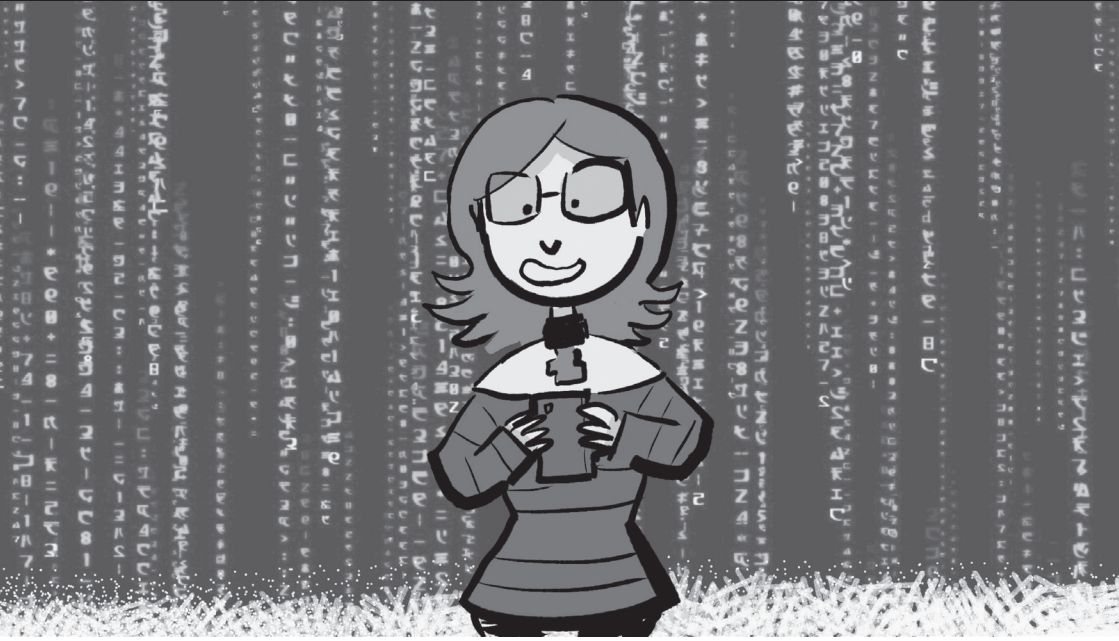




pantallas
sanas



Consejos para las familias Pantallas Sanas 2022

*Por un uso corresponsable y sostenible
de móviles y redes sociales*

Textos, Carlos Gurpegui • Ilustraciones, Pedro Cifuentes



DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES DIGITALES

Este viene a ser, más o menos, un test de conciencia y consciencia, recomendaciones para la reflexión de padres madres. Cada apartado del decálogo puede ser valorado de 0 a 1, valen decimales, sí. Seguro que aprobamos, pero lo que tenemos entre manos merece que saquemos una nota muy muy alta:

01 Ten especial cuidado con **la adolescencia**, es una preciosa etapa de la vida que merece el máximo detenimiento del mundo adulto. No te pierdas ni un solo día de ella. ¿Estás cerca, atento, atenta a cada uno de sus nuevos retos? ¿Le ayudas en su reafirmación y autonomía?

02 No olvides que **educar** es una invitación a valores, así como una negociación continua de límites. ¿Ejercemos ambas cosas ante redes, móviles y tecnología que nos rodea? Su actitud crítica ante el mundo es ideal para reflexionar con él o ella.

03 Recuerda cómo fue la **primera vez** con estos electrodomésticos, la primera consola, tablet o smartphone, y el descubrimiento de una red social. ¿Estuviste acompañando en sus inicios? Todavía estás a tiempo de ponerte al día y 'estar ahí', aportando seguridad.

04 ¿**Acompañas** con empatía, interés y humor, o eres una persona autoritaria, o todo lo contrario, pasas ampliamente y dejas todo en manos del riesgo y de su azar? Ni el miedo ni la dejadez ayudan a educar con los móviles y sus redes.

05 ¿Has cultivado la **confianza** de forma previa? ¿Comparte tu adolescente contigo gran parte de lo que le inquieta, le preocupa o le apasiona?

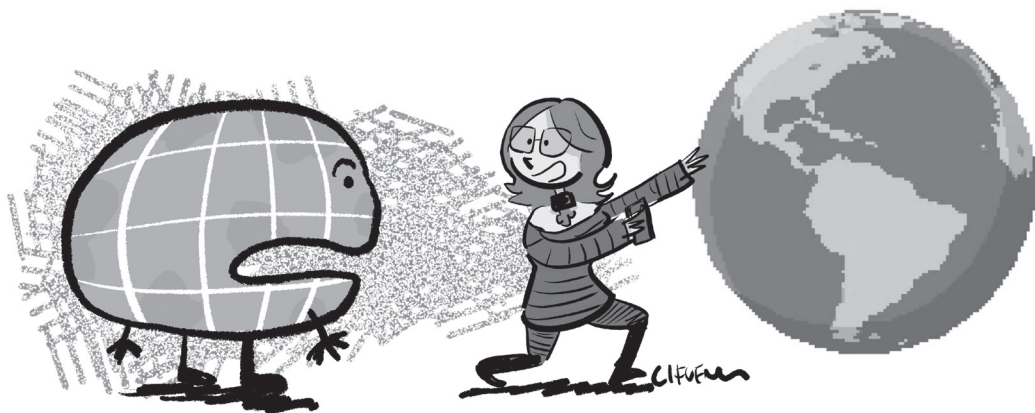
06 ¿Aprovechas el caudal de **creatividad** que tiene el adolescente para posibilitarle o adentrarte con él en Internet y sus aplicaciones? En estos momentos, la Red es un gran laboratorio de innovación y también de comunicación, de información y emociones. Y si tienes dudas técnicas, tu centennial te ayudará bien rápido. No lo dudes.

07 ¿Eres un buen **referente**, modelo, ejemplo con el uso de la tecnología para tu adolescente? ¿Has mejorado o vas a peor? Sé sincero, sincera, por favor.

08 ¿Te implicas para que su **sociabilidad** sea sana? No esté todo el día conectado, wasapeando, o en bucle de partidas sin término, ahí en la Play. ¿Tienes idea de cuántas horas le dedica al día a las pantallas? A veces hay que ofrecerle otras alternativas, y eso requiere tiempo por tu parte. Unas relaciones familiares flojas invitan a dedicar un tiempo abusivo a la Red.

09 Y claro, también está que el *teen* se sepa relacionar, ¿le has educado en el **respeto**, en el buen trato al otro, importante protocolo también en las redes? A propósito, ¿conoces sus amistades y sus contactos? ¿Son los mismos?

10 En definitiva, preocupados por su salud mental y bienestar emocional, ¿**ves feliz** a tu adolescente en su ciber mundo, redes, y rodeado de sus aparatos? ¿Se sabe defender y gestionar tanta tecnología a su alcance? Porque esa nota que le pones, también es la tuya.



REFERENTES DEL RESPETO Y EL BUEN ROLLO

¡QUE NO SUCEDA!

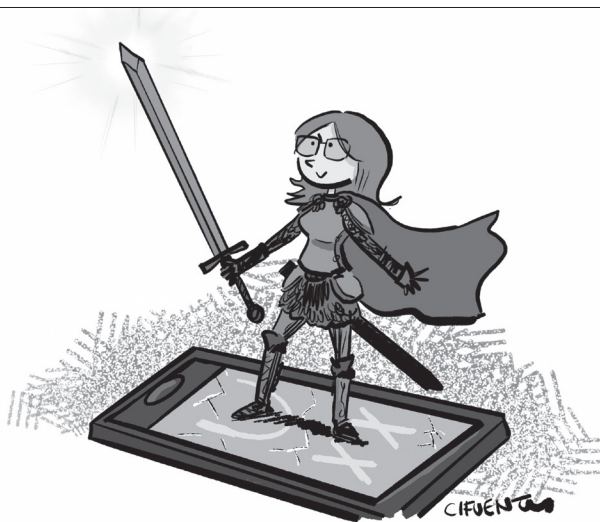
Estamos en situaciones de **ciberbullying** cuando existe acoso psicológico entre iguales, cuando se humilla, se amenaza o se atormenta al otro desde el mundo digital. A veces, el bullying o acoso escolar continúa en ciberbullying. Es un problema muy grave que debe comunicarse a un adulto responsable y resolverse de manera inmediata.

Por otro lado, también en las redes hay que combatir los **discursos y delitos de odio**, principalmente por discriminar una orientación sexual, por el racismo y la xenofobia, así como por cuestiones ideológicas. Nunca sobra promover en Internet de manera continuada una batería de mensajes por la tolerancia y el respeto a la diversidad.

¡A TENER EN CUENTA!

El **sexting**, o enviar imágenes íntimas o de contenido sexual a través de Internet, es una práctica de riesgo de la que en ocasiones se desprenden consecuencias muy negativas para las personas implicadas, dado que quienes lo realizan suelen ser victimizadas y recriminadas, especialmente las mujeres en el marco de una sociedad machista y patriarcal, pudiendo llegar incluso a la sextorsión.





Por otro lado, Internet y su **porno** está ahí, por eso, por curiosidad, omisión o dejadez, no es precisamente un buen guía, sino todo lo contrario: la pornografía es parte de la gran industria de la explotación sexual. Por ello es más que importante que padres, madres y profesorado acompañen en la educación afectivo-sexual de los y las adolescentes de manera crítica y saludable.

¡COMPARTE VALORES!

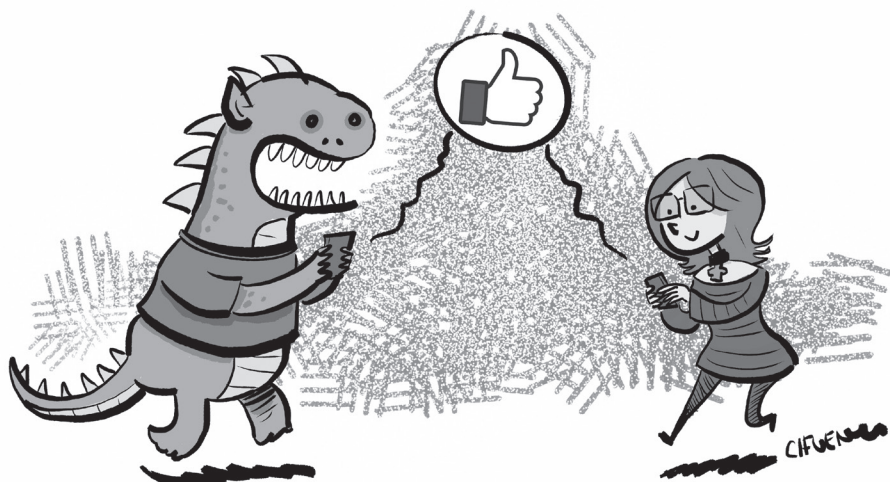
¿Qué valores? La justicia y la solidaridad, los Derechos Humanos y también la **ciberconvivencia positiva** que se nutre de relaciones respetuosas y saludables, apoyadas en **virtudes públicas** de ciudadanía digital. Como destaca la filósofa Victoria Camps, la palabra **respeto** etimológicamente es muy bonita: *re-spicere* significa “volver a mirar”. Fijarse de nuevo en el otro, aceptarlo como es y considerarlo un igual es el objetivo del respeto.

Y estaría muy bien alinear la vida familiar y tecnológica con los **Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)**. Desde la Agenda 2030, en España el ODS 3 busca garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las etapas de la vida, ya que “la salud es uno de los ámbitos donde se reflejan múltiples interacciones entre los ODS”.

WEBS DE INTERÉS

www.pantallassanas.com
www.is4k.es
www.intef.es

www.pantallasamigas.net
www.osi.es
www.xataka.com



TRATO DE CONFIANZA

CIBERCONVIVENCIA Y VIDA SALUDABLE

Visto lo cual, en pleno siglo XXI y a la luz de redes, móviles y resto de dispositivos, suscribimos en esta familia el siguiente **Trato de confianza, ciberconvivencia y vida saludable**, que será de obligado cumplimiento por **AMBAS PARTES** conforme a las siguientes diez cláusulas:

01 Se priorizará **el encuentro y la comunicación** cara a cara por encima de la mensajería instantánea, las notas de voz y la videoconferencia. Así mismo, las comidas y las cenas serán un tiempo para compartir qué tal nos ha ido el día.

02 Por tanto, como práctica, se estará **conectado en tiempos razonables** que nunca invadan la convivencia, así como atender al placer de vivir y relacionarse sin necesidad de dispositivos.

03 Se establecerá un **horario de uso** de toda la tecnología presente en el hogar: smartphones, consolas, ordenadores, tablets, etc. siendo mayor en fin de semana y festivos.

04 **La confianza entre ambas partes será mutua.** Comunicaremos las redes en las que estemos dados de alta. Si la **apertura de cuentas** se hace juntos, todavía mejor.

05 Se acompañará al otro en el manejo técnico de las aplicaciones de móviles, ordenadores, plataformas y videojuegos, velando por **la intimidad y la privacidad**, así como por la autonomía en su uso. **No se compartirán** ni imágenes ni información personal que puedan exponernos en redes, ni tampoco de terceros sin permiso.

06 Se notificará cualquier suceso **extraño** o que te haya **incomodado** en redes y, por supuesto, los que muestren **riesgo** o requieran de una respuesta **urgente** por la naturaleza de los casos, especialmente ante personas desconocidas, acoso, odio o faltas de respeto.

07 Unos y otros alimentarán **el trato impecable** en redes y móviles, conducta y cortesía que identifique así nuestra forma de ser y estar en el mundo digital. A esto se le llama **netiqueta**.

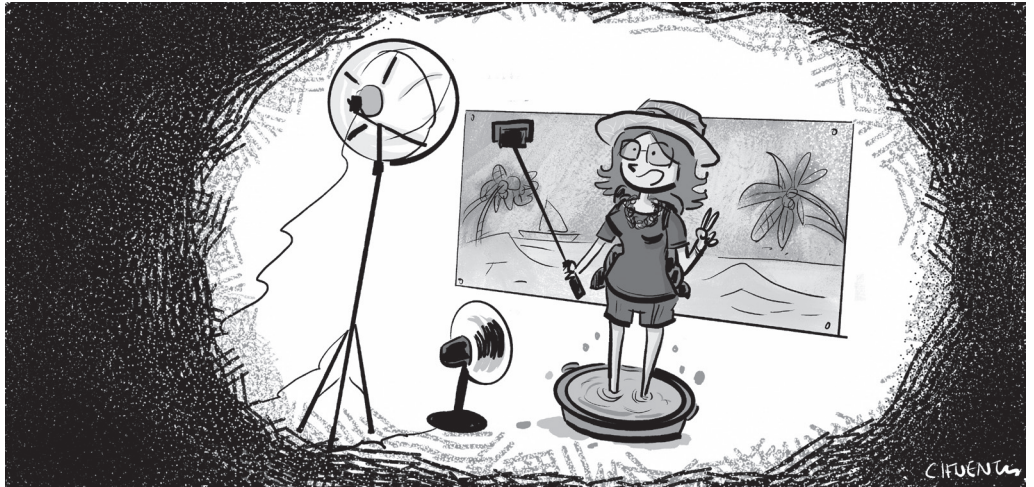
08 Hablaremos de nuestros gustos, series, curiosidades y perfiles a seguir con la idea de compartir más cosas de **nuestros cibermundos**, que por edad y aficiones son bastante distintos.

09 Se buscarán y se compartirán entre los miembros de la familia **contenidos de Internet** que respondan a una **vida saludable**, informaciones y vídeos de interés sobre la alimentación, la actividad física, los afectos, el bienestar emocional, las no adicciones, la convivencia, el descubrimiento de culturas, la sostenibilidad, etc.

10 Y para finalizar, respetarás también las normas que establezca el **centro educativo** sobre el uso del teléfono móvil en el aula.

*Por lo que las partes firman este compromiso
a dos bandas en esta fecha y ciudad*





www.pantallassanas.com
eps.aragon.es
www.facebook.com/pantallassanas
@pantallassanas @cineysalud
@saesaragon @gobierno_aragon

