

## **TRABAJANDO POR EL BIENESTAR DIGITAL DE NUESTROS ALUMNOS/AS**

### Departamento de orientación de ZARAOBE BHI

En los últimos años, el número de aplicaciones para los teléfonos móviles han aumentado considerablemente en relación con el auge de las redes sociales. Los adolescentes utilizan principalmente estas aplicaciones para relacionarse con otras personas e intercambiar intereses a través de la publicación de fotos y videos y de comentarios en publicaciones; comparten y buscan información y buscan estas redes como uso de una mensajería privada instantánea, que utilizan como medio principal de comunicación. El Smartphone se conviene así en un artefacto ya casi integrado en nuestro cuerpo que nos permite contactar de forma fácil, continua, barata e inmediata con la persona o grupo de personas que deseemos.

Posiblemente no existan recetas mágicas sobre como acompañar como profesores, familia y/o adultos de referencia, pero sí que sabemos que no se trata tanto de controlar, juzgar o censurar, sino de facilitar herramientas tendiendo puentes de comunicación y participación activa que debe tener como objetivo que realicen un uso adecuado y responsable de las redes y tecnología favoreciendo su autonomía.

Desde ZARAOBE BHI, tenemos claro que necesitamos trabajar conjuntamente Familia/Escuela, para lo que proponemos diseñar un plan al que podríamos llamar "Plan de Pedagogía Familiar-Escolar en los Cuidados Digitales".

Los expertos a los que hemos recurrido nos dan las siguientes pautas:

- Debemos evitar criminalizar las redes sociales que utilicen. Las redes sociales presentan su mundo y a ninguno nos gusta que critiquen nuestro mundo, y menos sin profundizar en él.
- Cada familia tendrá su propio estilo educativo y estará bien, siempre y cuando no se encuentre en ninguno de los polos que ya sabemos que son contraproducentes: la total permisividad o el autoritarismo represivo.
- Más que centrarnos en la edad legal tendremos que observar las características del adolescente. La responsabilidad que muestre en las diferentes áreas de su vida puede ser un buen indicador que favorezca o no darle mayor autonomía.
- **En nuestro país no es legal que los y las menores de catorce años tengan una cuenta en redes sociales. Si se tiene, se recomienda que esta sea supervisada por una persona adulta.** Existen programas de control parental específicos en los navegadores para menores de esas edades.
- Tendremos que hablar sobre contenidos inapropiados y concienciar acerca de la privacidad y la gestión de su intimidad. Tenemos que

acompañarlos para, si no lo ha hecho ya, que vean todas las posibilidades que tienen sus redes sociales en la opción de ajustes. Solo así tendrán un mayor control sobre sus perfiles, y sabrán dejar de seguir, silenciar, restringir o bloquear a determinados usuarios y cuentas. Desactivar el contador de likes o silenciar las notificaciones cada vez que haya actividad en una de tus aplicaciones es positivo para tu cuerpo y mente.

- Van a buscar sus respuestas en el espacio virtual y tenemos que facilitarles herramientas para conocer las mentiras y los bulos, así como para propiciarles fuentes fiables de información.
- No debemos quitar las redes sociales como castigo. Las redes sociales pueden representar todo su universo, en el que incluimos a nuestros iguales de referencia, que a estas edades son muy importantes. A veces, para proteger, podemos pensar que ir “a lo rápido” puede ser lo más favorable, pero tendremos que valorar otras consecuencias, como el aislamiento.
- Se recomienda que el tiempo de exposición a pantallas en casa no supere las dos horas. Habrá que negociar los tiempos y acompañar a la regulación, organización y priorización con el resto de actividades. Las aplicaciones tienen medidores de tiempo. Se recomienda que no haya televisores dentro de las habitaciones, ni que vayan a dormir con la Tablet o el móvil.
- Favorecer la actividad física, el descanso y el sueño. Dormir es especialmente importante en estas edades, en el que el desarrollo cognitivo va a gran velocidad y muchos de los procesos emocionales asociados a las situaciones que vivimos durante el día se elaboran cuando estamos durmiendo. Las apps están diseñadas para que pases el mayor tiempo posible en ellas.
- Más allá de los afectos que podamos trasladarnos a través de las pantallas, tenemos que promover el contacto físico. Aún no sabemos las consecuencias que tendrá todo lo relacionado con la distancia social que ha provocado la crisis sanitaria. El contacto físico, dentro de las posibilidades y los deseos propios, favorece la aparición de hormonas que provocan sensaciones placenteras que bajan los niveles de miedo y ansiedad y fortalecen nuestro sistema inmune.

Si queremos llevar a cabo todo esto no se nos puede olvidar que la mayor clave va a ser la actitud con la que nos acerquemos a ellos y ellas. Os proponemos una escucha activa libre de juicios y “adultismos” para que vuestros hijos/as se sientan cómodos y seguros y os acerquen a su mundo.

## PARA UNA NAVEGACIÓN SEGURA

**“No tengo todavía la edad exigida para tener cuenta en Redes Sociales por lo que mi actividad en ellas tiene que estar permitida y supervisada por mis padres.**

**Quiero utilizar el ordenador, la tablet o el smartphone en Internet, pero manteniéndome a salvo. Sé que hay ciertas normas sobre lo que debo hacer. Prometo cumplirlas y mis padres prometen que me ayudarán a hacerlo”.**

1. No daré a nadie en internet mis datos personales, ni los de mis amigos ni los de mi familia.
2. Entiendo que hay algunas personas en la Red que fingen ser otras distintas. A veces se hacen pasar por niños, cuando en realidad son personas mayores. Hablaré con mis padres de la gente que conozco en internet y los avisaré si recibo mensajes de esas personas.
3. No compraré ni encargará nada por Internet sin pedir permiso a mis padres, y tampoco daré ningún dato de nuestras tarjetas de crédito.
4. No rellenaré ningún formulario de Internet que me pida datos sobre mí mismo o sobre mi familia, sin el permiso previo de mis padres.
5. No me meteré en peleas o disputa en Internet. Si alguien intenta empezar una discusión conmigo, no le responderé y se lo diré a mis padres.
6. Si veo algo que no me gusta, o que sé que no les gustaría a mis padres que yo viese, le daré el botón de ir hacia atrás o me desconectaré.
7. Si veo que la gente hace o dice cosas de otros chicos/as en internet, que sé que no les deberían decir o hacer, se lo comunicaré a mis padres.
8. No tendré secretos con mis padres acerca de lo que hago en internet.
9. Si alguien me envía fotos o mensajes de correo utilizando un lenguaje inapropiado, se lo diré a mis padres.
10. Si alguien me pide que haga algo que se supone que no debo hacer, lo pondré en conocimiento de mis padres.
11. No llamaré en persona a nadie que haya conocido en internet, a no ser que mis padres digan que no hay problema.
12. Nunca me encontraré en persona con nadie que haya conocido por Internet, a no ser que mis padres me acompañen.
13. Nunca le enviaré nada a alguien que haya conocido por Internet, a no ser que mis padres digan que no hay problema.

14. Si alguien que he conocido en Internet me envía alguna cosa, se lo diré a mis padres.
15. Nunca utilizaré cosas que haya encontrado en Internet fingiendo que son mías.
16. No diré cosas malas de nadie por Internet y actuaré con educación.
17. No diré palabrotas ni utilizaré lenguaje malsonante en Internet.
18. Sé que mis padres quieren asegurarse de que estoy seguro en internet, así que les haré caso cuando me pidan que no haga algo en Internet.
19. Ayudaré a mis padres para que aprendan más cosas sobre ordenadores y sobre Internet.
20. Pararé, no contestaré y daré aviso si me encuentro con algún ciberabusón o con alguien que trate de insinuármeme por Internet.
21. Contaré hasta 10 antes de reaccionar ante algo que me enfade o me moleste en Internet.
22. Seguiré la norma Piensa Antes De Pinchar (Stop-Cyberbullying.org).
23. Aprenderé a controlar la tecnología, en lugar de dejar que la tecnología me controle a mí.
24. Si me piden que borre e-mails, ficheros o cualquier cosa que me hayan enviado por Internet, no lo haré y selo diré a mis padres.
25. Si alguien en Internet me dice que no hace falta o que sería peor contarle algo a mis padres, debo contárselo sin dudarle en ese mismo momento.

Este documento tiene simplemente el objetivo de inspirar y propiciar una conversación sobre los cuidados digitales. Una vez acordado, podéis escribir o representar de alguna manera los acuerdos, firmarlo y dejarlo en algún lugar visible de la casa.

Lógicamente, este "contrato" tendrá que adecuarse a las circunstancias propias de cada hogar y a la edad y estilo del menor.

\*del libro "Acercarse a la GENERACIÓN Z. Una guía práctica para entender a la juventud actual sin prejuicios. Isa Duque.)