

ADOLESCENTES E USO SAUDABLE DAS PANTALLAS EN TEMPOS DE CORONAVIRUS (RECOMENDACIÓNS PARA AS FAMILIAS)



Vivimos unha situación extraordinaria que mudou os nosos hábitos e rutinas. O confinamento está poñendo a proba ás familias e dificulta a convivencia. A presenza permanente das pantallas (móviles, redes sociais e videoxogos) fai as cousas máis complexas. Momentos difíciles, pero tamén momentos de OPORTUNIDADE.

Non hai receitas máxicas, pero si algunhas RECOMENDACIÓNS que, acompañadas de paciencia, constancia e sentido común, dan froito.



1. ENTENDER

Comezemos por entender que os móbiles, Internet e as redes sociais son a ventá que as nosas fillas e os nosos fillos teñen para comunicarse co mundo, o cordón umbilical cos seus iguais, o vehículo de expresión da súa identidade persoal... e máis nesta situación de confinamento. Entedámolo. A prohibición non é unha boa estratexia, pero iso non significa que debamos esquecernos de poñer LÍMITES segundo as idades.

2. NORMAS E LÍMITES

É fundamental establecer entre todos os membros da familia normas e límites ben claros e PARA TODOS, con tempos de uso e contidos axeitados a cada idade, e tempos e espazos libres de dispositivos (as comidas, o cuarto de baño, á hora de durmir, estudar...). Na nosa casa correspóndenos a nós garantir unha boa HIXIENE DIXITAL. Os móbiles non durmen na mesiña de noite.

3. HORARIO COMPARTIDO

Elaboremos un horario tentando fomentar a autonomía, a corresponsabilidade e tendo en conta a súa opinión (tarefas escolares, tarefas domésticas, hixiene persoal, deporte, descanso, tecnoloxía...). É un bo momento para que aprendan que as cousas da casa non se fan soas.

4. FLEXIBILIDADE e ACORDOS

Nestes momentos debemos ser flexibles. escoitemos e démoslle a súa propia voz, ensinémolles a chegar a acordos.... respetemos a súa cota de intimidade e privacidade (acorde á súa idade), pero aprendamos tamén a dicir que NON.

5. NON VALE TODO NA INTERNET

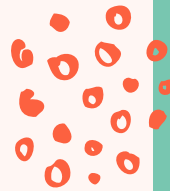
Aproveitemos para educar en VALORES, fomentar a empatía, a asertividade e a privacidade. Os nosos comportamentos na Rede poden ter consecuencias graves e incontrolables. Burlarse, insultar ou acosar a alguén nas redes sociais non é desculpable; o ciberacoso é un delito. Lembra que estes días son propicios para toda clase de bulos e a ciberdelincuencia multiplícase. Ensínalles a ser prudentes e desenvolver o seu pensamento crítico na Rede. Aproveitade para reflexionar en familia sobre o que se sobe e o que se conta na Internet.

6. A QUE XOGAS?

Xogar é a mellor maneira de aprender, pero xogar a VIDEOXOGOS todos os días, moitas horas e con calquera tipo de contido non é positivo. Algúns son claramente violentos e outros adictivos. Respecta a idade recomendada polo fabricante. Preocúpate por saber a que xogan, divértete con elas e con eles e tenta que teñan un ocio rico e variado. Hai tempo para todo. E lembra que as APOSTAS deportivas e o xogo online non son ningún "xogo". Son adictivas e ilegais para menores. Convén que faledes claramente diso.

7. ACOMPAÑANDO

Intenta evitar as ameazas e ultimatus. Iso non quita que debas que exercer a túa responsabilidade educativa no eido tecnolóxico. Non te confíes. Implicáte en acompañar, supervisar e protexer á túa filla e ao teu fillo nas redes sociais, os videoxogos online... Que saiban que estades ahí e que poden recorrer a vós se algo lles preocupa ou non vai ben.



8. NON TE CULPES

Nestes días toda a familia está máis tensa e irascible. Non teñas medo a equivocarte. Expressa as túas emocións abrindo un espazo de confianza onde as tuas fillas e os teus fillos sintan que tamén poden facelo. Ten paciencia e respecta a súa intimidade, pero se sospeitas que algo grave pode estar pasando, actúa sen dubidalo. Nese caso o dereito á intimidade pasa a un segundo plano. Non te culpes por iso.

9. PREDICA CO EXEMPLO

As nenas e os nenos fan o que ven. Lembra que es modelo coas túas palabras, pero sobre todo cos tesu actos. Que non te vexan sempre mirando o móbil.

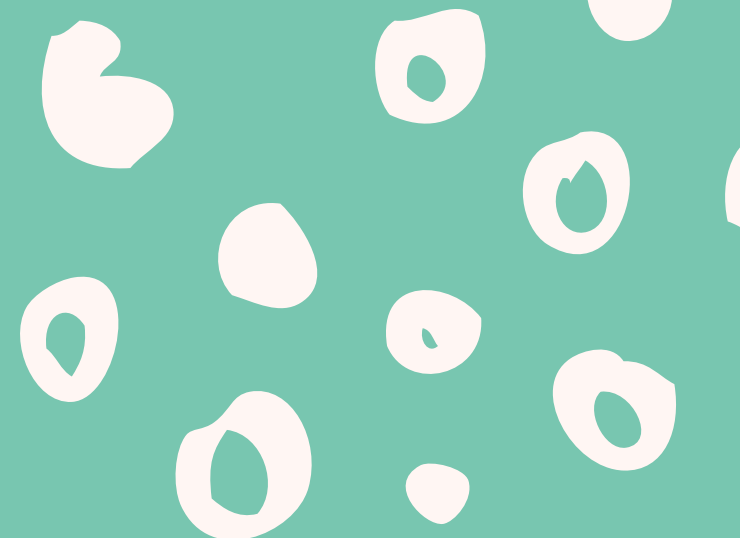
10. EDUCAR e FACER FAMILIA

Este tempo de confinamento é unha OPORTUNIDADE para coñecernos mellor, para compartir, facer cousas xuntos, expresarnos, equivocarnos e FORTALECER A FAMILIA. Non delegues. Non deixes que unha tableta te substitúa. A mellor receita para o uso saudable e responsable das pantallas é a EDUCACIÓN. Así que non esquezas o dito:

Competencias dixitais si, pero competencias humanas máis!

Sentidiño

O que non conseguimos facer en anos, non o imos a conseguir en 15 días, pero é unha magnífica oportunidade para comezar a tentalo.



**ESTA SITUACIÓN REMATARÁ.
O QUE DELA APRENDAMOS QUEDARÁ PARA SEMPRE.**

