



apuntes e\_mocionales



María Jiménez

MAESTRA DE EDUCACIÓN PRIMARIA Y ESTUDIANTE DE PSICOPEDAGOGÍA

# Móviles: seis consejos para un acompañamiento desde casa



ANDREEA VORNICU

El uso del móvil a edades tempranas es un tema que preocupa cada vez más.

En las últimas semanas, numerosas noticias muestran el interés generado por la incidencia del uso de los móviles en los menores. Ya es popular la iniciativa promovida por familias de diferentes zonas de España que comenzaron lo que se conoce como la marea de Adolescencia Libre de Móviles, una iniciativa autogestionada que pretende promover un pacto social para regular el uso de las nuevas tecnologías.

Especialistas de la salud infantil abogan por evitar la exposición a pantallas según la edad de los menores, puesto que evidencias científicas muestran perjuicios en el aprendizaje, el lenguaje o la salud mental. Pero no se puede obviar que la realidad es la que es. La tecnología forma parte de nuestras vidas. Por tanto, la clave está en hacer un uso responsable de ella. Los adultos, principales responsables de la educación de los chicos y chicas, debemos acompañarles en este camino y así poder asesorarles de forma saludable.

Pero, ¿cómo podemos, desde casa, gestionarlo? Aquí se muestran algunos consejos que pueden ayudarte a lograr un acompaña-

miento prudente que beneficie el desarrollo de los menores.

**1. Predicar con el ejemplo:** Los adultos somos los principales responsables de ofrecer un ejemplo adecuado. Limita su uso a lo realmente necesario y busca un lugar de la casa donde dejar todos los dispositivos mientras no se utilicen. Puede ser un cajón, un armario o una caja.

**2. Uso compartido y con sentido:** Si tienes tiempo libre y deseas dedicar un rato a estar con el móvil, aprovéchalo para compartir tus búsquedas acompañado de tus hijos, para que ellos vean contigo las noticias, algunos vídeos o algo para comprar. Así pueden ver en primera persona un uso significativo del dispositivo.

**3. Establecer horarios y límite de uso:** Deja claro que el móvil tendrá un tiempo limitado de uso que puede ser consensuado por todos. Además, puedes configurar aplicaciones de control parental que te ayuden a supervisar el móvil en todo momento. Y por descontado, podéis proponer actividades alternativas, fuera de la pantalla.

**4. Revisa el contenido:** El móvil no pertenece a los menores. Tienen el usufructo, pero tú eres el adulto propietario. Por tanto, deben saber que tienes potestad para revisar todo su contenido y así evitar posibles problemas o malentendidos.

**5. Infórmate de los riesgos y de aspectos importantes de seguridad:** Como padres y madres, debemos mantenernos informados sobre los riesgos del ciberacoso, la adicción a la tecnología, las compras en línea o la interacción con desconocidos. Mantén una comunicación abierta con los menores, para aprender juntos.

**6. Consultar con un especialista, si lo ves necesario:** Educadores, pediatras y otros especialistas pueden proporcionarte ayuda ante una situación concreta en la que te sientas desorientado.

Resulta esencial que todas estas sugerencias vayan acompañadas de un ambiente de afecto y apoyo. El trabajo conjunto es crucial y podrá prevenir situaciones no deseadas.

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

e\_escritos



2º de Diversificación. IES Salvador Victoria

## La lluvia lastima

La lluvia lastima, el viento acaricia y me faltas tú. Eres como el viento, me acaricias con cariño. Cariño es lo que tenemos, por eso me gustas tú.



2º de Diversificación. IES Salvador Victoria

## El caer de la lluvia

El viento trae el frío, la lluvia es traída por el viento, el viento acompaña la lluvia para que no vaya sola. La lluvia y el viento te acompañan y te llevan a la paz interior. Son la lluvia y el viento. Son ellos.



2º de Diversificación. IES Salvador Victoria

## El caer de la lluvia

La hermosura del viento El viento lleva la lluvia. ¡Cómo cae cada gota! Con gracia, y la música del viento tan hermosa que me quita el aliento.

SI VES QUE MARGINAN, VES QUE INTIMIDAN, O VES QUE HACEN DAÑO

#movilacoSOS

El teléfono de ayuda contra el acoso escolar no te cuesta nada.



900-100-456 NOSOTROS TE AYUDAMOS