que me imaginaba y engancha un montón. ¡Claro! No es lo mismo ver a otras personas jugar que hacerlo tú.

Pero como suspenda Lite va a haber bronca en casa. Igual me quitan el móvil y todo. ¡Uf! ¡Me muero!

El móvil es un mundo transportable en el bolsillo que se está convirtiendo en el nuevo «ritual de paso» a la adolescencia. Poseer un móvil o una tablet funciona como estabilizador emocional en un momento evolutivo nada fácil. No tenerlo puede significar la exclusión social.

...Y yo ¿por qué no tengo móvil?



Las nuevas tecnologías ofrecen infinidad de oportunidades tanto en el ámbito del ocio como en el de la educación y, por ello, no se trata de prohibir su uso, sino de establecer unos límites.

Es necesario dotar a los y las menores de recursos para que aprovechen al máximo las oportunidades que ofrece el entorno digital y minimicen los riesgos que puedan derivarse de su mal uso. Para ello, **las familias y la escuela** debemos jugar un papel activo en la educación y supervisión de la actividad de los y las menores en Internet.

Cambios en el modo de comunicarse: un mundo lleno de posibilidades...

Las TICs han cambiado por completo nuestra sociedad, sobre todo en el modo de relacionarnos. Ofrecen nuevas vías de comunicación, ayudan a desarrollar

nuevas habilidades y formas de construir conocimientos y, además, facilitan nuestros quehaceres diarios porque son rápidas, inmediatas e interactivas. Satisfacen también necesidades psicológicas y emocionales: reconocimiento, aceptación, afiliación, afinidad, sentirse parte de un grupo, seguridad,... e incluso reafirmar tu identidad ante tus iguales.

Cada día más niños y niñas utilizan los medios digitales para descargar música, ver vídeos, hacer los deberes, participar en redes sociales y comunicarse.

Es por ello necesario formar en la prevención de riesgos y alentar a niños, niñas y adolescentes a que asuman su papel como internautas exigentes y conscientes con autonomía y seguridad.

Riesgos de un uso excesivo...

Tener un móvil comporta una serie de consecuencias como pueden ser el descenso del rendimiento escolar

o criar una generación de niños y niñas muy vulnerables, muy dependientes de la opinión ajena y de los 'likes'.

Entre los riesgos detectados para la infancia y la adolescencia aparecen el aislamiento social, el incremento de la agresividad, el fracaso escolar, los mensajes sexuales y el ciberbullying y, aunque la OMS no reconoce la adicción a Internet a nivel clínico, sí existen jóvenes que presentan usos problemáticos o abusivos.

No existe ninguna recomendación oficial sobre cuál es la edad idónea para comenzar a usar dispositivos móviles y usar Internet.

Sí parece que existe un acuerdo entre expertos/as y profesionales de pediatría y es que con **menos de 2 años** no deberían usarse ni tablets ni móviles, ya que las pantallas son pasivas y no aportan al bebé lo que necesita.

Niños y niñas muy vulnerables, muy dependientes de la opinión ajena y de los 'likes'

Durante los dos primeros años de vida, la corteza sensorial y motriz del cerebro está madurando y una estimulación rica y diversa es muy importante.

El cerebro está diseñado para aprender con interacción social y los móviles les aíslan.

Hoy en día, el trabajo, el cansancio, los desplazamientos, los compromisos, etc., hacen que cada vez tengamos menos tiempo para nuestros hijos e hijas. Los dispositivos móviles se utilizan para distraer a los niños y niñas cuando se tienen que concentrar en terminar una papilla o para entretenerles cuando tienen que esperar en pediatría o bien para despistarles cuando tienen que esforzarse en ponerse el pijama al final del día.

Con este tipo de estrategias parece sensato que el cerebro aprenda que cada vez que tiene que esforzarse, concentrarse o esperar quieto,... tiene permiso para distraerse.

Estamos educando personas cada vez menos pacientes, menos atentas y con menor capacidad de esfuerzo, reflejo de una generación de padres y madres menos pacientes y que damos menos valor a hacer las cosas despacio.

Los **6 primeros años** de vida son muy importantes en el desarrollo de la imaginación. Cuanto más tiempo pasan jugando a lo que llamamos el juego libre –que no va de la mano de otra persona o de un dispositivo o tecnología– mucho más desarrollan la imaginación.

No existe ninguna recomendación oficial sobre cuál es la edad idónea para comenzar a usar dispositivos móviles y usar Internet

El aburrimiento es la madre de la imaginación y si el niño o niña está constantemente entretenido no tiene tiempo para aburrirse ni para imaginarse o crear sus propios mundos donde jugar.

La atención es la ventana a través de la cual el cerebro se asoma al mundo que le rodea. Dominar la atención y ser capaz de eliminar otros estímulos que intentan distraernos es una habilidad que ofrece múltiples ventajas.

Cuando el niño o niña juega, dibuja o interacciona, su cerebro debe dirigir la atención voluntariamente a aquellos estímulos o personas con las que interacciona. Por el contrario cuando se sienta frente al televisor es la tele la que atrapa su interés y hace todo el trabajo.

Por tanto, primero tenemos que enseñar al cerebro a pensar, a estar atento y a imaginar y luego ya le podemos enseñar a dominar las herramientas que

Los dispositivos móviles se utilizan para distraer a los niños y niñas cuando se tienen que concentrar en terminar una papilla



El aburrimiento es la madre de la imaginación

tiene a su disposición. Si introducimos las tecnologías demasiado pronto, el niño o niña conseguirá conectar con ellas de una forma muy rápida, pero se desconectará de otras cosas más importantes para su desarrollo.

Si los estímulos a los que se expone son muy intensos, muy rápidos, como en los videojuegos, puede perder el interés por cosas que son un poco más lentas o menos intensas y es importante también que experimenten la frustración, aprendan a dominarla, a aburrirse y a esperar que pase ese momento.

Los niños y niñas de ahora pueden entender más rápido que la media de las personas adultas cómo manejarse en una red social, pero han de saber también cómo funciona la vida. Se incide mucho en las consecuencias tecnológicas y poco en los valores en general, pero las grandes competencias tecnológicas deben ir acompañadas de la suficiente madurez intelectual.

Un grupo de población especialmente vulnerable ante las conductas de riesgo relacionadas con Internet y las nuevas tecnologías es **la adolescencia**, al estar en una edad que se caracteriza por tener dificultades para medir los riesgos, la sensación falsa de invulnerabilidad y la necesidad de intimidad.

A pesar de todo esto, el 'smartphone' no es bueno ni malo. El problema surge cuando el móvil o la pantalla con acceso a Internet se convierte en la única ventana que nos relaciona con el mundo; y

mirar todo a través de esa ventana puede arrastrarnos al aislamiento.

Nuestro papel como personas que educamos es dotar a los y las menores de recursos para que aprovechen al máximo las oportunidades que ofrece el entorno digital y minimicen los riesgos, si bien el apego por su teléfono y el deseo de privacidad dificultan la mediación de padres y madres.

El papel de la familia en todo esto...

Las familias ocupan un papel clave en la prevención de los problemas relacionados con cualquier



Dominar la atención y ser capaz de eliminar otros estímulos que intentan distraernos es una habilidad que ofrece múltiples ventajas

comportamiento que se considere desajustado y, en este caso, de los relacionados con las TICs.

Los niños y niñas tienen desarrolladas las llamadas neuronas espejo y lo que hacen es imitar todo lo que ven. Por este motivo, lo más importante en la educación de un niño o una niña, antes que la tele, antes que Internet, que las amistades,... es el ejemplo de padres y madres.

La prevención es en esencia un proceso educativo en el que las familias y otros agentes sociales como el profesorado, etc., facilitan a los y las menores conocimientos, destrezas y habilidades que les ayudarán a enfrentarse con mayor o menor éxito a los retos y dificultades de la vida cotidiana.

En primer lugar, hay que tener en cuenta la seguridad de Internet en los dispositivos:

- Preparar los aparatos tecnológicos con controles parentales.
- Utilizar sistemas de protección disponibles para evitar el acceso a páginas no apropiadas para menores.
- Equiparlos con un buen software y un antivirus óptimo.
- Valorar qué más opciones hay de seguridad dependiendo del tipo de dispositivo.
- Conocer los hábitos de uso de Internet (supervisarlos, preguntándoles a qué redes sociales pertenecen, quiénes son sus amistades, para qué las utilizan, etc.)
- Hablar con naturalidad sobre las oportunidades que aporta Internet y ofrecerles consejo.

- Transmitirles que no crean todo lo que aparece en Internet y que no respondan a mensajes de personas desconocidas o que les hagan sentir mal.
- Transmitirles que piensen bien lo que publican en las redes sociales, ya que cualquier persona puede acceder a esa información. Que no den información personal a personas desconocidas, etc.

Por otro lado, las familias deben siempre responsabilizarse y supervisar el tiempo que pasan sus hijos e hijas en Internet:

- Acordar unas normas y regular espacios y tiempos donde sea posible el uso de las nuevas tecnologías.
- Llegar a un acuerdo mutuo e intentar negociar y dialogar sobre las ventajas y desventajas de las nuevas tecnologías e incluso realizar un contrato en el que consten las normas a cumplir por ambas partes.
- Acostumbrarles a no utilizar el móvil, ordenador, etc., durante los espacios compartidos con la familia (comida, cena,...); hay que transmitir



la importancia de destinar ese tiempo a la comunicación.

- Evitar que se conecten durante la noche debido a la interferencia comentada anteriormente en la conciliación del sueño.

Es importante aprender a consensuar estos límites de manera respetuosa, clara y comprensiva.

Es importante también que experimenten la frustración, aprendan a dominarla, a aburrirse y a esperar que pase ese momento



Nunca podremos establecer unos límites si nos contradecimos continuamente y nos acostumbramos a comportarnos dependiendo de cómo estemos. Debemos ser siempre coherentes y no podemos pedir algo que no somos capaces de llevar a cabo. Practicar con el ejemplo es la mejor enseñanza.

Las familias siempre queremos lo mejor para nuestros hijos e hijas, por tanto sería impensable querer separarles de Internet, ya que es la época en la que les ha tocado vivir; pero utilicemos los avances tecnológicos a nuestro alcance con cabeza, no por comodidad y aportémosles apoyo, confianza, comprensión, respeto y amor.

Con esto tenemos la mitad del camino hecho; la otra mitad les toca a ellos y a ellas...

El smartphone no es bueno ni malo; el problema surge cuando se convierte en la única ventana que nos relaciona con el mundo, pudiéndonos arrastrar al aislamiento



Problemas asociados a las nuevas tecnologías que con más frecuencia afectan en la adolescencia

Interferencia con otras actividades

(estudio, ocio, conversaciones...) o abandono de tareas escolares y domésticas.

Falta de privacidad y uso indebido de datos personales

con el consiguiente riesgo en la intimidad.

Exceso de información disponible, a veces incluso información inapropiada.

Dificultad para confirmar la veracidad de la información (contenidos inseguros, violencia, racismo,...).

Aislamiento social y retraso en el desarrollo de las habilidades sociales.

Apatía, pasividad por el entorno.

Conflictividad familiar.

Nuevas vías para el acoso (cyberbullying, grooming,...).

Sedentarismo y sobrepeso.

Alteraciones del sueño o dificultades para conciliarlo.

Existe una relación directa entre la calidad e higiene del sueño y el mal uso de las nuevas tecnologías.



RECURSOS [Recomendaciones]



Internet segura for kids

Internet Segura for Kids (IS4K) es el Centro de Seguridad en Internet para menores de edad en el estado español y su objetivo es la promoción del uso seguro y responsable de Internet y las nuevas tecnologías.

En este portal encontraremos información general, guías para familias, recursos, herramientas de control parental, materiales didácticos e incluso un servicio de ayuda en línea.

<https://www.is4k.es/>



Guía de mediación parental

Autoría INCIBE

El objetivo de la guía es fomentar el acompañamiento a menores y la mediación familiar para educarles en el uso seguro y responsable de Internet.

- Estrategias para la supervisión, orientación y acompañamiento de hijos e hijas en Internet y para establecer límites y normas.
- Pautas de mediación parental en función de la edad del o de la menor, con las que ir evolucionando en función de sus necesidades y madurez.
- Recomendaciones específicas para comportarse de manera adecuada en línea, prevenir el acoso, gestionar de manera apropiada la privacidad y la identidad digital y protegerse ante virus y fraudes.
- Cómo actuar en caso de producirse un incidente en Internet: ciberacoso, suplantación de identidad, filtración de imágenes comprometidas (sexting).

Escuela de Familias de Getxo

Si quieres más información, puedes llamar al: **94 466 01 51**

Calendario de actividades Octubre-Diciembre 2018

TEMA	FECHA	HORA	CENTRO
La comunicación en la familia como herramienta para la resolución de conflictos	4, 11, 18 Octubre	16:00-17:30	CEIP Zubileta
Inteligencias múltiples	10, 17, 24 Octubre	15:00-16:30	CEP Geroa
Sexualitatea nerabezaroan (euskaraz)	23, 30 Octubre / 6 Noviembre	17:00-18:30	San Nikolas ikastola
Coeducación en la familia y en la escuela	8, 15, 22 Noviembre	18:30-20:00	CEP Romo
Estilos educativos en la familia	16, 23, 30 Noviembre	15:00-16:30	Madre del Divino Pastor
Dependencia emocional en las relaciones adolescentes	19, 26 Noviembre / 3 Diciembre	17:00-18:30	Stma. Trinidad

- Las sesiones de la Escuela de Familias son gratuitas y están abiertas a todas las familias de Getxo. No es necesario que tus hijos e hijas asistan al centro en el que se imparte la sesión.
- Es necesario inscribirse previamente mediante un formulario online que se os hará llegar por email a través de vuestra AMPA o centro escolar. También a través de gurasoeskolakgetxo@gmail.com
- Es imprescindible un mínimo de 6 personas para poder llevar a cabo la Escuela. En caso de no llegar al mínimo requerido, se informará a las personas apuntadas de la suspensión de la sesión.
- La duración de los cursos es de tres sesiones y las fechas las indicadas en la tabla.
- Si por cualquier causa no pudierais acudir el primer día, podéis hacerlo en las siguientes sesiones, pero debéis inscribiros igualmente.

