

MEDIACIÓN Y SUPERVISIÓN DE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS EN EL HOGAR

Coordinación

Antonia Ramírez García
M^a Pilar Gutiérrez Arenas
Antonio D. García Rojas
Irina Salcines Talledo
Natalia González Fernández

Guías Educomunicativas para familias



GUÍAS **EDUCOMUNICATIVAS** PARA FAMILIAS



Mediación y supervisión de los dispositivos electrónicos en el hogar

Coordinación

Antonia Ramírez García
M^a Pilar Gutiérrez Arenas
Antonio D. García Rojas
Irina Salcines Talledo
Natalia González Fernández

MEDIACIÓN Y SUPERVISIÓN

DE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS EN EL HOGAR



Colección Guías Educomunicativas para Familias

N. 1 Mediación y supervisión de los dispositivos electrónicos en el hogar

1ª Edición, septiembre 2023

Coordinación

Antonia Ramírez García
M^a Pilar Gutiérrez Arenas
Antonio D. García Rojas
Irina Salcines Talledo
Natalia González Fernández

Producción

Ignacio Aguaded (*Dirección Editorial*)
Ángel Hernando Gómez (*Coordinación Editorial*)
Amor Pérez Rodríguez (*Coordinación Editorial*)

Diseño

Arantxa Vizcaíno Verdú

Esta publicación no puede ser reproducida, ni parcial ni totalmente, ni registrada en/o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni formato, por ningún medio, sea mecánico, fotocopiado, electrónico, magnético, electroóptico o cualquier otro, sin el permiso previo y por escrito de la Junta de Andalucía y/o los editores.

ISBN: 978-84-19998-00-2
ISSN: 2990-384X | e-ISSN: 3020-1586
Depósito Legal: H 268-2023
DOI: <https://doi.org/10.3916/guias-familias-01>

DERECHOS RESERVADOS de esta edición:

© 2023, Autores y Autoras, *para los textos*
© 2023, Junta de Andalucía. Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad, *para esta edición*
© 2023, Media & Journals, Spin-Off de la Universidad de Huelva, *por la producción de los materiales*
© 2023, Grupo Comunicar Ediciones, *por la edición*



Grupo Comunicar Ediciones
ISBN: 0000 0004 8513 1148
Mail box 527. 21080 Huelva (España)
Administración: info@grupocomunicar.com
Director: director@grupocomunicar.com
www.grupocomunicar.com

Impresión: Estu Graf, Madrid (España)





La educación en la familia es una herramienta esencial para el desarrollo personal y emocional que, además, como fuerza transformadora, nos hace avanzar hacia una sociedad más justa y respetuosa. Como consejera de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad estoy convencida de que es el único camino para afrontar los nuevos retos de nuestra infancia y adolescencia.

En un mundo cada vez más digital, donde los dispositivos móviles están presentes en los hogares y fuera de ellos, estas Guías Educomunicativas buscan dar a las familias recomendaciones y planes de acción concretos para saber cómo abordar la gestión de las nuevas tecnologías desde las familias. La pandemia ha situado a la tecnología en un primer plano y ha disparado el uso de los dispositivos entre los mayores y pequeños. Las tecnologías se han introducido en nuestra forma de actuar, relacionarnos e incluso de pensar.

Entendiendo que es necesaria la formación de las familias así como el ejemplo de los padres y madres, estas guías persiguen que los adultos, de forma libre, eduquen en un uso responsable y sano de los dispositivos digitales. Nuevas situaciones, nuevos aprendizajes y desafíos requieren una generación de padres, madres y educadores con nuevas herramientas y recursos.

Desde la reflexión y el autoconocimiento, estas guías serán todo un referente para las familias andaluzas. Todo ello con ejemplos prácticos y didácticos que servirán para responder a situaciones muy diversas. Favorecer momentos de desconexión y diálogo, buscar tiempo en familia para la conversación y ser ejemplo, son algunos de los planteamientos que se abordan en estos manuales. Aprender para educar y educar para crecer.

Os animo a hacer uso de estas Guías para conocer y concienciaros sobre los retos actuales de nuestra infancia y adolescencia. La familia debe ser la principal escuela donde se desarrollen los niños, niñas y adolescentes también en materia digital. Para ello, necesitan pautas, paciencia, tiempo y cariño que les ayuden a prepararse lo mejor posible para salir al mundo.

Loles López
Consejera de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad

ÍNDICE

- 7** **Introducción**

- 10** **Las normas** de mi casa
Antonia Ramírez García y M^o Pilar Gutiérrez Arenas
- 10** **El espejo** donde se miran los menores
Mónica Bonilla del Río y Antonia Ramírez García
- 12** **¡Mis hijos** no hacen nada en casa!
Marta Gómez Moreno, Rocío Gómez Moreno y Antonia Ramírez García
- 14** **¿Cuánto tiempo** les dejo que estén conectados?
Francisco J. Poyato López
- 16** **¿Dónde usar** los dispositivos electrónicos?
Lucía Ballesteros Aguayo y Antonia Ramírez García
- 18** **¿Cuándo usar** los dispositivos electrónicos en el hogar?
Sara Jimeno Fernando
- 20** **¿Por qué no puedo** mantener un castigo?
Antonia Ramírez García y Natalia González Fernández
- 22** **¡Las redes me han enredado!** No me entero de nada
Patricia de Casas Moreno
- 24** **Las tareas escolares** usando dispositivos electrónicos
Antonia Ramírez García e Irina Salcines Talledo
- 26** **¿Qué hacer con los dispositivos** cuando hay invitados o familiares en casa?
Antonia Ramírez García y Antonio D. García Rojas
- 28** **El control parental** vs supervisión parental
Paloma Contreras Pulido
- 30** **La vigilancia parental,** ¿seguridad o invasión de la intimidad?
Arantxa Vizcaíno Verdú





INTRODUCCIÓN

Mediación y supervisión de los dispositivos electrónicos en el hogar

Los datos que ofrecen diferentes estudios (*Digital 2023* de We are social- Spain, *Estudio de Redes Sociales 2023* de IAB Spain, *La Sociedad Digital en España 2022* de la Fundación Telefónica, entre otros) muestran la configuración de nuevas tendencias en los comportamientos de la sociedad española en torno al consumo y producción de contenidos digitales, el tiempo y frecuencia de uso de los dispositivos electrónicos y a la inmersión cada vez más profunda en las redes sociales.

Este universo tecnológico y mediático también ha invadido nuestros hogares y todos los miembros de la familia utilizamos en mayor o menor medida estos dispositivos con conexión a Internet (ordenadores, portátiles, *tablets*, teléfonos móviles, *SmartTV*, *SmartWatch*, etc.).

La familia, como institución básica de la sociedad, constituye el primer contexto en el que los menores inician su relación con la tecnología y los contenidos digitales a través de las experiencias que les proporcionamos los progenitores. Por ello es necesario que las prácticas parentales digitales posibiliten anular o minimizar los riesgos que conlleva este nuevo universo mediático, así como incrementar y maximizar las potencialidades que permiten.

Las investigaciones han evidenciado múltiples riesgos derivados del uso de dispositivos electrónicos por parte de los menores como la recepción masiva de publicidad de diferente contenido, introducción de códigos maliciosos, geolocalización, vulneración de la privacidad, consumo de pornografía, *phubbing*, *grooming*, *sexting*, *ciberbullying*, *FoMO* (miedo a perderse algo o quedarse fuera de su círculo de amistades), extorsión con fotografías o vídeos de los menores, acceso de pederastas a la vida del niño o la niña, abuso de menores, desarrollo de comportamientos adictivos asociados al uso problemático de estos dispositivos, al tiempo medio de conexión a los dispositivos en sí mismos, a las redes sociales y a Internet, entre otros.

Los riesgos en el hogar no sólo proceden del uso que hagan los menores de los diferentes dispositivos y aplicaciones que puedan utilizar a través de ellos. Estos riesgos también proceden de nuestro propio comportamiento como padres y madres. En ocasiones, más de las que se debería, damos de comer a nuestros bebés utilizando la televisión, la *tablet* o el móvil como distracción para que coman más rápido y “no perdamos tiempo”; cogemos el móvil cuando vamos conduciendo; consultamos

el móvil mientras los menores están en el parque: les damos los dispositivos electrónicos cuando queremos que no nos molesten porque queremos descansar, cenar tranquilamente con nuestra pareja o almorzar con los amigos en un restaurante.

No nos engañemos, somos nosotros y nosotras quienes dejamos que accedan a Internet a una edad a la que no deberían, que tengan un *smartphone* cuando no tienen necesidad de ello y que se suscriban a una red social sin tener la edad legal permitida. Además, buscamos una justificación para cada acción, “porque tienen que hacer las tareas”, “porque, si tienen algún problema por el camino, me pueden llamar”, “porque se quedarán excluidos de su grupo de amistades”, “porque...”.

Sí, somos nosotros y nosotras, los adultos, quienes tenemos la responsabilidad de educar a nuestros hijos y/o hijas en este mundo tecnológico y digital, aunque nos supere y no sepamos mucho de él.

De igual forma que no dejamos que nuestros hijos y/o hijas crucen una autopista, tendremos que valorar si les dejamos tener una autopista en la palma de la mano o navegar por las profundidades de los mares y océanos digitales sin saber nadar o sin salvavidas.

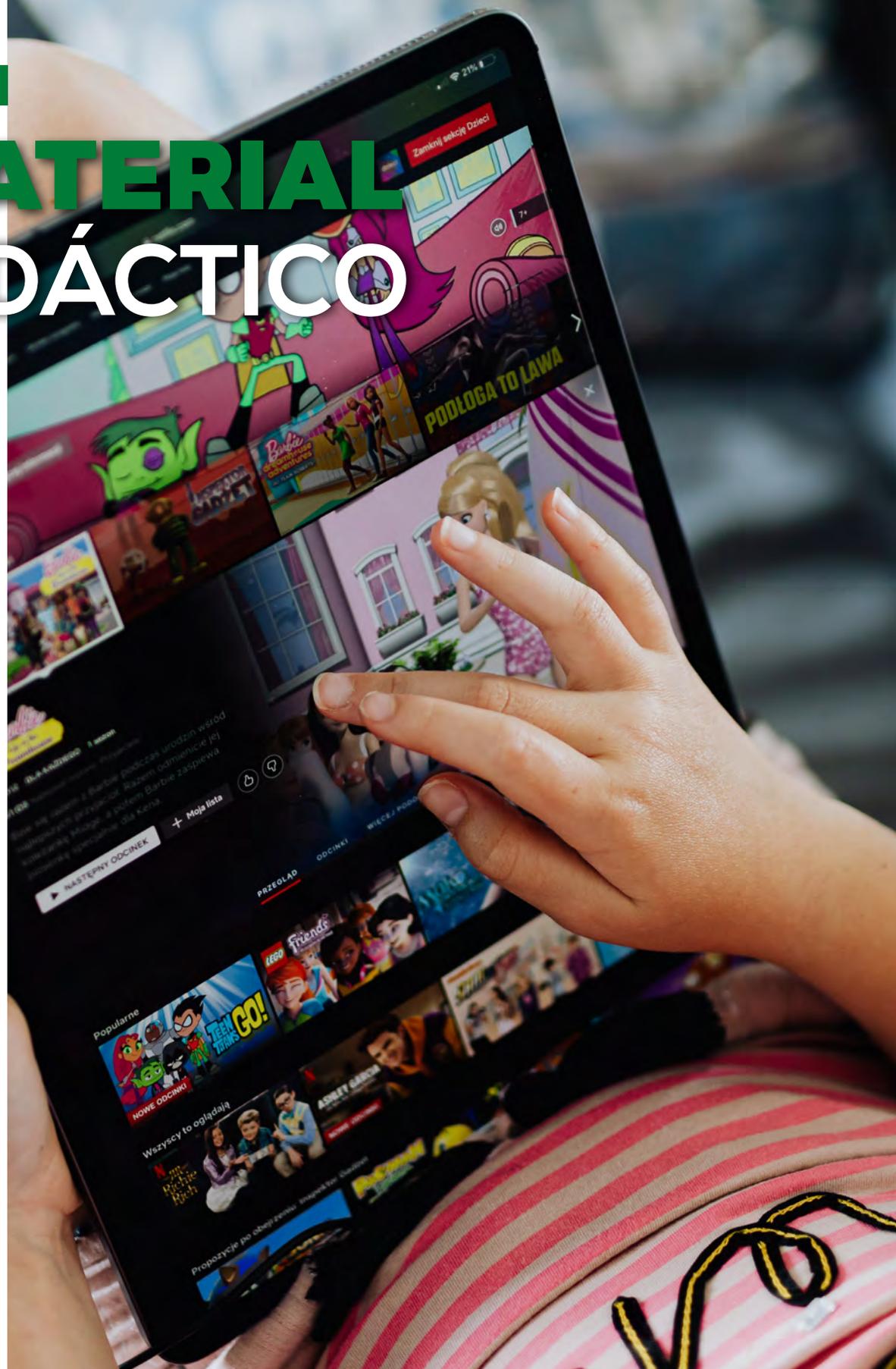
Esta decisión nos corresponde a nosotros y a nosotras, no a la escuela, no al instituto, no a la Administración ni al Gobierno. Estas instituciones nos pueden ayudar a través de la puesta en marcha de programas o de la promulgación de normas legales, pero la responsabilidad es nuestra y no la podemos delegar en nadie.

Esta toma de decisiones no se afronta por igual en cada familia. Las características del modelo familiar, los comportamientos, las prácticas y las competencias de los padres y madres provocan que los resultados de la mediación y supervisión que se realiza en el hogar en relación con los dispositivos electrónicos sean totalmente diferentes de unas familias a otras.

Los padres y madres que han percibido la importancia de ejercer sus funciones con independencia de la presión social que reciben en torno a estos temas y de velar por el desarrollo equilibrado de los menores se encontrarán en mejor disposición para dar respuesta a las exigencias de la sociedad digital. Sin embargo, existen otras familias que requieren de una “ayuda” suplementaria en el ejercicio de su parentalidad.

Este apoyo es el que se pretende ofrecer con este manual dedicado a la mediación y a la supervisión parental en relación con los dispositivos electrónicos en el hogar con orientaciones prácticas y útiles sobre las normas de casa, el modelo de comportamiento que ofrecemos a nuestros hijos y/o hijas, las responsabilidades domésticas de los menores, el cuánto, dónde y cuándo usar los dispositivos, las repercusiones del incumplimiento de las normas de casa, las redes sociales, la realización de las tareas escolares utilizando dispositivos electrónicos, las visitas en casa, el control y la supervisión parental, así como la vigilancia parental y la invasión de la intimidad.

MATERIAL DIDÁCTICO



1 LAS NORMAS DE MI CASA



El comportamiento de nuestros hijos y/o hijas en casa, en la escuela o en una fiesta de cumpleaños refleja las prácticas de crianza que vive en el hogar. Una de estas prácticas más evidentes es el establecimiento de normas. Comprueba y marca en la siguiente lista las normas que tienes en casa.

<i>Normas del hogar</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
Nos saludamos y despedimos siempre.		
Pedimos las cosas con educación y damos las "gracias".		
Todos colaboramos en casa.		
Tenemos horarios fijos: hacer tareas del "cole", cenar, irse a dormir, etc.		
Pedimos permiso para coger las cosas que son de otra persona.		
Nos disculpamos y pedimos perdón si hemos hecho algo mal.		

*Mira la solución al final.

Las normas son un factor de protección de los menores

Las normas y las reglas en casa proporcionan múltiples beneficios a los menores en su desarrollo personal y social. No sólo sirven para "castigar", permiten transmitir las costumbres familiares, generan seguridad en los menores, favorecen su autocontrol y aumentan la tolerancia a la frustración al decirles NO. Desde el nacimiento del bebé es necesario establecer unas pautas que les proporcionen estabilidad: rutinas para comer, bañarse, dormir, etc. Saber qué es lo que "toca" o "viene después" crea una gran seguridad en los menores y les ayuda a estructurar el tiempo.

Los padres y madres tenemos que poner límites a los comportamientos de nuestros hijos y/o hijas, pero estos tienen que ser flexibles y adaptados a la edad de ellos y ellas. La flexibilidad no significa estar cambiando constantemente, implica ir modificando levemente los límites pautados, en función de la edad del menor.

Si las normas y reglas establecidas en el hogar no se respetan, deben ir acompañadas de consecuencias. Estas han de ser claras, proporcionadas y tienen que cumplirse.

¿Qué dicen los estudios?

- **Los normas, reglas y límites no deben confundirse** con una educación autoritaria por parte de los padres y madres.
- **Educar con límites protege** a los menores de conductas de riesgo en la infancia y adolescencia.
- **Las normas y límites no anulan** la personalidad de los menores, favorecen su autocontrol y les ayuda a vivir en sociedad.



Reflexiona un momento

- Educar a un hijo y/o hija no es fácil. En algunas ocasiones, más de las que nos gustaría, se producen situaciones en casa que desbordan nuestra paciencia.
- Mi hijo y/o hija monta “el pollo” cuando no le compro algo que quiere en el supermercado. Me avergüenzo y termino comprándoselo.
- Mi hijo y/o hija, por sistema, no recoge su habitación y deja la ropa tirada por el suelo. ¡Ya no sé cómo decírselo!
- Mi hijo y/o hija se niega a pedir perdón cuando ha hecho algo incorrecto.

Si estas situaciones se repiten y te hacen sentir mal, **¡puedes tener un problema... hoy... o mañana!**



¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

Vamos a intentar ordenar las ideas para poder establecer normas en casa:

- 1 **Tener claras** cuáles queremos que sean y que las personas que convivimos las compartamos.
- 2 **Distincuir** entre diferentes tipos de normas: a) Fundamentales u obligatorias, su ruptura daña mucho a la familia, por ejemplo, hablar con respeto; b) Importantes, se deben cumplir la mayoría, pero cabe ser flexibles, por ejemplo, horario de cenar o llegar a casa; c) Secundarias, relacionadas con la organización de la casa y suelen ser muchas, por ejemplo, dejar la ropa en el cubo o recoger la mesa.
- 3 **Escribir** las normas de la forma más clara posible y en positivo. Por ejemplo, los pequeños no saben qué significa portarse bien, es mejor “traducirlo” a conductas concretas como “pide las cosas por favor” o “en casa se habla sin gritar”.
- 4 **Explicar** las normas. Hay que explicar y comprobar que se han comprendido, para ello se puede pedir al menor que la repita con sus palabras. Se puede hacer una tabla en la que aparezca la norma y la consecuencia, si se incumple. Con niñas y/o niños pequeños se pueden incluir dibujos o imágenes y se suelen recordar a menudo la norma. Si tenemos adolescentes en casa, lo mejor es un contrato, por ejemplo, para usar del móvil.
- 5 **Cumplir** las normas. Todos los miembros de la familia hemos de cumplir las normas, pues son las que regulan nuestra convivencia en el hogar. Nosotros y nosotras, los primeros.
- 6 **Aplicar** las consecuencias cuando las normas se incumplan. Las consecuencias han de ser claras y se tienen que aplicar inmediatamente, no se pueden dejar para más tarde.



Algunos recursos

- Para crear tabla de normas familiares: <https://bit.ly/40Yq6WX>
- Normas y límites. Guía para las familias: <https://bit.ly/2RPXW03>
- Contrato ANAR uso del móvil: <https://bit.ly/3UabH7R>



Solución

Todas las respuestas deberían ser “Sí”, pues son aspectos clave de una parentalidad positiva.



¿Cuáles son mis hábitos digitales cuando estoy con mis hijos e hijas?

Cuanta menos edad tienen nuestros hijos y/o hijas, más nos admiran e imitan cualquier gesto o comportamiento que hacemos. Somos sus **FIGURAS DE REFERENCIA**. ¿Sueles hacer esto? Marca lo que corresponda:

<i>Prácticas con infantes</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
Consulto el móvil mientras estoy en el parque con mi hijo y/o hija.		
Contesto al móvil sin el manos-libres mientras voy conduciendo.		
Miro el móvil al mismo tiempo que estoy hablando cara a cara con otra persona.		
Mientras doy de comer a mi bebé, consulto el móvil.		
Respondo "Sí, sí..." a mi hijo y/o hija cuando me habla y estoy mirando el móvil al mismo tiempo.		

No se trata de pensar si ha sido solo una vez o muy pocas. Una sola de estas conductas es observada por nuestros hijos y/o hijas y... ¿qué crees que harán? exacto... **repetirlas**.

Las familias como ejemplo digital para sus hijos y/o hijas

Los menores aprenden y modelan sus comportamientos a través de la observación y la imitación de los miembros de la familia y figuras cercanas. En la era digital, los padres y madres tenemos un papel fundamental en la formación de hábitos y actitudes saludables respecto al uso de dispositivos electrónicos. Es importante que seamos conscientes de nuestro propio comportamiento y de cómo nuestras acciones pueden influir en la relación de nuestros hijos y/o hijas con la tecnología. Por ejemplo, si los niños y niñas comprueban que los adultos consultamos nuestros dispositivos electrónicos mientras estamos hablando con ellos y ellas, pueden interpretar que el uso del móvil es más importante para nosotros y nosotras que la interacción con ellos y ellas. Por lo tanto, es esencial que los padres y madres seamos el mejor ejemplo para nuestros hijos y/o hijas, fomentando un uso responsable de los dispositivos electrónicos y enseñándoles a tener un equilibrio entre el uso de los dispositivos móviles y las actividades presenciales. De esta manera, los menores podrán desarrollar habilidades y actitudes digitales saludables y seguras.



¿Qué dicen los estudios?

- **Los niños y las niñas no sólo aprenden lo que se les dice**, aprenden mucho más observando a su alrededor, especialmente a sus referentes.
- **Los primeros estudios sobre la vulnerabilidad infantil** por el uso parental del *smartphone* se centraron en los accidentes de tráfico que se producen por el uso indebido del teléfono móvil.

- **Los padres y madres usan** el *smartphone* mientras juegan con sus hijos y/o hijas.
- **Los menores tratan de competir contra las distracciones parentales** por el uso del *smartphone*, llamando la atención de sus progenitores e incrementando conductas que los pueden poner en peligro.



Reflexiona un momento

¿Cómo podemos mejorar nuestros hábitos digitales? ¡VAMOS A VERLO!

- ¿Has observado que tu hijo y/o hija ha imitado alguno de tus comportamientos sobre el uso de dispositivos? ¿Cuáles?
- ¿Qué estrategias podrías seguir para disminuir el uso de dispositivos mientras realizas otras actividades con ellos y/o ellas?

Si entre estas estrategias no se encuentra alguna de las que se proponen a continuación o similares, ¡puedes tener un problema... hoy... o mañana!

- **Apagar** las notificaciones o poner el móvil en silencio.
- **Dejar** el móvil en otra habitación para evitar distracciones.
- **Establecer** horarios para el uso de dispositivos.
- **Pensar** en actividades alternativas para desarrollar con tus hijos y/o hijas.



¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

A continuación, vamos a plantear algunas recomendaciones sobre cómo comenzar con el cambio:

- ✓ **Identifica tus propias conductas:** Sé consciente de cómo utilizas los dispositivos delante de tus hijos y/o hijas. Elabora una tabla, coloca en la primera columna tus acciones con los dispositivos electrónicos en presencia de tus hijos y/o hijas, y en la primera fila los días de la semana. A continuación, cada día, haz una señal en la casilla correspondiente. Al final de la semana podrás comprobar tus conductas: qué acciones y cuántas veces las has repetido. Repite este seguimiento tantas veces como lo necesites.
- ✓ **Busca una alternativa** para cada una de las conductas que has identificado como no adecuada, escribe la alternativa que la sustituya y aplícala.
- ✓ **Comprueba el cambio:** Revisa las tablas en las que has ido anotando tus conductas no adecuadas y verás cómo se han ido reduciendo.
- ✓ **Prémiate cuando hayas reducido o eliminado estas conductas,** prémiate a ti y a tus hijos y/o hijas con una actividad conjunta sin dispositivos: un juego de mesa, una excursión, una merienda en el mejor lugar de la localidad, etc. Tú eliges.



Algunos recursos

- La verdadera influencia del ejemplo: <https://bit.ly/3G3YkjS>
- Dialogar con los hijos para establecer relaciones más profundas: Entrevista a Fernando Sarraís: <https://bit.ly/42ZxGTh>
- Ideas para dar #buenejemplodigital a tus hijos: <https://bit.ly/3JUlnP8>



Cada día suena el despertador y **¡empieza la jornada!** Marca con una "X" lo que haces TÚ y lo que hacen tus hijos y/o hijas:

	YO	MENORES
<i>Preparar el desayuno</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Hacer la cama</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Preparar la mochila para el colegio</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Poner y recoger la mesa</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Recoger la ropa</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Dar de comer a la mascota</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Recoger los juguetes</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ayudar a cocinar</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Tareas del hogar? Sí y los puntos que consigas te permitirán jugar

¿Mi hijo, en casa?... ¡No hace nada! Esta frase se suele repetir en muchas conversaciones de padres y madres. Si los menores no son capaces de involucrarse en las tareas domésticas, resulta difícil que asuman responsabilidades en relación con los dispositivos móviles y los contenidos digitales que consumen. Aquí es donde, como padres y madres, tenemos que actuar ¡y las leyes están de nuestro lado! Así, la Ley 26/2015, de 28 de julio, de modificación del sistema de protección a la infancia y a la

adolescencia, establece en su artículo 9 los deberes del menor en el ámbito familiar, concretamente dice: "Los menores deben participar y corresponsabilizarse en el cuidado del hogar y en la realización de las tareas domésticas de acuerdo con su edad, con su nivel de autonomía personal y capacidad, y con independencia de su sexo".

A nivel psicológico y educativo que los menores asuman responsabilidades en casa ayudará no sólo a aprender a trabajar en equipo, sino también a fortalecer su autoestima y autonomía. Según los expertos es importante atribuir responsabilidades a los menores para aprender cosas nuevas y desarrollar diferentes habilidades, entre otros beneficios. Por tanto, somos nosotros y nosotras quienes tenemos la responsabilidad de involucrar a nuestros hijos e hijas en las tareas domésticas.



¿Qué dicen los estudios?

- **El 95% de los menores** entre 9 y 18 años creen que las tareas domésticas se deben repartir entre todos.
- **El no ayudar en casa** está asociado a la inadaptación escolar y el aislamiento en la familia.
- **Es importante introducir las tareas domésticas** antes de los 8 años.



Reflexiona un momento

Plantéate por un momento las siguientes cuestiones:

- ¿Tiene tu hijo y/o hija encomendada alguna de las tareas del hogar?
- En todas las casas hay cosas que hacer ¿Se reparten entre todos los miembros?
- ¿Eres constante cuando le encomiendas una tarea a tu hijo o hija?
- ¿Sabes qué tipo de tareas puede realizar tu hijo o hija según su edad?

Si tu respuesta a estas preguntas es NO, o no sabes cómo hacer para que tu hijo o hija contribuya a las tareas domésticas, **¡puedes tener un problema... hoy... o mañana!**



¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

A continuación, se ofrecen algunas claves para involucrar a los menores de la casa en las tareas domésticas:

- 1 Sé un ejemplo para ellos.** Los niños y niñas aprenden por imitación.
- 2 Ten paciencia.** La primera vez que realicen la tarea probablemente no la hagan perfecta, pero todo es cuestión de práctica.
- 3 Sé consciente de su edad.** Selecciona las tareas que sea capaz de realizar según su edad. Un niño de 2 años, por ejemplo, no puede lavar los platos, pero sí podrá recoger sus juguetes.
- 4 Hazlo motivador para ellos y ellas.** Podemos ofrecerles un sistema de recompensas por puntos para que, una vez haya realizado sus tareas, obtenga una recompensa previamente fijada. En un lugar bien visible de la casa (frigorífico, tablón de notas, etc.), cuelga una hoja con una tabla. En la primera columna de la tabla escribe las tareas domésticas que le correspondan a cada miembro de la familia. En la primera fila de la tabla los días de la semana. Cada vez que el niño y/o niña haya hecho su tarea doméstica se coloca una pegatina en forma de estrella o cara sonriente en el día correspondiente. De esta forma, se motivará para seguir haciéndola. No olvides premiar con la recompensa, si se ha cumplido con el número de puntos establecido. Si no se ha conseguido, no debe haber recompensa ¡Hay que mantenerse firme! Cuando los menores tengan su propio dispositivo móvil, se puede utilizar una aplicación electrónica.

Si los menores se acostumbran a estas dinámicas, te resultará más sencillo regular el uso de los dispositivos electrónicos.



Algunos recursos

- Tabla de tareas según la edad: <https://acortar.link/F0iCCW>
- Apps de gestión de tareas: <https://acortar.link/slNo1M>

4 ¿CUÁNTO TIEMPO LES DEJO QUE ESTÉN CONECTADOS?



¡Supera el siguiente reto! ¿En qué lugar del mundo crees que se encuentra la escuela en la que se describe la siguiente situación?

“Una docente escribe en la pizarra con la tiza. Los niños y niñas, sentados en sus pupitres escriben en sus cuadernos con un lápiz. En el aula no hay pizarra digital, tampoco hay ordenador, nadie en ese centro espera que llegue alguno al aula. A pesar de todo, nadie muestra sorpresa por ello”.

*Mira la solución al final.

¿Dedican mis hijos y/o hijas un tiempo excesivo a Internet y a los dispositivos electrónicos?

La utilización de Internet y de los medios tecnológicos y digitales forma parte de nuestra realidad diaria. El uso de las pantallas supone una parte esencial de nuestras vidas y de cómo nos relacionamos con el mundo. La conectividad permanente en la que vivimos nos aporta un acceso ilimitado a una enorme cantidad de recursos, pero también implica que surjan diferentes problemáticas que hace necesario que prestemos más atención al tiempo que permanecemos conectados a Internet y, sobre todo, al tiempo que permanecen conectados nuestras hijas y nuestros hijos. La capacidad que nosotros y nosotras tenemos para autolimitarnos en el tiempo de uso de Internet y dispositivos electrónicos es difícil de desarrollar por parte de los menores. Por tanto, se hace necesario que seamos los padres y las madres quienes regulemos este tiempo y les enseñemos a autogestionarlo.

¿Qué dicen los estudios?

- **Los menores pasan una media de 730 horas al año conectados.** Una cantidad excesiva y que va en aumento.
- **El 24% de los niños pasa más de 2 horas al día conectados a Internet.** El 31.1% emplea entre una y dos horas diarias. El 21% de los menores hace uso de internet exclusivamente durante los fines de semana.
- **Se ha asociado el uso excesivo de los dispositivos electrónicos** con la soledad, la depresión, la obesidad y una peor calidad del sueño.



Reflexiona un momento

Es importante que nos detengamos a pensar sobre cuánto tiempo están nuestros hijos o hijas conectados. ¿Te has parado a contarlo? Intenta responder a estas preguntas:

- ¿Sé cuánto tiempo pasan mis hijos y/o hijas usando Internet?
- ¿Les pongo límites de tiempo cuando están conectados?
- ¿Tienen consecuencias negativas cuando se saltan el tiempo pactado con ellos y/o ellas?
- ¿Sé cómo gestionar, junto con mis hijos y/o hijas, el tiempo que dedican a estar conectados a Internet, a los dispositivos electrónicos...?
- ¿Me cuestiono si mis hijos y/o hijas priorizan estar conectados antes que dormir, hacer ejercicio o a estar con amigos al aire libre?

Si tu respuesta a estas preguntas es NO, ¡puedes tener un problema... hoy... o mañana!



¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

Algunas pautas que nos pueden ayudar a gestionar el tiempo que nuestros hijos y/o hijas dedican a estar conectados son las siguientes:

- 1 **Hasta no cumplir los dos años de edad**, el uso debe ser muy esporádico y siempre en presencia de los adultos. Si el uso es nulo, mucho mejor.
- 2 **Entre los dos y los cinco años**, el tiempo de conexión no debe superar una hora al día como máximo.

Para los niños de mayor edad y adolescentes, un máximo de dos horas al día. Para ser conscientes del tiempo de conexión podemos hacer las siguientes actividades:

- 3 **Cuando se conecte**, puedes poner una alarma que suene cuando haya finalizado el tiempo asignado.
- 4 **Si creas una cuenta** de Google con *Family Link*, puedes controlar el tiempo de uso de pantalla de tus hijos y/o hijas. Con esta app puedes configurar el dispositivo Android de tu hijo y/o hija para que se bloquee cuando haya sobrepasado un tiempo determinado.
- 5 **Si te resulta difícil hacer esto**, también dispones de aplicaciones que limitan el tiempo de conexión a teléfonos móviles, por ejemplo: *Kaspersky Safekids, Ourpact, Quality Time, Your Hour, Cheky, Forest, Quantum, Antisocial*, etc.



Algunos recursos

- Estudio Qustodio: <http://bit.ly/3Zw5C73>
- Impacto de la tecnología en la adolescencia: <https://bit.ly/3ztB3Ee>
- Uso responsable de internet: <http://bit.ly/434CAyq>



Solución

Es *Waldorf of Peninsula*, una de las escuelas privadas situadas en el centro de Silicon Valley (Estados Unidos). El alumnado son los hijos e hijas de los directivos de Apple, Google y otras grandes empresas tecnológicas. No usan pantallas hasta llegar a Educación Secundaria.

5 ¿DÓNDE USAR LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS?



Seguro que has consultado el teléfono móvil en los lugares más insospechados ¿y tus hijos y/o hijas? Marca con una "X" dónde lo has consultado TÚ y dónde lo hacen TUS HIJOS y/o HIJAS. Puedes incluir algún otro lugar.

SITUACIONES	YO	MENORES
En la cama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En el cuarto de baño	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conduciendo el coche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Preparando la comida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Esperando en el médico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En un restaurante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Es bueno establecer zonas en casa que estén **libres de dispositivos electrónicos**? ¿Cómo gestionar dichas zonas e identificarlas? ¿Debemos ofrecer **otro tipo de actividades complementarias** al uso del teléfono móvil, tablets, etc., para motivar la desconexión? ¿Es recomendable seguir un **plan de acción consensuado** entre todos los miembros de la familia para fijar zonas offline en el hogar?

¡Hay que establecer zonas de desconexión digital!

Los menores necesitan tener experiencias vitales que les permitan desarrollar habilidades sociales y emocionales. Además, es imprescindible que tengan tiempo para realizar actividades físicas, así como para vivenciar, investigar, experimentar y jugar libremente. Actividades que les permiten descubrir y entender el mundo que les rodea. Para crear conexiones con otros niños y niñas es necesario que tengan un contacto directo con ellos.

El hogar es un contexto que ha de posibilitar el desarrollo de experiencias vitales que permitan a los menores crecer en autonomía y responsabilidad, socializarse, tomar decisiones, potenciar el pensamiento crítico, etc. Además, es conveniente que en el hogar estén bien delimitados los espacios para realizar determinadas tareas. De igual forma que las tareas escolares no se deben hacer en una zona con ruido y viendo la televisión, los dispositivos electrónicos tampoco se deben usar en todos los lugares de la casa, por ejemplo, en la mesa mientras se está comiendo o en el cuarto de baño cuando se lleva a cabo el aseo personal. Por ello, se recomienda utilizar los dispositivos en una zona común de la casa como el salón, en la que se puede tener cierta supervisión sobre las actividades que realizan los menores y detectar señales que puede comunicarte tu hijo y/o hija. Si se siente incómodo cuando estás cerca, es posible que algo pueda estar ocurriendo.



¿Qué dicen los estudios?

- **Conviene establecer zonas de uso y no uso** de los dispositivos electrónicos en el hogar.
- **El dormitorio de los menores ha de estar libre de dispositivos** electrónicos, ordenadores, etc. Si al menor se le dificulta el acceso al dispositivo, mayor será el esfuerzo que tenga que hacer para cogerlo y podrá desistir en el intento.
- **Es necesario consensuar normas de uso de dispositivos** y toda la familia debe cumplirlas, no sólo nuestros hijos y/o hijas.



Reflexiona un momento

Piensa y responde a estas preguntas:

- ¿Acostumbras a tener el móvil en la mesa mientras comes o cenas en familia?
- Mientras estás esperando a entrar en el médico con tu bebé, ¿consultas el móvil hasta que llega tu turno?
- Mientras esperas para entrar en el médico con tu hijo y/o hija ¿cada uno de vosotros está consultando su móvil prácticamente sin hablar?
- ¿Consultas tu móvil en el baño? ¿Y tus hijos y/o hijas? ¿A que tardas más que si no lo llevaras!

Si tu respuesta a estas preguntas es Sí, ¡puedes tener un problema... hoy... o mañana!



¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

En muchas ocasiones los menores llevan el móvil al cuarto de baño o a su habitación para dormir. En el primer caso, suelen tardar más en salir de esta zona. En el segundo caso, los menores pueden perder horas de sueño por el uso del teléfono móvil una vez que toda la familia está durmiendo. Para evitar posibles problemas, es necesario establecer algunas normas básicas:

- ✓ **Acuerda un plan** donde se pacte de manera clara en qué zonas está permitido el uso de los dispositivos electrónicos y en cuáles no.
- ✓ **Fija zonas comunes de libre acceso a la tecnología** para supervisar su uso, por ejemplo, el salón.
- ✓ **A la hora de estudiar, el móvil ha de estar en otra habitación.** Si no fuera posible, habría que ponerlo en “modo avión”, así no hay distracciones con los mensajes o notificaciones.
- ✓ **Al cuarto de baño** es mejor llevarse un libro.
- ✓ **Mientras se está comiendo o cenando,** el móvil ha de estar en otra habitación o en “modo avión”. Es una norma para TODOS y TODAS. Si algo es urgente de verdad, te llaman, no te envían mensajes.
- ✓ **Utiliza los tiempos de espera en distintos espacios** (médico, restaurantes, colas de supermercado, paradas de autobús, etc.) para comunicarte con las personas que tienes cerca (tus hijos y/o hijas, tu pareja, amistades, vecinos, etc.).
- ✓ **Construye un “parking” de móviles o dispositivos.** Destina una zona donde depositar los dispositivos de todos los miembros de la familia cuando llega la hora de comer, hacer los deberes, atender a las visitas, dormir, etc.



Algunos recursos

- Crea un plan familiar de uso de pantallas: <https://bit.ly/3AUJWHW>
- Hábitos saludables para usar los medios: <https://bit.ly/3NGTFsL>
- Guía para padres y educadores: <https://bit.ly/421dxLu>



La digitalización del hogar supone un reto para las familias en cuanto a la gestión del consumo interno de los dispositivos y contenidos audiovisuales. Sin embargo, la mediación digital se ve influenciada, en gran medida, por factores como el estilo de crianza y las competencias parentales.

¿Qué recursos puedo emplear para regular el consumo en el hogar?

Cuando llegamos a casa, después de recoger a los niños y niñas del colegio ¿qué hacemos con nuestros dispositivos electrónicos? Señala lo que normalmente haces:

- Guardo o silencio el móvil.
- Dejo a mi hijo y/o hija la tablet mientras merienda.
- Chateo o miro redes sociales con el móvil mientras mi hijo y/o hija ve la televisión.
- Otras opciones:

¿Cuál es la relación de tu familia con los dispositivos electrónicos?

Las familias vivimos inmersas en un mundo frenético. En esta rutina diaria “de locos”, los dispositivos electrónicos también tienen “su momento” y, en muchas ocasiones, este puede llegar a ser excesivo. Resulta cómodo utilizar el móvil o la *tablet* como ayuda, mientras damos de comer al bebé o queremos que nuestros hijos y/o hijas no molesten en un restaurante. Pero este uso no fomenta hábitos saludables y perjudica su desarrollo y salud. Tenemos que reflexionar sobre el papel que ejerce la tecnología en nuestro hogar y contemplar en qué ayudan o en qué dificultan la vida cotidiana. Los padres y madres debemos decidir cuándo usarla nosotros mismos, pero también cuándo pueden usarla nuestros hijos y/o hijas. ¡No dejemos que la tecnología decida por nosotros!



¿Qué dicen los estudios?

- **Los padres y/o madres que pasan mucho tiempo mirando sus móviles** durante las actividades familiares, como las comidas, el tiempo de juego o la hora de acostarse, pueden influir negativamente en el bienestar social y emocional de sus hijos y/o hijas.
- **Consumir dispositivos electrónicos de forma regular** antes de acostarse es una de las principales causas de alteración del sueño.
- **Menores de entre 10 y 12 años** que comen delante de la pantalla tienen un índice de masa corporal (IMC) superior a la media y la calidad dietética es más deficiente.



Reflexiona un momento

¿Enciendes el móvil nada más levantarte o ya está encendido porque lo usas como despertador?, ¿Y tus hijos y/o hijas?

¿Sueles dejar los dispositivos electrónicos a tus hijos y/o hijas si necesitas tiempo para trabajar un rato o para relajarte?

¿Cuándo tu hijo y/o hija tiene rabietas, le das el móvil para que se calme?

Si tu respuesta a estas preguntas es **SÍ**, ¡puedes tener un problema... hoy... o mañana!



¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

A continuación, podemos encontrar algunas sugerencias para establecer un plan digital familiar:

- 1 ¡Fija límites, los niños y niñas los necesitan y los esperan!** Establece unas normas básicas en relación con los momentos de uso de los dispositivos electrónicos que toda la familia (incluidos vosotros, padres y madres) debe de seguir. Por ejemplo, offline de consumo mediático a la hora de comer y dormir. Define 4-5 normas propias en un diálogo familiar consensuado y colócalas en un lugar visible como la nevera. Revisalas mensualmente para registrar los avances.
- 2 Crea zonas off de tecnología.** Piensa en un lugar de la casa donde se puedan dejar los dispositivos electrónicos y ponerlos en modo avión. Recarga allí los dispositivos durante la noche fuera de los dormitorios. Contribuirá un mejor sueño y hábitos saludables en la vida digital de tus hijos e hijas. ¡Da ejemplo de buenos hábitos!
- 3 Colabora activamente en la educación mediática de tus hijos y/o hijas y realiza actividades con pantallas en familia.** Por ejemplo, ver una película sin móviles en las que se potencie la atención de tus hijos y/o hijas y entablar un diálogo sobre el contenido de la misma.
- 4 Tiempo de calidad: establece 15-20 minutos de juego diario** con tus hijos y/o hijas. Puedes hacer una lista para alternar la elección de juego. Estos momentos fortalecen el vínculo de apego y son una gran oportunidad de aprendizaje.
- 5 Idea un plan en familia para el fin de semana o vacaciones.** Entre todos se puede planificar actividades emocionantes pensando en los intereses de cada miembro de la familia. Escribe un listado de 5-10 planes que os gustaría hacer, fotografía los momentos y crea un álbum de momentos para recordar.



Algunos recursos

- Parking de móviles: <http://bit.ly/3KgsPEt>
- Descarga la APP. Plan familiar personalizado de uso de pantallas: <http://bit.ly/41dltZv>



- *¡Por más que los castigo, nada, siguen haciendo lo mismo!, ¡Nada, ni se inmutan!*
- *"Todo le da igual, no le importa que lo castigemos".*
- *"Llega un momento ... que ya no sé qué castigo ponerle".*
- *"No hace nada más que acumular castigos... y le da igual".*
- *"Al final le he tenido que levantar el castigo porque teníamos que salir".*

Seguro que reconoces algunas de estas expresiones como tuyas. La sensación de impotencia es muy grande y te sientes desconcertado o desconcertada. Llegas a la conclusión de que no sabes qué hacer y que tu autoridad se debilita.

Un castigo debe ser la consecuencia de incumplir una norma

Cuando las normas se cumplen, los conflictos en el hogar son escasos. Sin embargo, en el momento en que las normas NO SE CUMPLEN, comienzan los problemas ... y los castigos.

Los castigos tienen que ser efectivos, por tanto, tienen que cumplir varias condiciones: a) Aplicarse a conductas concretas; b) castigar a la conducta no a la persona; c) no depender del estado emocional que los padres/madres tengamos en ese momento (no castigar en caliente); d) deben aplicarse inmediatamente después de que se produzca la conducta; e) puede ser la retirada de algo que le guste, por ejemplo, la *tablet* (castigo negativo) o añadir una actividad o tarea que no le guste, por ejemplo, barrer la casa (castigo positivo).

Actualmente, se tiende más a sustituir el castigo por la aplicación de consecuencias a conductas que se desean eliminar. Las consecuencias han de cumplir cuatro requisitos: razonable, respetuosa, explicada (escrita) con anterioridad y relacionada con la conducta. Si no se cumplen estos requisitos, estaríamos hablando de un castigo.

Otra alternativa al castigo es el refuerzo de las conductas incompatibles. Por ejemplo, si quieres que un menor no use un móvil, cuando vaya a cogerlo, encárgale que haga una actividad que le requiera invertir tiempo y usar las manos (ir a comprar el pan, recoger la habitación, ayudarte en la cocina, etc.).



¿Qué dicen los estudios?

- **Los menores** ponen a prueba la autoridad de sus padres y madres.
- **El efecto de un castigo es la inhibición** de una conducta (no aparece), pero no su extinción (desaparición).
- **La educación no debe basarse sólo en el castigo**, pues se crearán personas inhibidas. Es mejor sustituir el castigo por la aplicación de consecuencias.



Reflexiona un momento

Si decidimos castigar o aplicar consecuencias a una conducta inadecuada de nuestros hijos y/o hijas, pero no somos capaces de llegar hasta el final, debemos tener en cuenta que nuestra autoridad y credibilidad se irá perdiendo poco a poco. ¿Te has planteado por qué no eres capaz de cumplir el castigo? Marca la respuesta que corresponda.

Casos	Sí	No
Se me olvida.		
Me agoto y no tengo fuerzas para mantenerme firme.		
Lo perdono con mucha facilidad.		
Los castigos que pongo son difíciles de cumplir .		

Si tu respuesta a estas preguntas es Sí, **¡puedes tener un problema... hoy... o mañana!**



¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

En vez de castigar y, posteriormente, no poder cumplir con este castigo, podemos plantearnos aplicar consecuencias a conductas que rompen las normas o que son inadecuadas. Algunas orientaciones son las siguientes:

- 1 El incumplimiento de una norma** conlleva una consecuencia asociada a esa norma. Por ejemplo, si la norma es que tiene que poner la mesa los lunes, miércoles y viernes y no lo hace, la consecuencia es que la va a poner todos los días de la semana, pero no puede ser quedarse sin salir el sábado.
- 2 Es conveniente que la consecuencia** sea acordada entre los miembros de la familia, sobre todo, cuando llega la adolescencia.
- 3 La consecuencia ha de aplicarse inmediatamente** después de la ruptura de la norma, no dejarla para después.
- 4 Después de aplicar la consecuencia**, se puede dialogar sobre la conducta inadecuada, pero en un momento sin tensión, haciendo referencia al comportamiento (no al niño y/o niña) y permitiendo la comunicación, sin que se convierta en un monólogo por nuestra parte.

Algunos ejemplos de consecuencias son: el tiempo fuera, pérdida de privilegios, reparar el error, consecuencias naturales, etc. En los siguientes recursos puedes ver en qué consisten.



Algunos recursos

- Ejemplos de cómo sustituir castigos por consecuencias: <https://bit.ly/3U80i8G>
- Diferencias consecuencias lógicas y naturales: <https://bit.ly/3m89g9q>
- Vídeo sobre tiempo fuera aplicado a adolescentes: <https://bit.ly/415C55j>



Cada poco tiempo surgen nuevas aplicaciones para *smartphone* que los menores rápidamente instalan en sus dispositivos y los padres y madres permanecemos ajenos a las mismas y al contenido que comparten en ellas. ¿Sabías que...? Marca con una "X" lo que corresponda.

Casos	Sí	No
OnlyFans es una red social que se encuentra en el límite de la pornografía y se recibe dinero por compartir imágenes.		
TikTok es una red en la que se suben vídeos de baile divertidos, además de viralizar retos que ponen en peligro la vida de los menores.		
Instagram perjudica el desarrollo de la autoestima de las chicas en mayor medida que en los chicos.		
Los algoritmos que usan las redes sociales "envían" contenidos acordes a las preferencias de tus hijos y/o hijas para hacerles estar más tiempo en ellas.		
Los influencers se han convertido en modelos a seguir por tus hijos y/o hijas, generando, incluso hábitos nocivos para su edad.		
Cada vez son más los menores que acceden a juegos y apuestas online, propiciados por la publicidad de las redes sociales.		
La exposición abusiva en las redes sociales puede provocar daños en la salud mental de tus hijo/as.		

¿Sabes qué tipo de contenido suele ver tu hijo y/o hija cuando navega por las redes?

Los menores no suelen tener confianza con nosotros para tratar sus asuntos personales, emplean las nuevas plataformas, aplicaciones y redes sociales como nexo de unión para generar una comunidad virtual en la que se sientan cómodos. Cada vez somos más los padres y madres que queremos saber qué tipo de contenidos consumen y transmiten nuestros hijos e hijas con el fin de evitar hábitos de conductas nocivas. Algunos ejemplos son los siguientes:

Las plataformas de contenido pornográfico cada vez son más consumidas por los más jóvenes. Por ejemplo, la plataforma OnlyFans, creada en 2016, paga por el contenido (fotografía, vídeos y transmisiones en vivo) de aquellos usuarios activos. Por ello, los adolescentes ven una oportunidad económica para vender este tipo de material. Las redes sociales han propulsado el concepto de retos virales. Son modas pasajeras que circulan constantemente por Internet. Sin duda, se tratan de casos peligrosos, generando incluso víctimas. Por ejemplo, retos como el conocido "Bird Box", animando a los menores a cocinar o jugar con los ojos vendados, o "Momo", impulsado por ci-

berdelincuentes para que los adolescentes cometieran todo tipo de actos peligrosos. Los menores emplean artimañas para poder acceder a juegos y apuestas online, como, por ejemplo, usando el DNI o las tarjetas de crédito de alguno de sus familiares.

Los *influencers* se han convertido en los nuevos modelos a seguir, sobre todo, por la comunidad más joven. En este sentido, los menores adquieren hábitos y conductas asimiladas de sus líderes de opinión favoritos inadecuadas a su edad.



¿Qué dicen los estudios?

- **El 41% de los padres y madres** no saben los contenidos que ven sus hijos y/o hijas en Internet.
- **El 96% de los padres y madres están preocupados** por el acceso a contenido online inapropiado por parte de sus hijos y/o hijas.
- **Un 10% de los consumidores de porno online** tienen menos de 10 años y más del 10%, según datos del Ministerio de Sanidad, realizan apuestas online.



Reflexiona un momento

Responde a estas preguntas:

- ¿Tiene tu hijo y/o hija la edad legal para estar suscrito a una red social?
- ¿Conoces los peligros a los que se expone tu hijo y/o hija en las redes sociales?
- ¿Crees que está capacitado o capacitada para diferenciar lo que es apropiado o inapropiado a su edad?
- ¿Sabes si tu hijo y/o hija consume contenido violento, pornográfico o realiza retos virales nocivos para su salud física y mental?

Si tu respuesta a estas preguntas es NO, **¡es el momento de actuar!**



¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

Algunas sugerencias:

- ✓ **Igual que haces con las vacunas, fija un calendario** con la edad de acceso de los menores a las redes sociales. Si no tiene la edad, no debería estar en esa red social. Tú decides, tú mandas, después... No te quejes.
- ✓ **Dialoga abiertamente con tus hijos y/o hijas** sobre sus experiencias online, aprovechando cualquier noticia que hayas leído o escuchado. Después “deja caer” cuál es el comportamiento correcto.
- ✓ **Acuerda con tus hijos y/o hijas las reglas** de un “contrato de uso” de las redes sociales.
- ✓ **Créate una cuenta en las redes sociales** donde tus hijos y/o hijas tengan perfiles activos para conocer los contenidos, la información y la interacción a la que están expuestos diariamente. Piensa que pueden tener perfiles diferentes y que pueden darte acceso solo a uno de ellos.



Algunos recursos

- Guía de seguridad en redes sociales para familias: <https://bit.ly/3osezS3>
- Guía para Padres preocupados por el uso seguro de las redes sociales: <https://bit.ly/43LTj9V>
- Guía de Padres y Nuevas Tecnologías: <https://bit.ly/3UTntDX>



“Es que estoy haciendo las tareas del “cole”, ¿qué quieres que no pueda hacerlas?”.

Esta respuesta nos la encontramos cuando vemos que nuestros hijos y/o hijas están haciendo las tareas del colegio, al mismo tiempo que utilizan el teléfono móvil o la *tablet*, y les decimos “¡Deja el móvil!”. Sin embargo, sabemos que no es totalmente cierto, que es más tiempo el que dedican a “otras cosas” que a hacer las tareas. ¿Cómo podemos saber realmente **cuáles son las tareas en las que deben usar los dispositivos electrónicos**? ¿Qué podemos hacer para que “no pierdan el tiempo” mientras las realizan?

Las tareas escolares han cambiado... “por si no teníamos bastante... ahora con Internet”

A partir de la COVID-19 la utilización de los dispositivos electrónicos para hacer las tareas escolares se ha generalizado en todos los hogares. La vuelta a las aulas no ha provocado un descenso de este uso.

La mayoría de las editoriales cuentan con libros electrónicos, los centros educativos han habilitado plataformas para compartir información, las familias han comprado *tablets* y ordenadores portátiles para que sus hijos y/o hijas no se queden atrás y no se incremente la brecha digital entre quienes tienen y quienes no pueden o no quieren tenerlos.

Al mismo tiempo, a los padres y las madres se nos complica la ayuda que podemos prestarles, no solo por los contenidos de las tareas, sino también por las competencias que tengamos para desenvolvemos en el mundo digital. A ello hay que sumar la dificultad de enseñarles a organizarse en este universo de distracciones y la de supervisar un uso adecuado de los dispositivos mientras se están haciendo las tareas.



¿Qué dicen los estudios?

- **El uso de los dispositivos electrónicos para hacer las tareas escolares** puede ser tanto un obstáculo, como una oportunidad para los menores.
- **En China se está limitando las horas de uso de dispositivos electrónicos** y pidiendo volver a realizar “tareas a mano” por varios motivos: dispersión de la atención, incremento de la miopía, disminución de la memoria, etc.
- **Las ventajas del uso de dispositivos electrónicos para hacer las tareas escolares** son: acceso rápido a nuevos conocimientos, mejora la percepción espacial en ejercicios de Geometría, facilidad para el aprendizaje de idiomas, etc.

Reflexiona un momento

El uso de los dispositivos electrónicos para hacer las tareas escolares es un hecho contra el que no podemos hacer nada (en principio). Sin embargo, Sí podemos ayudar a nuestros hijos y/o hijas a que se organicen y supervisar lo que hacen.

¿Estás dispuesto o dispuesta a...? Marca la respuesta que corresponda.

Casos	Sí	No
Dedicar un tiempo a hablar con los menores antes de empezar las tareas para saber qué tienen que hacer.		
Aumentar tu competencia mediática y habilidades digitales.		
Supervisar periódicamente al menor mientras realiza las tareas.		

Si tu respuesta a estas preguntas es NO, ¡puedes tener un problema... hoy... o mañana!

¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

Las tareas escolares hay que hacerlas. Por tanto, hay que poner en práctica algunas pautas de actuación:

- 1 Antes de que los menores empiecen con las tareas**, dedica unos minutos a que organicen lo que han de hacer. Es conveniente priorizar el trabajo, comenzando por aquellos deberes que no impliquen el uso de dispositivos electrónicos. De este modo, tendrán un mayor aliciente para finalizar las primeras y te aseguras de que las tareas no se “eternicen”.
- 2 Puedes usar la técnica Pomodoro para ayudarles a gestionar las tareas.** También pueden utilizar aplicaciones como Focus To-Do.
- 3 Mientras se hacen las tareas “a mano”,** el dispositivo electrónico debe estar alejado del menor.
- 4 Cuando se usen los dispositivos electrónicos, sobre todo móviles y tablets,** activa la pantalla en modo escala de grises. Estos tonos hacen que la pantalla sea menos llamativa y estimulante para los menores.
- 5 Para supervisar el tiempo de utilización,** puedes instalar aplicaciones que permitan fijar el tiempo de uso, revisar las páginas que han visitado o bloquear aplicaciones durante el tiempo de estudio. Algunas de estas aplicaciones son: *Control Parental Kroha, Google Family Link, ESET Parental Control, Kid’s Shell, FamiSafe* o *Norton Family*.

Algunos recursos

- Practica el modo avión para no distraerte: <https://youtu.be/tPU9q219OYs>
- Ayudar en las tareas escolares: <https://bit.ly/3Z10NYi>
- Técnica Pomodoro: <https://bit.ly/3Kzlj93>

¿QUÉ HACER CON LOS DISPOSITIVOS CUANDO HAY INVITADOS O FAMILIARES EN CASA?



Es sábado por la noche. Tienes pequeños en casa y no podéis salir hasta tarde. Invitas a cenar a unos amigos. Los menores cenan primero y después...les dais el móvil o la *tablet* para que estén tranquilos, no molesten y podáis cenar conversando con los amigos. Os lo merecéis, os lo habéis ganado, la semana ha sido dura. ¿Verdad que sí? Por supuesto que sí, pero... **¿es lo mejor para vuestros hijos y/o hijas?**

Los dispositivos electrónicos, ¿los mejores canguros de nuestros hijos y/o hijas?

Las familias justificamos el uso de los dispositivos electrónicos en esas situaciones basándonos en:

- 1) La necesidad de estar tranquilos y poder hablar con otros adultos.
- 2) La consideración de que estos dispositivos no dejan de ser un entretenimiento para el menor.
- 3) La información que recibimos y que más nos interesa: los vídeos que ven y los juegos que tienen son educativos.

Sin embargo, la mayor parte de las opciones clasificadas como “educativas” no cuentan con la suficiente evidencia científica que lo demuestre, ni han sido desarrolladas por especialistas en educación y psicología. Lo que sí se ha demostrado es que el uso excesivo, por ejemplo, en menores en pleno desarrollo lingüístico, retrasa sus primeras palabras y tardan más en comunicarse con los demás. Además, el valor educativo de las pantallas depende de la forma en la que las utilicen los adultos, del modo en que las introducen en la vida de los menores y de la manera en que los protegen de los posibles riesgos.



¿Qué dicen los estudios?

- **Cuando los menores están mucho tiempo “al cuidado”** de los dispositivos electrónicos, puede frenarse el desarrollo de capacidades como la imaginación, la comunicación cara a cara con las personas o la expresión de sus sentimientos, entre otras.
- **Si los menores observan que sus padres y/o madres** les dan los dispositivos electrónicos para estar tranquilos y poder hacer “otras cosas”, comienzan a sentirse solos y abandonados.
- **El uso de los dispositivos electrónicos por la noche** aumenta la fatiga ocular, la sobreestimulación y el nerviosismo tras su retirada, lo que puede provocar problemas para dormir.



Reflexiona un momento

¿Te has parado a pensar en qué situaciones le das el dispositivo electrónico a tu hijo y/o hija? Marca la respuesta que corresponda.

Casos	Sí	No
Mientras estoy ordenado y/o limpiando la casa.		
Cuando vienen visitas a casa.		
Mientras estoy viendo mi serie favorita.		
Mientras consulto mis redes sociales o navego por Internet.		

Si tu respuesta a estas preguntas es Sí, estás usando los dispositivos electrónicos como canguros o cuidadores de tus hijos y/o hijas. **Por ello, ¡puedes tener un problema... hoy... o mañana!**



¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

Si necesitamos un respiro, tenemos alternativas a los dispositivos electrónicos. ¡Vamos a ver algunas!:

- 1 **Pinta y colorea.** Podemos tener una alfombra destinada a esta actividad. Mientras estamos cenando ellos y/o ellas pueden pintar y colorear. Se pueden usar cuadernos en los que ya vienen dibujos con siluetas o imprimir sus personajes favoritos.
- 2 **Bolitas de colores.** Con trocitos de papel de seda de diferentes colores pueden hacer competiciones a ver quién hace más o quién tarda menos tiempo en hacer 40 de cada color. Después se pueden pegar en una cartulina en la que previamente han tenido que dibujar un paisaje (por ejemplo).
- 3 **Plastilina para todos y todas.** Se pueden hacer figuritas de plastilina y utilizarlas para contar una historia. Una alternativa pueden ser las figuras recortables que se pueden encontrar en un bazar o descargar de Internet.
- 4 **Jugar a los cromos o a las chapas.** La alfombra puede seguir dando juego para estas actividades.
- 5 **No pueden faltar los juegos de mesa,** los dados mágicos y/o cartas. Hay para todas las edades.
- 6 **No te olvides de la lectura.** ¡Libros para todos los gustos!



Algunos recursos

- El soborno de lo audiovisual: <https://bit.ly/3UbFdKu>
- Los mejores juegos de mesa según edades: <https://bit.ly/3MjNPNq>
- Libros que puedes imprimir en casa (legales): <https://bit.ly/2lzE6bG>

11 EL CONTROL PARENTAL VS SUPERVISIÓN PARENTAL



¿Tienes hijos pequeños o adolescentes? ¿Te preocupa en ambos casos su relación con las tecnologías e Internet? ¿Controlas o supervisas? ¿Cuáles de estas acciones consideras que son propias del control parental (C) y cuál de la supervisión (S)? Marca lo que corresponda:

Casos	C	S
1. Configurar el buscador para limitar determinados contenidos a los menores.		
2. Conocer las aplicaciones que usan nuestros hijos y/o hijas estar al día de sus ventajas y desventajas, dialogando con ellos sobre esto.		
3. Fijar y cumplir las horas de descanso y el tiempo dedicado a aplicaciones.		
4. Dialogar sobre las relaciones y los amigos y amigas que tienen en sus redes sociales.		
5. Revisar el historial de actividad de los dispositivos y si cuentan con las conocidas como "aplicaciones bóveda".		

*Mira la solución al final.

Educar para proteger: del control parental a la supervisión

A todos los padres y madres nos preocupa el acceso temprano de nuestros hijos y/o hijas a Internet y, una vez que van cumpliendo años, si sus prácticas son seguras y responsables. Por ello es necesario un primer momento de control parental, para ir pasando a otro de forma progresiva, donde la supervisión de sus conductas pueda protegerles y educarles. La vulnerabilidad no se produce sólo cuando son pequeños (y más cuando acceden cada vez antes a la red y otras aplicaciones). Es en la adolescencia donde la supervisión se hace fundamental y debe estar basada en la confianza y el diálogo, pero también en la atención permanente de sus conductas y estados de ánimo. Existen estrategias que las propias aplicaciones y buscadores ofrecen para cuando los niños y niñas utilizan estos recursos, pero en el caso de los adolescentes es necesaria una adecuada educación digital basada en la responsabilidad que tienen como usuarios de redes sociales, videojuegos, etc.

¿Qué dicen los estudios?

- **El control parental activo** sirve para proteger a los menores y disminuye sus riesgos en Internet.
- **Las herramientas de control parental** pueden ser burladas por las conocidas como aplicaciones bóveda o fantasma.
- **Estas tareas de supervisión y control** es responsabilidad de padres y madres y no hacerlo supone una negligencia tipificada legalmente.



Reflexiona un momento

Piensa y responde a estas preguntas:

- Si tienes un hijo y/o hija menor de 13 años, ¿has revisado en Google el control parental para activarlo? ¿Conoces alguna aplicación de control parental diferente?
- ¿Sabes qué redes sociales tiene instaladas tu hijo y/o hija? ¿Tienen configurada la privacidad?
- ¿Sabes si tiene instalada alguna aplicación bóveda o fantasma como una calculadora falsa?
- ¿Has hablado con tus hijos y/o hijas sobre los derechos, pero también los deberes que tienen como usuarios de la Red y su implicación legal?

Si tu respuesta a estas preguntas es NO o NO LO SÉ, ¡puedes tener un problema... hoy... o mañana!



¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

Algunas orientaciones que se proponen serían las siguientes:

- ✓ **Revisa los recursos que ofrece Google para activar el control parental** y actívalo en todos los dispositivos que usen tus hijos y/o hijas, sobre todo, si son menores de 13 años.
- ✓ **Explora otras herramientas y aplicaciones** de control parental existentes.
- ✓ **Revisa si tiene aplicaciones sospechosas:** dos calculadoras, dos relojes o alguna aplicación similar, pero que “pese” mucho (que tenga muchos megas).
- ✓ **Establece un contrato consensuado** con tus hijos y/o hijas para el uso de Internet y de redes sociales.
- ✓ **Explica la importancia de la responsabilidad digital**, sobre todo, en edades adolescentes y los deberes que tenemos que cumplir para la seguridad y el respeto en la Red.
- ✓ **Dialoga y pregunta** sobre las relaciones sociales digitales que mantienen y explica cómo gestionas tú las tuyas.



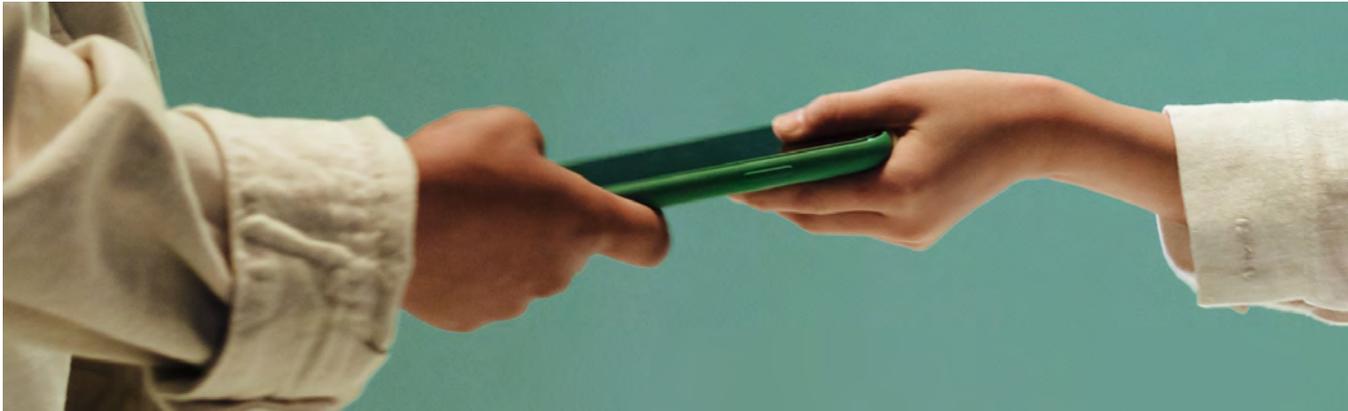
Algunos recursos

- Contrato familiar para el buen uso de tu móvil (IS4K): <https://bit.ly/3Fn8ps3>
- Control parental. Recurso Empantallados.com: <https://bit.ly/41Lwimy>
- Oficina del consumidor (OCU). Apps control parental: <https://bit.ly/41Mwz8M>
- Información sobre aplicaciones bóveda o fantasma: <https://bit.ly/3TnYRmn>



Solución

1. C; 2. S; 3. C; 4. S; 5. C



Cuando tu hijo y/o hija llega a la adolescencia, te invade el miedo. Miedo a quedarte fuera de su vida. Esta preocupación puede desencadenar reacciones sobreprotectoras sobre lo que hace, comparte o consume, a través de dispositivos tecnológicos e Internet, generando en ellos y/o ellas una sensación de invasión de su intimidad.

- *¿Has reflexionado sobre cuándo es apropiado reducir la supervisión parental en los dispositivos o plataformas digitales de tu hijo y/o hija?*
- *¿Te has planteado cómo enfocar ese control sin vulnerar su intimidad?*
- *¿Tienes la suficiente confianza con tu hijo y/o hija para que comparta contigo lo que hace en Internet?*

Entre derechos, privacidad y seguridad parental

En la actualidad, los menores cuentan con derechos gubernamentales que garantizan su intimidad personal y familiar. Es decir, diferentes organismos se han encargado de velar por la privacidad online de los adolescentes, un grupo poblacional que se encuentra en período de crecimiento y desarrollo humano antes de la edad adulta. En esta fase evolutiva, los jóvenes comienzan a experimentar cambios a nivel físico, psicológico y social, en la que los amigos y figuras externas a la familia cobran protagonismo en sus vidas.

También observamos comportamientos que conllevan el distanciamiento familiar, la omisión u ocultación de información sobre lo que hacen con la tecnología y en redes sociales, que pueden ser causa de preocupación por parte de los padres y madres. Ya hemos visto anteriormente, que existen sistemas que facilitan el control y supervisión de los menores en edades tempranas, pero la invasión abusiva de la privacidad de nuestros hijos y/o hijas podría incurrir en actos ilegales y consecuencias contraproducentes para la familia. Por tanto, es aconsejable abordar la vigilancia parental desde el respeto y la confianza.



¿Qué dicen los estudios?

- **Los adolescentes necesitan sentir libertad** para experimentar y equivocarse, pero también para conocer límites y consecuencias.
- **Los adolescentes prefieren crear contenido efímero** (como las historias de Instagram, Facebook o WhatsApp) porque les parece información íntima volátil y, por tanto, más segura.
- **En la adolescencia**, los menores amplían su mundo social incorporando en su círculo más cercano a amigos en búsqueda de confianza, apoyo y seguridad.



Reflexiona un momento

¿Cuánta información tienes sobre el contenido que consume y crea tu hijo y/o hija en Internet? Responde a estas preguntas con Sí o No.

Casos	Sí	No
¿Tienes a tu hijo y/o hija entre tu comunidad de “amigos” en plataformas digitales?		
¿Conoces los sistemas de ocultación de información de redes sociales?		
¿Ves con regularidad la información que crea o comparte tu hijo y/o hija en redes sociales?		
¿Sabes a qué tipo de redes accede o qué dispositivos usa con mayor frecuencia tu hijo y/o hija?		

Si tu respuesta a estas preguntas es NO o NO LO SÉ, ¡puedes tener un problema... hoy... o mañana!

Las diferentes redes sociales ofrecen la posibilidad de restringir el acceso a información personal o contenidos concretos a seguidores/amistades. Es por ello que si has estado navegando por Facebook o Instagram, donde compartes amistad con tu hijo y/o hija, y desde hace algún tiempo detectas que ha dejado de subir contenido. ¡OJO! Puede haberte restringido (aunque sigáis siendo “amigos”).



¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

En la familia podemos contribuir a generar un entorno de confianza y respeto que no atente contra privacidad e intimidad. ¿Quieres intentarlo?

- ✓ **Empieza Tú.** Cuéntale tus experiencias, tus dudas, cómo te sientes, qué has hecho ese día, etc.
- ✓ **Comparte Tú.** Envíale memes, enlaces, fotos, vídeos, etc.
- ✓ **Baila Tú.** Intenta que te enseñe una coreografía de TIKTOK y podáis bailarla juntos (aunque no la subáis a las redes).
- ✓ **Aprende Tú.** Pídele que te enseñe cómo utiliza las redes sociales y las plataformas digitales para aprender sobre tendencias, funciones y usos.
- ✓ **Educa a tus hijos y/o hijas sobre los riesgos de compartir información personal** en línea y ayúdalos a entender los límites necesarios para proteger su privacidad e intimidad en el mundo digital.
- ✓ **Permite cierta libertad y autonomía** para experimentar, sin bajar la guardia.
- ✓ **Vigila los cambios de conducta**, pueden ser síntomas de un problema.
- ✓ **Negocia ante posibles conflictos**, compartiendo tu perspectiva y preocupación, al tiempo que escuchando y validando su punto de vista.
- ✓ **Respetar los límites que tus hijos y/o hijas** puedan establecer en relación con su privacidad y no fuerces el acceso a su vida digital de manera indiscriminada o abusiva.



Algunos recursos

- Acompañar a los menores en el entorno digital: <http://bit.ly/3zhqXXf>
- Derechos y deberes de los adolescentes en la era digital: <http://bit.ly/3ncicuG>
- ¿Cómo crear contenidos en familia?: <http://bit.ly/40bo5aa>
- Inteligencia digital, ¿Cómo educar para el mundo del futuro?: <http://bit.ly/40jifmG>

COORDINACIÓN



Antonia Ramírez-García

Profesora Titular del Área MIDE (Facultad de Ciencias de la Educación y Psicología, Universidad de Córdoba). Doctora en Educación. Actualmente es directora de Formación e Innovación Docente (Universidad de Córdoba). Secretaria de la Red Internacional ALFAMED. Sus principales líneas de investigación abordan la competencia y educación mediática, la orientación educativa y la parentalidad positiva.

Email: a.ramirez@uco.es

Google Scholar: <https://bit.ly/3ZAMOow>

ORCID: <https://bit.ly/3PTIZJc>



Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas

Profesora Contratada Doctora del Área de MIDE (Facultad de Ciencias de la Educación y Psicología de la Universidad de Córdoba). Doctora en Educación, con dos sexenios de investigación reconocidos. Actualmente directora de UCODigital. Miembro del Grupo de Investigación SEJ-589, de la Red ALFAMED y de la Junta Directiva del Grupo Comunicar. Sus principales líneas de investigación abordan las tecnologías aplicadas a la educación y el liderazgo tecnológico en educación.

E-mail: pilar.gutierrez@uco.es

Google Scholar: <https://bit.ly/3ZA1LXX>

ORCID: <https://bit.ly/46vx3BC>



Antonio-Daniel García-Rojas

Profesor y director del Departamento de Pedagogía de la Universidad de Huelva. Doctor en Educación, licenciado en Psicopedagogía y Psicología. Director académico del Máster de Formación Permanente en Sexología y del Experto/a en Violencia de Género desde una perspectiva multidisciplinar; director del Curso de Verano “Género, psicología y educación” y coordinador de la asignatura del Aula de la Experiencia “Sexualidad y género”. Sus principales líneas de investigación abordan la coeducación, el género, la educación sexual, la violencia de género y la educomunicación.

E-mail: antonio.garcia@dedu.uhu.es

Google Scholar: <https://bit.ly/3Zw1S79>

ORCID: <https://bit.ly/3LAVlgk>



Irina Salcines-Talledo

Profesora Contratada Doctora del Área MIDE de la Facultad de Educación de la Universidad de Cantabria. Doctora en Educación. Miembro del Grupo I+D+i “MILET” de la Universidad de Cantabria. Miembro de la Red Internacional de Evaluación Formativa y Compartida en Educación y de la Red Internacional ALFAMED. Sus principales líneas de investigación abordan las metodologías docentes participativas y la evaluación formativa y compartida, las tendencias emergentes y la repercusión de las TIC en las familias.

E-mail: salcinesi@unican.es

Google Scholar: <https://bit.ly/46cqVhZ>

ORCID: <https://bit.ly/459nqrs>



Natalia González-Fernández

Profesora Titular del Área MIDE en la Facultad de Educación de la Universidad de Cantabria. Doctora en Filosofía y Ciencias de la Educación -Pedagogía-. Coordinadora del Grupo I+D+i “MILET” de la Universidad de Cantabria. Miembro de la Red Internacional de Evaluación Formativa y Compartida en Educación y de la Red Internacional ALFAMED. Sus principales líneas de investigación abordan las metodologías docentes activo-reflexivas, evaluación formativa y compartida, alfabetización mediática y pensamiento crítico.

E-mail: gonzalen@unican.es

Google Scholar: <https://bit.ly/3FdYrZz>

ORCID: <https://bit.ly/3PRrSqD>



Colección **Guías Educomunicativas para familias**

- **Guía 1. Mediación y supervisión de los dispositivos electrónicos en el hogar**
- Guía 2. Juegos, videojuegos y juegos online
- Guía 3. El pensamiento crítico en familia ante las redes sociales
- Guía 4. Desconexión tecnológica y alternativas de ocio offline en familia
- Guía 5. Educación afectiva y sexual en la familia

1 **MEDIACIÓN Y SUPERVISIÓN DE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS EN EL HOGAR**

La familia, como institución básica de la sociedad, constituye el primer contexto en el que los menores inician su relación con la tecnología y los contenidos digitales a través de las experiencias que les proporcionamos los progenitores. Por ello es necesario que las prácticas parentales digitales posibiliten anular o minimizar los riesgos que conlleva este nuevo universo mediático, así como incrementar y maximizar las potencialidades que permiten. Los padres y las madres somos quienes dejamos que accedan a Internet a una edad a la que no deberían, que tengan un smartphone cuando no tienen necesidad de ello y que se suscriban a una red social sin tener la edad legal permitida. Los adultos tenemos la responsabilidad de educar a nuestros hijos y/o hijas en este mundo tecnológico y digital, aunque nos supere y no sepamos mucho de él. Las administraciones públicas nos pueden ayudar a través de la puesta en marcha de programas, de la promulgación de normas legales o la publicación de guías didácticas como esta en la que encontrarás estrategias, orientaciones y/o sugerencias para facilitar la labor educativa, pero la responsabilidad es nuestra, de los padres y madres, y no la podemos delegar en nadie.