Educación emocional para familias

Cómo fomentar el uso responsable de los móviles (I)

YOLANDA CUEVAS AYNETO. PSICÓLOGA DE LA SALUD Y EL DEPORTE

Lo que en un principio parecía el invento del siglo ya no nos hace tanta gracia y mucho menos cuando son nuestros hijos los que viven abducidos por el Whatsapp. Existe cada vez una mayor preocupación respecto al mal uso de esta aplicación con tantos beneficios como perjuicios queramos atribuirle.

El móvil es prácticamente una prolongación del cuerpo de nuestros hijos, y son incapaces de desplazarse sin él, aunque sea para beber agua. Como padres, nuestra misión es educarles en el uso responsable desde la información, el ejemplo y la coherencia. Pero... ¿qué podemos hacer? ¿Cómo actuar?

1 **Lo mejor: información y debate.** Es muy importante hablar con ellos de las consecuencias, a todos los niveles, que conlleva el uso indiscriminado del móvil, lo que incluye todas las redes sociales. Podemos recurrir a vídeos educativos, artículos y noticias para generar el debate y acudir a charlas para acercarnos a esta realidad y transmitirla a nuestros hijos, pero sin sermonear.

2 **Establecer normas y límites.** Debemos pactar con ellos las normas y límites del uso del teléfono (horarios y lugares), incluido el fin de semana. Y, lo más importante, ser, en todo momento, modelo de conducta para ellos.

3 **Prohibido llevarlo al colegio.** Hay que evitar que lo lleven al colegio, a la academia de repaso, que lo tengan cerca cuando están practicando algún deporte, que esté en la mesa mientras comemos, en el baño durante el aseo personal...

4 **Lejos del lugar de estudio...** Tener el móvil cerca mientras estudian añade un elemento distractor que intermitentemente provoca pérdidas de atención y concentración constantes. Esto produce que inviertan más tiempo en intentar volver concentrarse que el tiempo total que dedican al estudio.

5 **... y de la cama.** No deben usarlo en la cama ni dormir con él encendido. No solo porque activa el cerebro, cuando en teoría tiene que estar en un estado que propicie el sueño, sino porque el sonido que alerta de una nueva entrada de whatsapp interrumpe el sueño. Y si se duermen con él encendido, se duerme a medias, lo que dificulta el descanso necesario para sus actividades. Si el teléfono está encendido, duermen en estado de alarma, a la espera de la entrada de un nuevo whatsapp, sobre todo, cuando comienzan a relacionarse sentimentalmente.

6 **La comida es para conversar.** La hora de la comida es para compartir experiencias del día. Tiene que ser un espacio de comunicación que no puede verse interrumpido por las alarmas de entrada o vibraciones de los móviles. Esto implica también el no levantarse entre plato y plato para ir a buscarlo. Es momento de disfrutar de la comida, de la familia y de desconexión virtual.

7 **Olvidarlo, durante las reuniones familiares.** Es un reto educar a los chicos en saber estar con todos los sentidos cuando se va a ver un rato a los abuelos, estamos en un cumpleaños o se visita a alguien. Debemos recordar la importancia de la educación en el respeto para que las personas no se sientan invisibles. Para ello, jamás debemos fomentar el uso de la tecnologías entre los más pequeños para que 'no molesten'.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoaragon.es

¿Por qué leer...?

'EL RELOJ MECÁNICO' DE PHILIP PULLMAN

PEPE TRIVEZ

■ Philip Pullman escribió en los años 90 la trilogía 'La materia oscura'. El año 2007 el primer libro fue llevado al cine bajo el título 'La brújula dorada'. Premios, reconocimientos... y polémicas. La creación absoluta y radical de un mundo de fantasía le hizo ganar tantos adeptos como enemigos. Apasionado profesor, excéntrico y osado en su escritura ha escrito una veintena de libros entre los que encontrarás cuentos de hadas, historias mágicas, cuentos infantiles... y relatos intrigantes. Como 'El reloj mecánico'. «Algunas historias son así. Cuando se les ha dado cuerda, nada las detiene; avanzan hasta alcanzar el final previsto. Este relato es una de esas historias». «Antiguamente, en la época en que sucedió esta historia el tiempo transcurría al compás del reloj». Todo comienza en una noche de invierno en un lejano pueblo, en una posada. Un hombre lee una historia para la que aún no tiene escrito un final: un secreto, una leyenda, una maldición. El reloj mecánico es un relato adictivo que te invito a leer...

● Porque **la intriga** te hará pasar página tras página... ¿qué es mejor saber lo que va a ocurrir o desconocer el final de las historias de terror?, ¿que te pille de sorpresa o que te haga experimentar el suspense hasta el final? 'El reloj mecánico' tiene ambas cosas.

● Porque **la magia** puede ser oscura, egoísta, ambiciosa, descreída... pero también puede calentar (y rescatar) un corazón helado.

● Porque como Poe, como Stephen King, como Lovecraft, como Becquer... Pullman juega con **el terror**, con nuestros más profundos temores para revelar la condición humana.

● Porque hay historias para ser escuchadas alrededor de un fuego o para leerlas a solas, para experimentar el sudor frío que nos produce **el miedo** entre líneas.

● Y porque «el corazón que se ofrezca también debe cuidarse». Porque al final el amor, siempre **el amor**... salva.

Me apetece...

PERIODISMO, CARACOLES Y RISAS, MUCHAS, RISAS

MARISANCHO MENJÓN

PRENSA Y ESCUELA

■ Somos conscientes de que la prensa se trabaja a menudo en los centros –y este suplemento es buen ejemplo– para enseñar a los niños a manejarla y fomentar su espíritu crítico y su interés por la actualidad. Por eso os invitamos a pasearos un poco por una de las páginas dedicadas a esta actividad, **www.prensaescuela.es**, porque nos parece una de las iniciativas más logradas que conocemos de entre las que están accesibles en la web. La selección de noticias y la propuesta de actividades que llevan aparejadas, así como sus secciones –'Pregunta a un científico', 'Pregunta a un periodista', 'Tal día como hoy' y 'Test de actualidad'–, nos parecen interesantísimas.

NANO, EL CARACOL

■ La Editorial Delsan ofrece un variado e interesante repertorio de publicaciones para los niños. Recientemente ha presentado su última novedad, el cuento 'Nano el Caracol sale al sol'. Su autora es la joven artista aragonesa Maribel Latorre, que ha realizado unas ilustraciones deliciosas, llenas de lirismo e imaginación. El cuento está destinado a los pequeños que se inician en la lectoescritura; los breves textos están reproducidos en mayúsculas y minúsculas, para afianzar las distintas grafías en los neolectores, y refuerzan también el conocimiento de los números.

¡REÍRSE ES GENIAL!

■ «Se calcula que los niños ríen unas 300 veces al día –los adultos, menos de 30–. Aprovechar estos momentos para facilitarles el gusto por los libros resulta sin duda muy beneficioso». «Al reírse, los alumnos se sienten motivados, con ganas de adquirir conocimientos, estimulados para el aprendizaje». «A su vez, la alegría que se crea en el aula refuerza las relaciones entre los estudiantes y el vínculo con el profesorado. Reír juntos une y aumenta la confianza entre quienes comparten ese momento». «La risa refuerza las habilidades sociales y favorece la concentración». ¿Necesitamos más argumentos para disponernos a reír sin miedo en el aula? Pues leed más, aquí: **http://www.consumer.es/web/es/educacion/escolar/2014/01/17/219077.php**.

ESCOLAR es un suplemento didáctico editado por HERALDO DE ARAGÓN
con la colaboración de la Fundación Telefónica. Coordina: Lucía Serrano Pellejero.