
Educación responsable y tecnología en la vida familiar



compartir
en familia

ÍNDICE

1. El uso (o abuso) de tecnología en la primera infancia
2. 10 pautas para combatir el uso excesivo de pantallas
3. ¡Los videojuegos son sanos!
4. 8 consejos básicos antes de darle un móvil a tu hijo y descargarte una app de control
5. Antivirus y seguridad: qué debes saber para proteger a tus hijos
6. La alegría del “aquí y ahora” de los adolescentes gracias a Internet
7. Adolescentes y tecnología: el nuevo reto educativo
8. ¿Qué aporta Fortnite a los adolescentes?
9. 8 normas básicas de utilización del móvil
10. ¿Cómo acompañar a nuestro hijo en el aprendizaje de recursos tecnológicos?
11. Pautas para controlar (no prohibir) el uso de los dispositivos móviles
12. El abuso de pantallas en menores
13. Conclusiones y recomendaciones básicas

¿A qué edad comprar un móvil para tus hijos?

¿Cuánto tiempo es lo razonable que estén delante de una pantalla? ¿Tengo que controlar todo lo que hacen en la red?

¿Cómo les enseño a tener una actitud responsables en el uso de la tecnología?

La respuesta a estas y otras muchas más preguntas las encontrarás en esta completa guía que hemos preparado para ti.



El uso (o abuso) de la tecnología en la primera infancia

¿Sabías que un niño menor de dos años dedica a la tecnología una hora y media al día? y ¿sabías que la edad de inicio (primer contacto con la tecnología) es, en 2019, de 4 meses? De hecho, según la Academia Americana de Pediatría, niños de 6 meses ya están expuestos al uso de la tecnología al menos durante 30 minutos al día. ¡un dato importante si queremos analizar su repercusión en el desarrollo emocional, físico y cognitivo de los niños!

También podemos asegurar que la mayoría de los niños en edad preescolar no son capaces de untar una tostada con mantequilla, pero si son capaces de ver sus vídeos favoritos en Youtube. Ello determina que, actualmente, el uso de móviles, tablets, televisores inteligentes u otros dispositivos tecnológicos se está “normalizando” entre menores de menos de cinco años. Sin embargo, el uso inadecuado de dichos dispositivos supone un riesgo para nuestros pequeños, aunque un buen uso, en niños de 2 a 5 años, puede ayudar a su desarrollo cognitivo de una manera muy positiva.

Para ello es necesario que los padres y tutores prioricen el tiempo de juego creativo y desconectado con bebés y niños pequeños. Ello fortalece vínculos y elementos básicos para su desarrollo emocional, cognitivo y físico.

En paralelo, será necesario definir objetivos y generar un plan de consumo mediático que podrá ajustarse, pero que debe permitir que reflexionemos sobre elementos fundamentales como lo son: zonas libres de tecnología, horarios libres de pantallas, tiempo de esparcimiento y ocio frente a la pantalla, entre otros elementos que varían en función de la edad de los niños.

De hecho, un estudio realizado por la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) determinó que el sedentarismo, la falta de sueño y alteración en el desarrollo cognitivo, social y emocional pueden ser consecuencias del uso inapropiado de las nuevas tecnologías en niños. Para ampliar los detalles pueden acceder al informe del estudio.

Es importante también conocer las diferencias existentes entre estos conceptos: uso, abuso y dependencia de la tecnología.

- **Uso:** Se utiliza la tecnología de una manera esporádica o para un fin determinado.
- **Abuso:** Se utiliza la tecnología de forma excesiva.
- **Dependencia:** Se utiliza la tecnología para lograr una sensación de bienestar. Si no hay tecnología, no hay bienestar.

Un buen uso de la tecnología por parte de nuestros hijos estará claramente relacionado con los objetivos que nosotros identifiquemos. Veamos algunos de los consejos disponibles para asegurar que la integración de la tecnología en las rutinas diarias de nuestros hijos se convierta en un elemento de valor.

Consejos para un buen uso de la tecnología

- **Establece una rutina tecnológica:** Plantea unos horarios donde poder utilizar la tecnología en casa. Es muy importante que el uso de la tecnología no interfiera con el tiempo de actividades deportivas, al aire libre o de interacción en familia.
- **Fija límites y acompaña a tu hijo:** Acompaña a tu hijo en los momentos que está usando la tecnología, controla quién son sus amigos en el mundo online, qué tipo de vocabulario utiliza, en qué plataformas está conectado, durante cuánto tiempo.
- **Establece zonas sin tecnología:** Marca un territorio donde el uso de la tecnología quede restringido. Por ejemplo, restringe el uso del teléfono móvil en la cocina mientras se está comiendo, cenando o en el desayuno. Restringe el uso del teléfono en la habitación a partir de una hora exacta para que tu hijo descanse como es debido.
- **Comparte momentos de diversión:** Otra idea que puedes aplicar, es sentarte un día con tu hijo y jugar una partida multijugador en su juego favorito. Esto te sirve tanto para





pasar un buen momento en familia, como para conocer y ver qué hace en este tipo de videojuegos.

- Se un ejemplo a seguir: De nada sirve imponer unas normas en casa, si nosotros como padres no las cumplimos. Utiliza el móvil en casa solo cuando sea necesario, restringe tu horario televisivo y aprovecha para crear momentos en familia, como podría ser jugar a un juego de mesa.
- No utilices la tecnología como estabilizador emocional: La tecnología de buenas a primeras, parece un buen instrumento para calmar y mantener distraído a nuestro hijo. Pero en realidad, no le estamos enseñando a controlar sus emociones, algo muy importante en su etapa de desarrollo.
- Entiende que son niños: El mundo de la tecnología tiene infinitos caminos, entiende que su hijo se va a equivocar más de una vez y aprovecha esos errores para con empatía, enseñarle el buen camino.

La clave está relacionada con encontrar el punto de equilibrio que permita utilizar la tecnología en horarios concretos y de forma responsable.

El consejo de medios y comunicación de la Academia Americana de Pediatría dispone de una herramienta que permite configurar un plan de consumo mediático familiar y por hijo. Es una herramienta online que podrán utilizar de manera gratuita.

Plan de consumo mediático AAP

Con un buen uso, la tecnología puede ser una gran herramienta de desarrollo y una fuente de conocimiento para nuestros hijos. Recuerda, el abuso o la dependencia de la tecnología en niños con el cerebro en pleno desarrollo puede comportar una serie de problemas en un futuro en competencias como las relaciones sociales o funciones como la concentración, el autocontrol y la gestión de emociones.

No esperemos a toparnos con mayores problemas en la adolescencia ¡Comencemos a trabajar en ello desde la primera infancia!

10 pautas para combatir el uso excesivo de pantallas

Los niños, actualmente, invierten un número de horas muy grandes conectados a las pantallas (televisión, tablet, móvil, etc.). Constantemente se habla de lo negativo que es para ellos este hábito adquirido. Asusta a muchas familias el hecho de que las utilicen, pero también es interesante analizar lo que esto aporta y los beneficios que tiene sobre los niños, porque también existen.

Las actuales pantallas generan una gran estimulación sobre los niños, desde edades muy tempranas. La tecnología es tan visual y contiene tanta animación que ayuda enormemente a la estimulación visual y auditiva de los niños, aunque es importante complementar esta estimulación con otro tipo de materiales educativos.

Por otro lado, potencia la motricidad fina cuando se hace un uso manual de ella.

A su vez, ayuda a desarrollar la imaginación y creatividad, fundamental para el aprendizaje y la vida.

Debido a estos beneficios que tienen sobre los niños es importante no negar su uso, pero si controlarlo y establecer unas normas de funcionamiento para que no se vean los beneficios mermados por los inconvenientes.

Es importante establecer unas normas de uso y funcionamiento pautadas por la familia y claramente comprendidas por los niños. Para ello, deberemos tener en cuenta los siguientes puntos:

1. Es necesario que las normas sean claras y que incluso puedan dejarse escritas de algún modo para que todos las puedan ver.
2. Asegurarse que realmente las han entendido: muchas veces, los hijos no hacen las cosas bien porque no han llegado a comprender el mensaje que los padres quieren transmitir o simplemente no saben cómo llevarlo a cabo. Para esto, es importante, en los primeros momentos en los que se establece una norma, acompañarlos en su ejecución y ayudarles a cumplirla.
3. Tener en cuenta que las normas que se establecen son necesarias y tienen un sentido. Por ejemplo, el hecho de controlar el tiempo que ven la televisión y lo que ven es importante porque los niños no tienen la capacidad de discernir entre la realidad y la ficción como puede hacer un adulto y llegan a creer todo lo que ven y escuchan.
4. El uso que hagan de las pantallas influirá en la formación de sus valores y en su percepción del mundo y de la realidad social.
5. Lo que vean en las pantallas les va a servir de modelo. Los niños son más propensos a imitar conductas agresivas que influirán notablemente en sus relaciones sociales.

6. Al no saber gestionar adecuadamente la información pueden llegar a tener pesadillas por las noches. Para el adulto esto resulta complicado de averiguar porque no siempre se asocia la pesadilla a la información concreta que la ha generado.
7. Será conveniente, por tanto, controlar y elegir los programas de televisión, aplicaciones informáticas, juegos, etc.
8. Tratar de recurrir a actividades educativas y retrasar al máximo el uso de juegos para que no quieran sustituirlos por los juegos sociales, de equipo u otro tipo de juegos y evitar de este modo el aislamiento.
9. Fundamental ser capaces de exigir el cumplimiento de las normas y revisarlas conforme pase el tiempo y, especialmente, conforme vayan creciendo ya que será muy diferente las necesidades que tengan según la edad.
10. Otro aspecto clave es evitar que la televisión esté siempre encendida en casa y que no tengan como modelo constante a sus padres viendo la televisión. Este ejemplo generará un hábito familiar que no será positivo para ellos.

En conclusión, a pesar de que sea más sencillo dejar a los niños hacer un uso incontrolado de las pantallas, es conveniente marcar límites y no dejarles sólo en su uso.comen.

¡Los videojuegos son sanos!

Los videojuegos, además de poder ser educativos, también pueden ser sanos ya que hay videojuegos que implican que el niño se mueva y haga ejercicio, así como algunos que inculcan hábitos saludables.

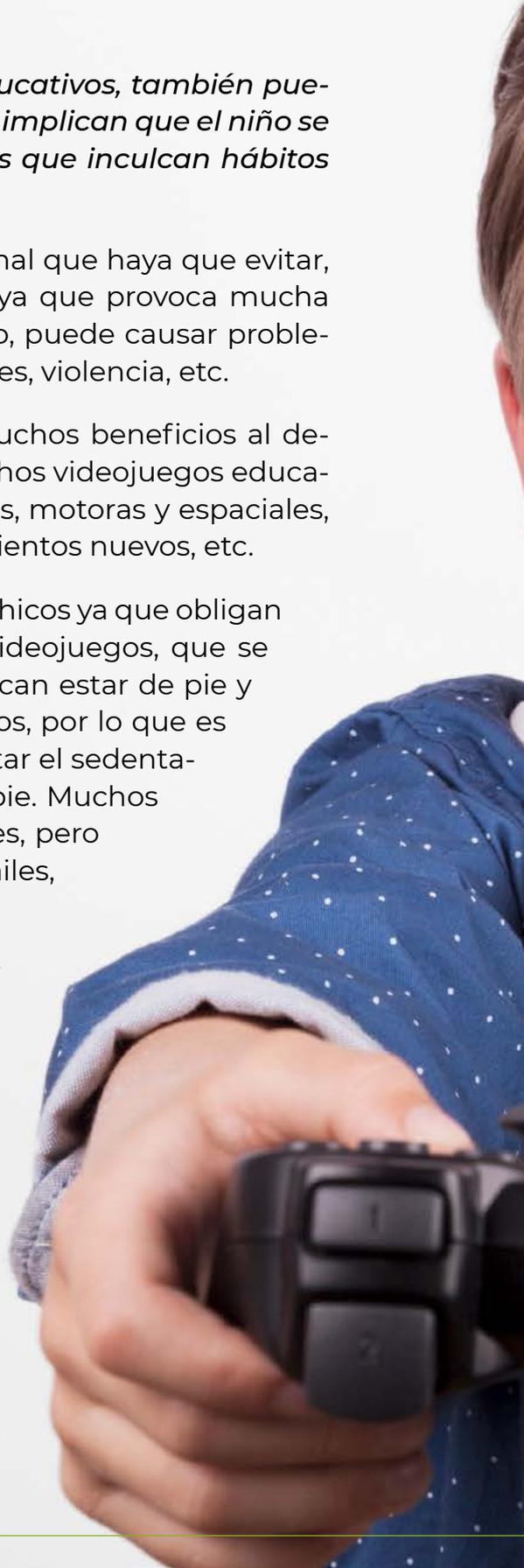
Los videojuegos y las consolas no son un mal que haya que evitar, solo un juego más que debe controlarse ya que provoca mucha adicción entre los niños y, usado en exceso, puede causar problemas como sedentarismo, problemas visuales, violencia, etc.

Sin embargo, también pueden aportar muchos beneficios al desarrollo y la salud del niño. Así, existen muchos videojuegos educativos que desarrollan habilidades cognitivas, motoras y espaciales, aumentan la creatividad, aportan conocimientos nuevos, etc.

Y videojuegos que mejoran la salud de los chicos ya que obligan a estar en movimiento constante. Estos videojuegos, que se usan con un mando de movimiento, implican estar de pie y realizar diversos movimientos con los brazos, por lo que es una buena manera de hacer ejercicio y evitar el sedentarismo ya que no se suele jugar a ellos de pie. Muchos son videojuegos que imitan deportes reales, pero los hay de todo tipo (aventuras, fantasía, bailes, etc.).

Jugando a estos videojuegos el jugador gasta casi un 200% más energía que con un videojuego "sentado". Además, aumenta su tasa cardiovascular y utiliza más oxígeno.

Asimismo, hay videojuegos en los que el tema central ayuda a crear hábitos saludables y aprender a comer bien, por ejemplo





Por eso, es cierto que los videojuegos pueden ser sanos y beneficiosos, pero es necesario saber elegir adecuadamente. Tienes que comprobar que la edad del videojuego es adecuada para tu hijo, así como el tema del mismo. Y recuerda que por mucho tiempo que pase jugando a un videojuego interactivo, nunca será tan sano como salir a correr o saltar a la calle, por lo que debes controlar el tiempo de uso de las consolas y que no exceda de 45 minutos diarios como máximo.

8 consejos básicos antes de darle un móvil a tu hijo y descargarte una app de control

Hay muchos debates sobre el uso de los dispositivos, la edad en la que es recomendable que dispongan de su móvil y otros temas acerca de la tecnología en los niños. Entre otros motivos, por eso se han desarrollado algunas aplicaciones de control parental para evitar que se vuelvan adictos al uso de la misma a través de una determinada aplicación o sitio web que quedan expuestos a contenido inapropiado.

Las aplicaciones de control parental están cada vez más extendidas para que las familias puedan moderar el uso de los dispositivos de sus hijos pequeños. En unos países, algunas de ellas tienen establecido el uso para una edad máxima de 13 años, en otros de 14 ó 16.

Una amiga me enseñaba en su móvil nuevo cómo había instalado una de ellas, con las diferentes acciones que podía llevar a cabo.

- Establecer horario de uso de móvil (que ven, como lo ven).
- Poner límite de uso en los juegos y apps.
- Controlar el acceso y/o bloquear contenido de webs, aplicaciones, llamadas y mensajes.
- Acceder al “botón SOS”, en el caso de que se encuentren en una situación de apuro, con sólo dar al botón aparece la llamada de emergencia y ubicación. Esta función nos puede parecer imprescindible hoy en día con las cosas que vemos y oímos que pasan.

Estaba preocupada con el uso del móvil de uno de sus hijos y pensó que instalar la aplicación era una buena solución. En principio parecía que sí. Aunque su hijo estaba bastante revuelto y ahora con la instalación de esta app estaba peor, enfadado con el mundo, irascible, sin saber que le pasaba. Pasados unos días todo se calmó. Continuamos hablando y me dice, ¿quién nos enseña a ser padre y madre?

Estas aplicaciones son una herramienta, pero no la única y principal, no debemos dejar atrás, ni olvidarnos, que son ellos los que deben llevar las riendas de su vida e ir sabiendo cómo manejar el uso del móvil y otros dispositivos. Porque si hacen las cosas porque les estamos controlando o vigilando el día que no lo hagamos no sabrán cómo actuar.

Nuestros hijos e hijas en el fondo quieren que les ayudemos a hacerlo, que les acompañemos en el camino, aunque se revuelvan. Lo estamos haciendo por ellos porque les queremos y cuando se les pide con cariño se dejan. Ellos no saben y les tenemos que ayudar.



Si decidimos instalar la aplicación, es bueno contar con ellos y ellas de cómo lo vamos a llevar a cabo, que participen de las sugerencias y vayamos poniendo en práctica una “tabla de ejercicios” para que lo vayan haciendo suyo. Con esto quiero decir que la aplicación puede ser un complemento, pero no tiene por qué ser la solución.

Debemos de darles unos criterios de uso de los móviles y dispositivos, con la ilusión del principio están dispuestos a casi todo, como pueden ser:

1. Tiempo de uso en casa.
2. Utilizarlo en zonas comunes de la casa.
3. No hacer uso de él en la habitación con la puerta cerrada.
4. Interesarnos por los juegos y aplicaciones que les gustan.
5. Establecer el horario de cuándo se enciende por la mañana y se apaga por la noche.
6. Tener un sitio común para cargarlo con el resto de móviles familiares.
7. En las comidas móviles en “una caja”.
8. Es importante que los padres y madres demos ejemplo con los criterios sugeridos.

Nos piden “a gritos” que les ayudemos a conseguirlo.

Antivirus y seguridad: qué debes saber para proteger a tus hijos

Aunque no seas un experto en informática, tienes que “ponerte las pilas” en materia de seguridad para proteger a tus hijos de los peligros de la Red.

Los antivirus son programas combinados con una base de datos que registra constantemente el disco duro de nuestro ordenador en busca de alguna coincidencia y, en caso de encontrarla, toma medidas de precaución como borrar el archivo infectado con un virus o pasarlo a cuarentena.

Por su parte, los virus son también programas creados con la intención de borrar archivos o datos, robar información... en definitiva, dañar el ordenador.

Estos virus circulan por todas partes, por lo que es muy fácil infectarse sin querer mientras navegamos por internet, mandamos un email o nos descargamos algún programa. Para evitar daños a nuestro ordenador, móvil o tablet (cualquier aparato con el que usemos internet), debemos tener instalado en la memoria del mismo un antivirus.

En los últimos años los antivirus han mejorado enormemente y cada vez son más completos, protegiendo frente a todo tipo de amenazas. Asimismo, existen antivirus gratuitos y muy efectivos como Avast, Avira, Online Panda Security, AVG Free o BitDefender Free.

Además de instalar un antivirus, es conveniente que adoptes otras medidas de seguridad para proteger a tus hijos de los peligros de internet:

- Coloca el ordenador en una zona común para que puedas vigilar cuánto tiempo pasa conectado y lo que hace en él.
- Si es menor de 14 años, no le dejes navegar solo. Si es mayor, enséñale bien los peligros de la red y lo que se puede o no hacer.
- Debes saber manejar el ordenador al menos al mismo nivel que tu hijo, conocer las redes sociales y todo lo necesario para controlar el uso del ordenador y de internet.
- Existen muchos programas de control que evitan el acceso a ciertos programas o páginas de contenido no apto para niños.
- Enséñale a no dar nunca datos privados.
- Construye unas reglas consensuadas con tu hijo sobre el tiempo y el modo de uso del ordenador y demás dispositivos.

Con estos sencillos consejos evitaremos que los virus puedan causar daños a nuestros computadores.



La alegría del “aquí y ahora” de los adolescentes gracias a Internet

Nuestro hábitos de comportamiento han cambiado y aunque parezca que seguimos teniendo el mismo tiempo a lo largo del día (24 horas), las jornadas se han modificado por completo, dándole prioridad a elementos muy diversos. Todo esto cambia nuestra percepción sobre el mundo que nos rodea y los jóvenes lo tienen muy claro. Para ellos, cada minuto cuenta, pero de un modo diferentes a cómo contaba para nosotros cuando éramos adolescentes.

Algunas de las siguientes premisas definen a nuestros jóvenes con relación al uso que realizan de Internet:

- Se acabó el esperar semana tras semana que estrenen el capítulo de la serie a la que estás enganchado, mañana se estrena toda la temporada en Netflix y en dos días ya están buscando otra serie de moda: aquí y ahora.
- Acaban de salir de la universidad, encuentran su primer trabajo a media jornada relacionado con sus estudios, y se preguntan ¿por qué estudiar un máster presencial?, si lo puedes hacer online: aquí y ahora.
- Buscan un libro interesante, pero para adquirirlo hay que ir a la parada del metro, esperar al próximo, llegar a la tienda, verificar si lo tienen y volver a casa. ¿Por qué “perder el tiempo”, si lo pueden aprovechar para hacer cualquier otra cosa?, inmediatamente piensan en Amazon, que en dos horas puede traerlo a casa: aquí y ahora.

- Planean una cena con los amigos y quieren dividir la cuenta. En lugar de pagar cada uno crean un grupo en Verse y en un momento tienen todo el dinero en una misma cuenta al instante: aquí y ahora.

Ellos están conectados todo el tiempo a sus Smartphones aprovechando todos los recursos que les proporciona Internet. Quieren situarse al frente de las startups, de los nuevos retos. Son emprendedores natos y se atreven a plantear nuevos modelos de negocio a través de técnicas o metodologías innovadoras. Para ellos, Internet es la perfecta definición del aquí y ahora, por ello se centran en trasladar esa inmediatez al mundo real: vídeos on demand, la forma de buscar trabajo, la compra de artículos, las relaciones con otros, todo lo que quieren y desean lo intentan adaptar al formato “aquí y ahora”.

Estamos ante una generación flexible, que no quiere ataduras y que prefiere suscribirse a servicios e invertir en vivir experiencias. En el campo educativo, algunos son autodidactas gracias a la cantidad de información disponible en Internet o tutoriales de YouTube y suelen comprender los procedimientos rápidamente. En el campo laboral, prefieren un buen ambiente laboral a la seguridad de continuidad en la empresa. No les preocupa volver a empezar y en cuanto sienten que algo no les satisface lo dejan de lado para buscar un cambio.

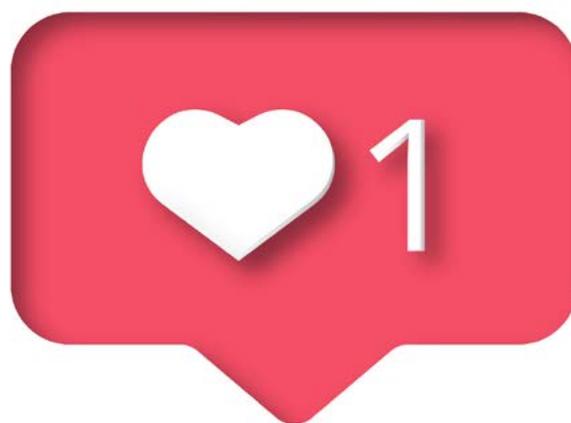
Ahora bien, en el entorno familiar nuestro mayor reto será establecer rutinas y mostrarles la importancia de respetar los tiempos en cada proceso sin que ello genere frustración o desencanto. Por ejemplo, si quiero tomar un té debo seguir un proceso: hervir el agua, medir la cantidad de té y respetar los tiempos para la infusión. Estos pasos serán claves para obtener un resultado u otro. Si no disponemos de tiempo para realizar la infusión o hervir el agua entonces la solución será ir a tomar un té listo para servir. Los resultados son diferentes en un caso u otro, con lo cual, si nosotros como padres dejamos claro lo que queremos, ellos podrán tomar conciencia sobre el tiempo que requiere cada proceso.

La clave está en definir lo que se espera de ellos, valorar sus opiniones o comentarios, de inculcar que cada acto tiene

consecuencias y, sobre todo permitirles cierto grado de flexibilidad en las tareas que realizan (flexibilidad que no debe ser confundida con libertad o libertinaje, sino que sea negociada entre todos). Si conseguimos transparencia y logramos que sus motivaciones queden solventadas, se comprometerán con aquello que realizan y todo será más sencillo. ¡Ese es nuestro gran desafío!

No sabemos cuál será la motivación de la siguiente generación, pero lo que sí sabemos es que los nativos digitales tienen una visión muy diferente de la vida de la que estábamos acostumbrados. Por el momento, el “aquí y ahora” seguirá marcando la evolución de la mayoría de los servicios, de los trabajos, de los negocios que conocemos, de los procesos de aprendizaje y de las relaciones interpersonales. Solo debemos acompañarlos para ofrecerles consejos y los conocimientos que la experiencia nos puede brindar.

¡Nuestros jóvenes serán los responsables de transformar el mañana!



Adolescentes y tecnología: el nuevo reto educativo

Suena la alarma de tu smartphone, te despiertas, vas a desayunar y, mientras disfrutas de tu café, revisas la bandeja de correo electrónico, das un paseo por tus redes sociales o verificas quién te ha escrito a través de Whatsapp para luego decidir a quién responder. La tecnología forma parte de nuestro día a día, desde primera hora de la mañana hasta que nos vamos a dormir. Y la tecnología también forma parte del día a día de nuestros adolescentes.

La tecnología forma parte de nuestro día a día, desde primera hora de la mañana hasta que nos vamos a dormir. Suena alarmante leer que más del 75% de las personas consultan el celular nada más levantarse, y lo más impactante es que esta cifra crece al 90% si hablamos de jóvenes.

Los adolescentes han crecido dentro de una era tecnológica, por tanto, utilizan la tecnología como pez en el agua. La gran mayoría la utilizan para comunicarse, entretenerse, informarse, realizar trabajos de escuela a veces sin siquiera abrir un libro para leerlo, o coger un papel y un lápiz para escribir.

En los colegios hace años que se incluyen equipos informáticos dentro de las aulas. Las pizarras tradicionales de tiza han sido sustituidas por pizarras electrónicas e interactivas. En algunas escuelas hasta han sustituido las mesas convencionales por mesas electrónicas, se han incorporado máquinas de impresión

3D e incluso los profesores invitan a los alumnos a realizar las tareas o verificar sus resultados a través del campus virtual de la escuela. ¡Un gran motor de cambio ha invadido nuestro día a día!

¿Qué retos supone la tecnología para la educación?

1. El gran reto educativo es la gestión de toda la información que recibimos: opiniones, sucesos, noticias e ideas que nos llegan simultáneamente a través de todos nuestros dispositivos. Enseñar productividad y sobre efectividad en cuanto al manejo de la información aún, hoy en día, es una asignatura pendiente.
2. En segundo lugar, podemos mencionar la importancia de mantener la motivación e implicación de los alumnos con el contenido. ¿Sabían que hay estudios donde se muestran que cerca del 80% de los niños utilizan los celulares en el aula? ¿Qué podemos hacer frente a ello?
3. Por tanto, llegamos a la conclusión de que un tercer gran reto es que el aprendizaje en sí mismo, sea concebido de forma diferente. En estos momentos comienza a tener protagonismo lo que conocemos como mobile learning, una metodología de aprendizaje en las aulas a través de los dispositivos smartphone. Es necesario descubrir todo el potencial que podemos extraer de ella, sin olvidar lo importante del aprendizaje tradicional y de las actividades entre pares o al aire libre y que impliquen contacto directo con los entes que estudiamos. La integración armónica es el mayor desafío.
4. La formación y el desarrollo de competencias digitales de profesores y docentes y no solo de los estudiantes y alumnos. ¿cómo los preparamos para el mundo de hoy si desconocemos el funcionamiento de las herramientas que necesitarán? Es un hecho que más de la mitad de los docentes consideran que tienen falta de formación para aprovechar la tecnología, aun así al no sentir seguridad frente al uso de las mismas, su integración se hace cuesta arriba.

5. Por suerte, existen una gran cantidad de docentes aventurados que valoran la transformación del aprendizaje gracias a la tecnología. Ellos son los que promueven el estudio del fondo marino, el universo o la visita a un museo que se encuentra en otro país o continente, a través del uso de gafas de realidad virtual.
6. La adecuación de contenidos evidentemente es costosa ya sea en herramientas, en materiales o en tiempo. Hay que ajustar el contenido que anteriormente teníamos en un solo libro y mostrarlo de diferentes maneras: gymkanas, encuestas, quizzes, formularios de preguntas y respuestas online, animaciones, vídeos, códigos QR, etc... Hay un sin fin de opciones. Por suerte, en estos momentos existen organizaciones como mschools que han construido un entorno abierto, disponible para las escuelas y profesores que deseen aprovecharlo. Un entorno que enriquece las experiencias en el aula y promueve el desarrollo del talento y el espíritu emprendedor de los alumnos.
7. Y por no dejar de mencionarlo, existe el problema o reto económico que deben realizar los centros educativos y las familias para poder integrar la tecnología en nuestras vidas: dispositivos tecnológicos para cada estudiante conectados de manera simultánea, acceso a wifi, comunicación directa, acceso o bloqueo de páginas determinadas, entre otros aspectos.

Como ven, la tecnología es un gran aliado para ofrecer la posibilidad de desarrollar competencias digitales en nuestro hijos, a generar un cambio en el ámbito educativo integrando nuevas metodologías en el aula y ayudando a preparar a nuestros pequeños para un futuro próximo y tecnológico. La tecnología siempre nos va a plantear retos, pues avanza a pasos agigantados. Esperemos que el sistema educativo que ya está trabajando sobre un cambio de paradigma, siga un camino paralelo y le ofrezca las herramientas necesarias afrontar el futuro que les espera.

¿Qué aporta Fortnite a los adolescentes?

Fortnite, recomendado para mayores de 13 años, se ha convertido, en muy poco tiempo, en el juego de moda entre niños y adolescentes. Este juego en su versión original llamada 'Battle Royale' fomenta la competitividad y el individualismo, ya que tiene como objetivo que el participante consiga sobrevivir frente a los 100 adversarios que hay en cada partida. No te pierdas estas recomendaciones.

El éxito de Fortnite tiene múltiples razones. Sin embargo, uno de los elementos potentes es haber conseguido unir en un sólo juego características de los entornos y las propuestas que usaban otros juegos “de moda” entre adolescentes, nos referimos a Minecraft y Call of Duty. Minecraft es un popular juego de mundo abierto, donde el participante es libre de construir lo que quiera y jugar, sin la necesidad de seguir una historia concreta. Call of Duty, por su parte, es un videojuego de disparos en primera persona basado en hechos históricos, recomendado para mayores de 18 años.

Otro de los motivos que convirtieron atractivo a Fortnite es que la mayoría de Youtubers y Gamers (influencers directos de niños y adolescentes de hoy), hacen ‘reviews’ en directo (vídeos), mostrando trucos del juego y nuevos skins. Incluso el famoso Youtuber ‘ElRubius’, ha creado un escenario con un premio de tres millones de dólares para quien consiga pasarlo.

Existen diferentes modalidades de juego. La que comentamos inicialmente ‘Battle Royale’ es la más utilizada, pero también existen los modos: ‘Dúo’ o ‘Squad’. En el modo Dúo, el participante puede jugar juntamente con un compañero y buscar la mejor estrategia para sobrevivir y ganar la partida. ‘Squad’ es un modo de juego en que hay que sobrevivir

creando equipos formados por cuatro jugadores. Estos dos modos dependen por tanto de una estrategia conjunta y colaborativa, otro de los grandes atractivos de este videojuego y se podría afirmar también que al menos el más beneficioso en términos cognitivos.

El fenómeno Fortnite y los adolescentes

Los videojuegos los acompañan en una parte de su jornada diaria o semanal y forman parte de las actividades de ocio que realizan lo cual, por tanto, repercute de manera importante en su educación y en la formación de hábitos y valores. En paralelo al tiempo que dedican frente a la consola, utilizan otros dispositivos para observar en plataformas de streaming las mejores jugadas y trucos publicados en la red, lo cual los mantiene en este mismo círculo mucho más tiempo del deseado o del “permitido” explícitamente por las familias. Esto implica que el tiempo de estudio y el de otras tareas fundamentales para un buen desarrollo, como el deporte, quedar con los amigos o pasar tiempo en familia se reduce cada vez más a una menor expresión.

Veamos algunas características que deberíamos tener presentes de este juego:

1. Es un videojuego online que permite que los adolescentes conecten sus cascos con micrófono y puedan mantener conversaciones con todos los jugadores conectados al momento.
2. Utiliza un estilo infantil en los gráficos que puede presentar una errónea percepción de los verdaderos objetivos o valores que promueve este juego.
3. Es un juego de defensa, donde los adolescentes deben resguardarse haciendo uso de una serie de materiales de construcción (madera, piedra o metal) para crear torres o muros y ocultarse tras ellos mientras atacan a otros jugadores para dejarlos fuera de la partida. La gestión de recursos en cuestión de segundos y la posibilidad de explotar al máximo su lado más creativo les permitirá construir trincheras para defenderse de los ataques.
4. Skins y extras: el videojuego ofrece algunas opciones extras de pago, que bajo ningún concepto pueden estar disponibles de for-

ma gratuita. Son opciones que solo permiten disponer de alguna herramienta adicional o de un traje especial. No son extras que mejoran sus capacidades o posibilidades en el juego, solo es el formato que ha encontrado la plataforma para ganar dinero y el que usan o aprovechan algunos perfiles para estafar a los jugadores.

Nuestros hijos pueden así 'encerrarse' en este mundo sin ley, donde no podemos controlar su lenguaje ni el de los otros jugadores, pudiendo surgir así situaciones de "bullying" o la escucha reiterada de burlas e insultos hacia ellos u otros compañeros. Nuestro consejo para intentar incidir sobre los intercambios y sobre los compañeros o jugadores con los que contactan es tener la consola en un espacio abierto de uso común (el salón principal) o bien tener la posibilidad de acompañarlos durante una parte de las partidas de juego para saber con quién están jugando y frenar así cualquier intercambio nocivo para ellos. Es vital que tengamos presente con quién coinciden en el mundo online y sobre todo si estos chic@s pertenecen a su círculo social o si, por el contrario, son perfectos desconocidos.

Como en otros casos, es importante acompañarlos durante las partidas que realizan (o al menos algunas de ellas) para comprender y sobre todo para rectificar sobre los valores que perciben los niños y adolescentes a través de estas plataformas.



¿Cómo evitar la adicción a Fortnite?

1. Jugar a Fortnite puede convertirse en una gran adicción para los niños y adolescentes, ya que dejan de invertir tiempo en sus estudios e incluso dejar de quedar con sus amigos para poder jugar.
2. Por eso, vamos a proporcionar 5 consejos para que tus hijos jueguen de una forma segura y de tiempo limitado.
3. Gestionar el tiempo de juego. Siempre es mejor limitar en tiempo que en número de partidas, pues las partidas no tienen tiempo limitado. A parte, los adolescentes aprenden de esta manera a gestionar su propio tiempo.
4. Desactivar el chat de voz. Los ajustes del juego permiten desactivar el chat de voz, así podemos evitar el contacto de nuestros hijos con desconocidos.
5. Establecer un horario de juego. Una idea para establecer un horario de juego es la creación de un grupo de WhatsApp con los padres de los amigos, para fijar una hora de juego, y así, también nos aseguramos que juega con gente conocida.
6. Dar ejemplo como padres y establecer opciones de ocio saludable. Utilizar en exceso el móvil o pasar horas frente al televisor, puede ser un mal ejemplo para los adolescentes. Salir a hacer deporte con nuestros hijos (ir en bicicleta, salir a patinar, etc.) o realizar actividades en familia, jugar a juegos de mesa, leer o ir al cine, ayudan al desarrollo de hábitos saludables. ¡Hay que promoverlos!
7. Escoger solo una plataforma. Fortnite es un juego multiplataforma, es decir, se puede jugar desde muchas plataformas como el móvil, el ordenador o la PlayStation. Una forma de evitar que los adolescentes pasen menos tiempo jugando es escoger con ellos una única plataforma, donde jugar al videojuego. Recomendamos evitar que tengan la aplicación instalada en el teléfono móvil, ya que muchos adolescentes pueden llegar a jugar en la hora del patio, en la biblioteca e incluso en las horas de clase.

8 normas básicas de utilización del móvil

Desde hace unos años, los celulares se han convertido en parte de nosotros y no somos capaces de salir de casa sin él. ¿Cuántas veces has visto a un grupo de personas sentadas a una mesa sin hablarse, mirando cada una su móvil? Es hora de aprender unas normas básicas de utilización.

¿Cuánto usamos el móvil?

Un reciente estudio publicado en PloS ONE afirma que usamos el móvil unas 5 horas de media al día con aproximadamente 85 interacciones diferentes. Sin embargo, para ser felices, deberíamos usarlo menos de 1 hora al día...

Te ofrecemos 8 recomendaciones saludables del uso del móvil para que tengas en cuenta en tu día a día:

1. Desconecta el sonido del móvil siempre que estés en una reunión importante, en clase, en el trabajo o en lugares en los que se debe respetar el silencio (iglesias, hospitales...).
2. Cuando estudies, deja el móvil en otra habitación o ponlo en modo avión para no distraerte con los mensajes entrantes.
3. No uses el móvil en clase.
4. Si usas el móvil para ver series o películas mientras viajas en transporte público, usa cascos.
5. Cuando hables por teléfono, procura hacerlo en un tono no muy alto para no molestar a los demás.
6. No uses el teléfono mientras conduces ni mientras andas por la calle, sobre todo al cruzar, puedes tener un accidente.

7. Limita el uso del móvil para evitar estar enganchado a él.
8. En el caso de los niños pequeños, no debes darles un móvil antes de los 10 años, aunque dependerá de la madurez del niño. Y, cuando se lo des, asegúrate de que pones controles parentales para evitar que pueda navegar por sitios poco aptos para su edad.



¿Cómo acompañar a nuestro hijo en el aprendizaje de recursos tecnológicos?

La inmediatez que permiten las tecnologías en ocasiones produce dependencia. En el caso de las relaciones pueden producirse situaciones poco sanas emocionalmente y peligrosas si no se llevan con cierto control. No te pierdas este artículo... te lo contamos.

Entre ellas cabría destacar las siguientes:

1. Excesiva dependencia hacia la relación: necesidad constante de estar conectados, saber algo del otro.
2. Inmediatez constante a las respuestas provocando cierta impaciencia e intranquilidad ante la falta de esa respuesta inmediata.
3. Control extremo de la otra persona: se va evolucionando en los temas de privacidad pero todavía queda camino. Se puede llegar a tener un control excesivo de la otra persona sabiendo si ha leído o no el mensaje, si está conectada o lo ha estado... Esto da lugar a falta de intimidad y, en muchas ocasiones, a conductas de ansiedad desproporcionadas.
4. Presión para compartir información que no se desee.

Todo ello, llevado a un extremo, puede llegar a situaciones de ciberacoso que dañan enormemente a las personas y generar círculos difíciles de parar y romper. Los datos de ciberacoso son cada vez más altos y están generando grandes problemas, especialmente en la adolescencia, etapa en la que el ser humano es más débil y vulnerable. Se llega a tener fobia al móvil, ordenador, Tablet... El miedo no está en

salir de casa, como podía suceder con situaciones de acoso, sino que el ciberacoso es constante y en cualquier parte. La ventaja de la nube, sistema on line o estar siempre en red es lo que provoca. Y el único modo de combatirlo es siendo capaz de romper con ese mundo digital.

Para evitar o reducir al máximo estos riesgos es importante enseñar a los niños, desde muy pequeños, a hacer un uso correcto de los recursos tecnológicos pensando, en todo momento, en su intimidad, integridad y dignidad personal. Ya no es cuestión exclusivamente de educarles en el hábito adecuado de utilización de lo tecnológico sino que hay que ir más allá. Los valores que se les transmitan deben estar también aquí. Algunos de los aspectos a los que se deberá dar especial importancia a la hora de educarles podrían ser los siguientes:

- Enseñarles a generar vínculos de confianza de forma paulatina y con cierto tiempo de conocimiento de las personas. No significa que deban ser desconfiados o no abrir su persona para generar interacción pero tampoco deben hacerlo de modo precipitado.
- Ser conscientes de lo que publican o transmiten en las redes y todo lo que sea público. Este es un aspecto que requiere de un asesoramiento por parte de algún adulto. Cuando comiencen a utilizar cualquier recurso tecnológico es recomendable que sea en compañía de los padres, hermanos mayores, profesores, primos... Alguien que les pueda guiar sobre qué pueden decir o no, qué sistemas de privacidad deben utilizar, etc.
- Saber tener criterio para decidir si lo que otra persona les pide quiere o no darlo o compartirlo y, en el caso que no se quiera compartir, si la respuesta de la otra persona no es la adecuada y utiliza la presión o amenaza para lograrlo, tratar de tener fuerza para comentarlo con un adulto y poner las medidas pertinentes desde un principio para no llegue a más. Dentro de estas medidas lo más eficaz es borrar a la persona de amigo digital o bloquearlo.
- Educarles de tal modo que puedan defender su dignidad y saber que no todo se puede compartir y menos en el sistema digital ya que la falta de control de lo compartido es muy grande y puede tener consecuencias muy negativas para ellos.

En definitiva, una vez más, lo importante es la educación que se les dé a los niños desde que son pequeños y estar a su lado en el aprendizaje del uso de los recursos tecnológicos. Al ser tan cambiante este mundo digital y con una evolución tan constante es necesario estar con ellos de forma permanente. Si lo hacemos desde que son muy pequeños no sentirán que estamos como policías inspeccionando sino que lo podrán percibir como algo natural e incluso pueden sentirse más seguros.



Pautas para controlar (no prohibir) el uso de los dispositivos móviles

Los niños están educados en una cultura digital muy diferente a la nuestra. Esto significa que van a tener una facilidad y capacidad de aprendizaje de lo tecnológico mucho mayor que la que, probablemente, tengamos nosotros. Pero es nuestra labor como padres transmitirles los valores necesarios para hacer un buen uso de la tecnología. Educar en internet es educar para la vida.

Lo primero que hay que tener en cuenta, y que no hay que obviar, es que los niños están educados en una cultura digital muy diferente a la nuestra. Esto significa que van a tener una facilidad y capacidad de aprendizaje de lo tecnológico mucho mayor que la que, probablemente, tengamos nosotros y, por tanto, serán capaces de hacer un uso de los dispositivos digitales muy ágil y sencillo. Pero con lo que no cuentan, como nativos digitales, y que es nuestra labor como padres transmitirse, es con los valores necesarios para hacer un buen uso de la tecnología. Educar en internet es educar para la vida y éste es el principal papel de los padres y donde se deben poner nuestros esfuerzos.

Se suele caer en la tentación de prohibir el uso del ordenador, la tableta o cualquier otro dispositivo tecnológico. Sin embargo, la prohibición genera una mayor curiosidad e interés en el niño, resultando una medida contraproducente. Lo que sí resulta conveniente es controlar el uso que se da a todos estos dispositivos. El inicio de la navegación y de la utilización de tecnología se sitúa entre los 3 y los 6 años, siempre acompañados de padres o profesores. Ellos serán

quienes valorarán si el niño es suficientemente maduro para comenzar a usarla.

Hasta los 8-12 años, esto también dependerá de su madurez, no es apropiado dejar a los niños utilizar la tecnología sin la supervisión de los adultos. También es recomendable utilizar filtros de contenidos y navegadores seguros especiales para menores.

Suele ocurrir que a los niños de estas edades les encanta tocar móviles, “tablets”... y como lo hacen con facilidad y pericia a los padres les hace gracia y lo permiten con demasiada frecuencia. Pero ese uso “gracioso” que hacen cuando son pequeños puede desembocar en un hábito peligroso ya que es ahí cuando empiezan a navegar por Internet y a descubrir pantallas o aplicaciones que no deben. Por ese motivo deben tener claro que será papá o mamá quien elegirá el vídeo, la aplicación educativa o los dibujos que van a ver.

A partir de los 6 años, o incluso antes si se ha trabajado con responsabilidad, los niños aprenden a hacer un uso responsable de estos dispositivos en el sentido del cuidado de los mismos. Son conscientes de que son aparatos caros que hay que cuidar. En este sentido debemos permitirles que sean ellos quienes los manipulen pero, como hemos dicho, que lo hagan siempre con presencia de un adulto para saber qué están viendo y explorando y, por otro lado, suele ser recomendable que el uso que le den sea puramente educativo. Es decir, que no lo utilicen como entretenimiento para ver qué hay en la red. En estas edades deben entretenerse y jugar con otras cosas y, como mucho, utilizar aplicaciones que los padres hayan seleccionado para que puedan usar como juego o entretenimiento, pero no dejar que busquen el entretenimiento en “navegar por navegar”.

Cuando ya entran en la pre adolescencia y adolescencia, el uso del ordenador, la “tablet” o el teléfono celular es constante y forma parte de su actividad diaria. Es cierto que los jóvenes utilizan con destreza la tecnología para relacionarse en las redes sociales o aplicaciones tipo “WhatsApp” así como para entretenerse con juegos en línea. Sin embargo,

no conocen la forma de utilizar sus habilidades tecnológicas para el estudio, búsqueda eficiente de información, elaboración de trabajos para la escuela,...

La edad mínima en España para abrirse un perfil en una red social son los 14 años. El inicio de los menores en redes debe ser siempre acompañado de los padres. Muchos son los niños y niñas menores de 14 años que tienen abierto un perfil en alguna red social y sus padres no lo saben.

Los padres, al igual que supervisan las amistades de sus hijos en la vida real, deben hacerlo en la virtual. Las redes son herramientas de comunicación y el anonimato que permiten puede crear situaciones de riesgo. Es conveniente, por ejemplo, crearse un perfil y hacerse amigo de nuestros hijos en la red.

Por este motivo debemos enseñarles a utilizarlos con moderación y sentido común. Internet está lleno de oportunidades, pero también de riesgos. Los padres debemos evitar que nuestros hijos se hagan dependientes. A estas edades el control parental ya no es efectivo. Estar sentados con ellos mientras navegan o chatean no es propio en esta etapa porque cuestiona la autonomía y la libertad demandada a estas



edades, pero sí es importante que sepan que no deben encerrarse ni aislarse en su habitación, sino que es aconsejable que tengan la puerta abierta, pudiendo entrar cualquier miembro de la familia en cualquier momento.

Si esto se ha trabajado desde pequeños no resultará tan extraño para el adolescente, aunque siempre tenderá a buscar momentos de intimidad completamente normales al desarrollo en el que se encuentra. También es cierto que si desde pequeños se les inculca una serie de valores relacionados con las tecnologías, cuando lleguen a esta etapa crucial y complicada en su desarrollo, sabrán cómo hacer un uso responsable de las mismas.

No obstante, es interesante hacerles ver a nuestros hijos que todos los miembros de la casa pueden utilizar todos los dispositivos (especialmente ordenadores y "tablets"), de manera que sean conscientes de que sus padres pueden llegar a hacer un seguimiento de sus entradas o páginas visitadas.

En definitiva, tenemos que educarles para que sean responsables y darles cierta libertad en el uso y manejo de los dispositivos, pero sabiendo que los padres pueden llegar a ejercer un control si fuera necesario.



El abuso de pantallas en menores

Es muy curioso comprobar cómo los bebés se sienten atraídos y fascinados por las pantallas, ya sea de la televisión como de las tablet o móviles. Sin embargo, aunque muchos padres dejemos estos dispositivos a nuestros bebés, no es recomendable que vean la televisión ni usen este tipo de pantallas antes de los 2 años.

¿Quién no ha puesto un vídeo de canciones o una serie de dibujos animados a su hijo de 12 meses? Hay que reconocerlo, casi todos los hemos hecho. Sin embargo, los estudios y las asociaciones de pediatría recomiendan no exponer a los menores de 24 meses a ningún tipo de pantalla ya que no les aportan ningún beneficio, y sí bastantes consecuencias negativas.

Y es que la estimulación de los bebés menores de 2 años es muy importante para el desarrollo de sus habilidades presentes y futuras. Durante este tiempo, se produce el desarrollo del lóbulo frontal del cerebro, el área encargada de codificar y comprender las relaciones sociales, además de captar y comprender las señales y el lenguaje no verbal, que nos permiten identificar las emociones de los demás. Pero para que este desarrollo se produzca adecuadamente es necesario que el bebé interactúe de manera continua con personas de carne y hueso, por lo que, si se pasa mucho tiempo delante de un televisor, su desarrollo en esta área será inferior.

Diversos estudios recogen que una interacción menor con personas reales puede causar un menor desarrollo cognitivo, problemas en el desarrollo del lenguaje, déficit de sueño, comportamientos agresivos, más rabietas etc. Además, ten-

drá consecuencias a largo plazo ya que, si el bebé se acostumbra a ver la televisión de pequeño, querrá seguir viéndola al crecer, y probablemente durante más tiempo, lo que puede causar obesidad, sedentarismo, problemas para relacionarse con otros niños y familiares, etc.

Por todo ello, los expertos recomiendan que los menores de 2 años no vean nada la televisión y que a partir de esta edad se empiece poniendo al niño como máximo 20 minutos al día delante de ella y siempre viendo programas infantiles adecuados que sean educativos y aportan valores morales. Este tiempo se puede incrementar gradualmente hasta un total máximo de una hora a los 5 años.

No obstante, no pasa nada si un día puntual le dejas ver un rato la televisión, por ejemplo, si está malito o durante un viaje largo. Pero como norma, intenta que tu hijo no vea la televisión, ni use la tablet o el móvil antes de los 2 años. Y siempre que la vea, que estés tú delante para comprobar lo que ve y para explicarle los contenidos o enriquecer el posible aprendizaje que pueda aportar la televisión.





compartir
en familia