Educación emocional para familias

Cómo fomentar el uso responsable de los móviles (II)

YOLANDA CUEVAS AYNETO. PSICÓLOGA DE LA SALUD Y EL DEPORTE

Ya comentamos en esta misma sección que, como padres, una de nuestras misiones es educar a nuestros hijos en el uso responsable de los teléfonos móviles desde la información, el ejemplo y la coherencia. Pero... ¿sabemos cómo les afecta, por ejemplo, el uso indiscriminado del Whatsapp? ¡Veámoslo!

Casi todos nuestros hijos tienen varios grupos de whatsapp: el de la clase, de los amigos, el del verano, del deporte que practican, de los del otro cole, de los del barrio, de los primos... y cientos de mensajes llegan a sus móviles cada día. Para ellos es incomprensible no contestarlos y quitarles el móvil es, poco menos, que pretender arruinar su vida social. Pero, ¿cómo afecta esta situación?

1 **En permanente estado de alerta.** Están en constante estado de alerta, esperando el sonido que avisa de la entrada de un whatsapp y tienen la necesidad de contestar en el momento. La luz parpadeante tiene un poder casi mágico de atracción y no pueden evitar mirarla.

2 **Fuera del grupo.** Para ellos, perder el hilo de una conversación de whatsapp es, casi, casi, lo peor que les puede pasar, ya que se sienten fuera del grupo, excluidos.

3 **Falta de concentración.** No se concentran en las clases o en la actividad que están realizando. Están pensando en que llegue la hora del recreo o del descanso para, en vez de darle al balón, darle a la tecla con un movimiento de pulgares, digno de figurar en el libro Guinness de los récords.

4 **Tensión y nerviosismo.** Cuando el modo vibración del móvil les alerta de la entrada de un mensaje que no pueden leer ni responder, se ponen tensos y muy nerviosos. Y si el sonido o la alerta está desactivada, están comprobando constantemente si les ha «entrado algo».

5 **Problemas de atención.** Lamentablemente, muchos son incapaces de permanecer atentos viendo una película en el cine y no sacar de vez en cuando el móvil para ver qué «se cuece en las redes».

Con todo esto y más conviven los jóvenes día a día. Las consecuencias son: que pierden la capacidad de relacionarse cara a cara, de interpretar la comunicación no verbal, de tener empatía, de saber expresar sentimientos, de conversar y razonar, de disfrutar de otras situaciones o actividades... Por eso, es muy importante:

6 **Modelos de conducta.** No hay que olvidar que para educarles en un uso responsable, los chicos tienen que ver en nosotros, sus padres, modelos de conducta y que somos coherentes con lo que les pedimos. Por eso, hay que descartar argumentos del tipo: «Yo soy tu padre y puedo». «No me digas lo que tengo que hacer» o «Cuando te pagues la factura, haces lo que quieras»...

7 **Evitar siempre las amenazas.** Debemos evitar las amenazas; se trata de diseñar las normas y límites, y de ayudarles a cumplirlos, motivándoles y apoyándoles. La tecnología, hoy en día, no se lo pone fácil a nadie, a ellos tampoco. Lo mejor es pacta unas consecuencias realistas de posibles incumplimientos y llevarlas a cabo. No debemos dejarnos llevar por sus repetidas promesas de: «No lo haré más».

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoaragon.es

Por qué leer...

'EL NIÑO DEL CARRITO' DE BEGOÑA ORO

PEPE TRIVEZ

■ Los lectores de estas páginas seguro que conocen a Begoña Oro. La experta en literatura infantil y juvenil ocupó durante mucho tiempo este espacio antes que yo. Algunos probablemente conozcan también a Begoña, la amiga, la madre, la compañera. Estos no serán muchos supongo (aunque Zaragoza es un pañuelo y ahora llega hasta Dublín). Y unos pocos privilegiados conocemos a La Oro: bloguera, autora, provocadora, actriz y amiga de princesas y reinas...

'El niño del carrito' es lo último de lo último de La Oro. Como todos sus libros es acierto seguro. Ternura, humor, una pizca de surrealismo, amistad, valor, algo de melancolía y un mucho de amor a la literatura y a las palabras. 'El niño del carrito' va a ser el próximo 'manolitogafotas'...

- Porque «Eme es un buen comienzo». Y, aunque el protagonista no tenga nombre es capaz de ponérselo a las cosas reconociendo el mundo, **creándolo**.
- Porque «si los nombres son los ojos de las cosas, un nombre falso es **un guiño**».
- Porque «no hay peores monstruos que los que están dentro de ti» pero con Eme puedes aprender a **pedir ayuda** –o a silbar– y a espantar de un puntapié a La Culpa Fantasma, El Dolor Espectral, La Sombra y El Monstruo Vengador.
- Porque La Oro nos guía por un laberinto, a través del mapa de un tesoro... Entre 'Rayuela' y 'Elige tu propia aventura'... nos lanza preguntas, **nos provoca**, nos hace guiños coquetos y al final, nos sonríe dulcemente.
- Y porque... «siempre dicen: no te pases con la sal / Yo prefiero pasarme que no llegar». Y La Oro se pasa. De largo. Se pasa de ternura. Se pasa de hondura. Se pasa de **emociones** en carne viva. Se pasa de honesta y valiente. Se pasa de respeto. Se pasa de 'lista' y lo reconoce y por eso... se pasa de preguntas, de dudas, de miedos, de todo eso que da lugar a la vida, la de verdad, sin jaulas ni carritos ni luces de neón.

Si quieres saber más sobre 'El niño del carrito': **www.apalabrazos.com**.

Me apetece...

HOY, BLOGS EDUCATIVOS

MARISANCHO MEJÓN

EL LISTO QUE TODO LO SABE

■ Hoy queremos recomendaros varios blogs educativos que nos han gustado mucho. Empezamos por el que mantiene el divulgador Alfred López, 'Ya está el listo que todo lo sabe' (**http://blogs.20minutos.es/yaestaellistoquetodolosabe**), que debe su popularidad a la gran cantidad de información diversa que aporta, desde curiosidades que enlaza con temas actuales –por ejemplo, su post sobre el origen del 'black friday', ahora tan de moda– hasta comentarios de libros recomendables, pasando por todo tipo de anécdotas sobre deportes, historia, arte, ciencia... una manera divertida de aprender y espolear la curiosidad.

HISTORIAS DE LA HISTORIA

■ ¡Huy, este va a ser nuestro blog favorito! Con lo que nos gusta la Historia, esa asignatura que algunos se empeñan en hacer pesadísima y que sin embargo tiene tantísimo atractivo... Javier Sanz, el autor de esta web, nos sumerge en la parte más divertida y amena de los tiempos antiguos; y lo hace muy bien. Solo hay que ver que tiene más de 600.000 seguidores. No te la pierdas: **http://historiasdelahistoria.com**, y averigua qué hay de cierto en la maldición de Tutankamón, cuáles eran las mascotas de los antiguos, sus inventos y episodios cotidianos, batallas como la de Roncesvalles o cuál era el 'coco' que daba miedo a los niños en la Roma Antigua. Os va a encantar.

CUADERNO DE CULTURA CIENTÍFICA

■ Y para acabar, no podía faltar la ciencia. Destacamos el blog divulgativo que mantiene la Universidad del País Vasco, **http://culturacientifica.com**, porque está extraordinariamente bien trabajado, con colaboradores de lujo y una gran variedad de temas interesantes. Es un blog pensado para alumnos ya mayorcitos, básicamente de ESO y Bachillerato, y merece muchísimo la pena. Darwin, la relatividad, neuronas, vacunas, nanociencia... ¡hay de todo! Visitarlo y entretenerse con su lectura es una excelente opción, seguro que más de un futuro científico se 'engancha' a él.

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

Fundación Telefónica