

VARIABLES SIGNIFICATIVAS QUE AFECTAN EL USO DE PANTALLAS:

Información y riesgos en el uso de pantallas:

- Cuidar consecuencias físicas del uso de pantallas: ondas y cerebro, visión, sedentarismo.
- Riesgos varios de colgar cierta información, de compartir ciertas opiniones o expresiones: Cyberbullying, suplantación de identidad, grooming, sexting, gambling, phishing, apuestas y otros usos económicos no saludables...
- Uso adictivo de pantallas.
- Acceso a contenidos inadecuados: violentos, racistas, que promueven actitudes no saludables...
- Virus, spam, descargas de software dañino.

Promover autonomía:

- Límites.
- Ejercicio en la toma de decisiones.
- Asumir consecuencias y frustraciones pedagógicas.
- Autocontrol.
- Autoregulación.

Accesibilidad:

- Comprarlas o permitir el acceso cuando consideremos oportuno.
- Cuidar su uso o no uso en espacios que no son la propia casa: casa de familiares, de amigos/as, la propia escuela...

Hijo chico, hija chica... estereotipos de identidad masculina y femenina:

- Los chicos suelen usar pantallas para jugar.
- Las chicas suelen usarlas para estar conectadas a redes sociales.

Cuidar qué se hace con las pantallas:

- Limitar ciertos contenidos.
- Intentar contrarrestarlos, si no se puede evitarlos.
- Promover otros contenidos, unos lúdicos y entretenidos, otros más creativos, curiosidades, cursos... descubrir...

Proyectos futuros que ilusionen, que entusiasmen:

Cuando uno tiene proyectos futuros que le ilusionan está más protegido frente a la tendencia a establecer vínculos alienantes con usos y consumos.

Aspectos Psicológicos: características de personalidad e identidad:

- ¿Habilidades sociales?
- Autoestima, autoconcepto.
- Seguridad en sí mismo.
- Asertividad.

Rol habitual en situaciones sociales:

- Rol/roles más habituales?
- ¿Etiquetas?
- Gestión y resolución de conflictos.
- Influenciabilidad.

Ejercicio de límites y autoridad en casa:

- Gestión de los tres espacios de poder:
 - Lo que definimos como “Es así y punto”.
 - Lo que llevamos a “Consenso”.
 - Lo que asignamos como “Tú decides, es tu territorio”.
- Gestión de los límites.
- Gestión de los conflictos correspondientes.
- La ejercitación en la toma de decisiones + El camino de la sugerencia + Asumir las consecuencias y aprendizajes pedagógicos que generan los “errores”, más disfrutar los “éxitos”:
- Son facilitadores de la autonomía, la responsabilidad, el autocontrol y la autoregulación.
- Cuidar el “modelaje”: intentar educar con el ejemplo.

Valores transversales:

- Cuidar transversalmente (siempre y aprovechando situaciones significativas) la formación ética, humana, para tener la fuerza y la confianza que da dicho fondo ético frente a todo lo que implica el uso de pantallas.
- Adaptación activa a la realidad, y por lo tanto compromisos.
- Visión ecológica, y compromisos.

Promover el uso del tiempo en otras cosas más saludables:

- Actividades formativas por su cuenta.
- Actividades que le gusten, sin más.
- Planes en familia.
- Quedadas con amigos/as (si juega con ellos a través de pantallas, al menos que estén juntos y puedan interactuar personalmente).
- No perder el disfrute de libros y actividades en formato papel.
- Promover actividades artesanales y bricolaje.

Uso de Pantallas