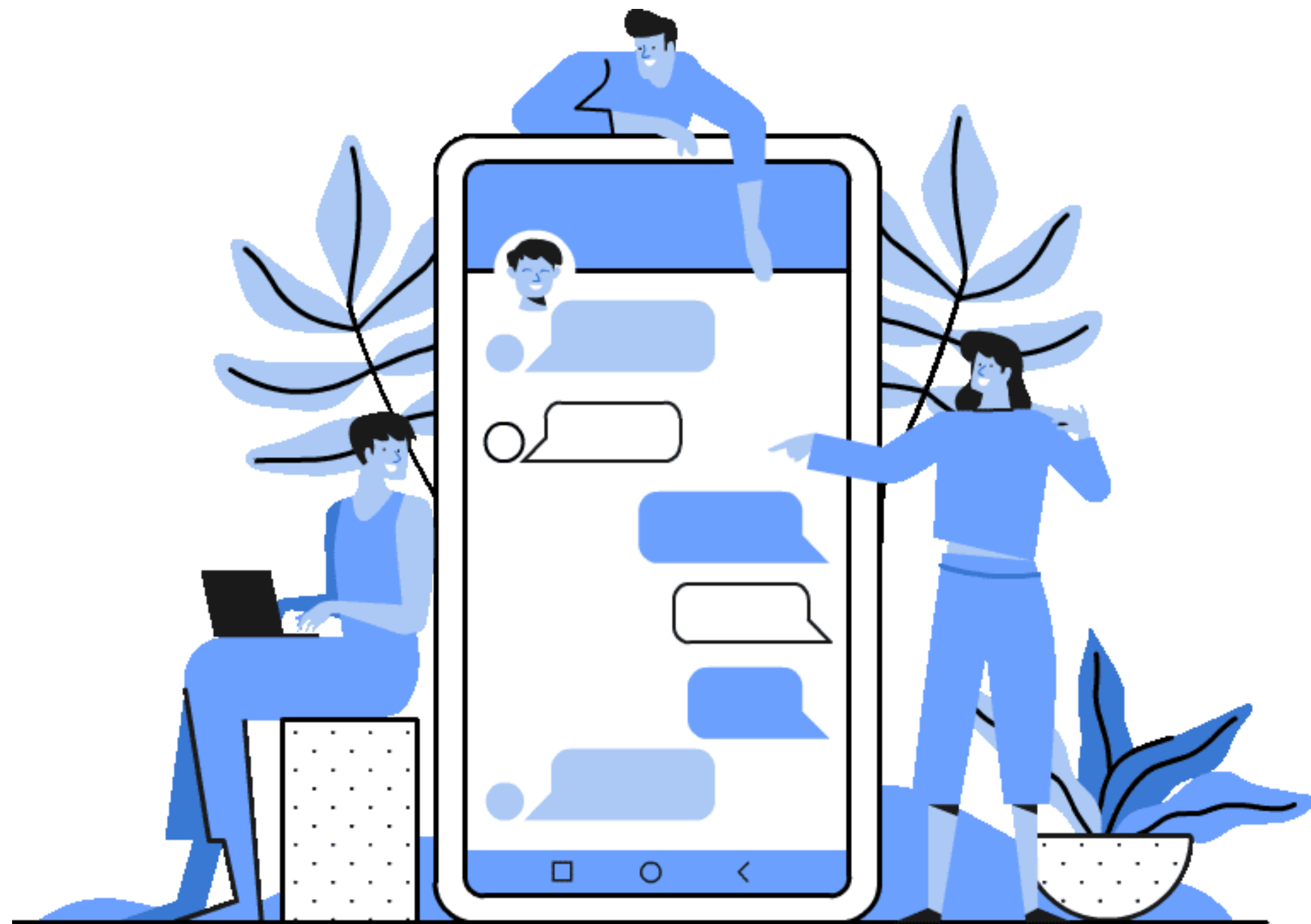


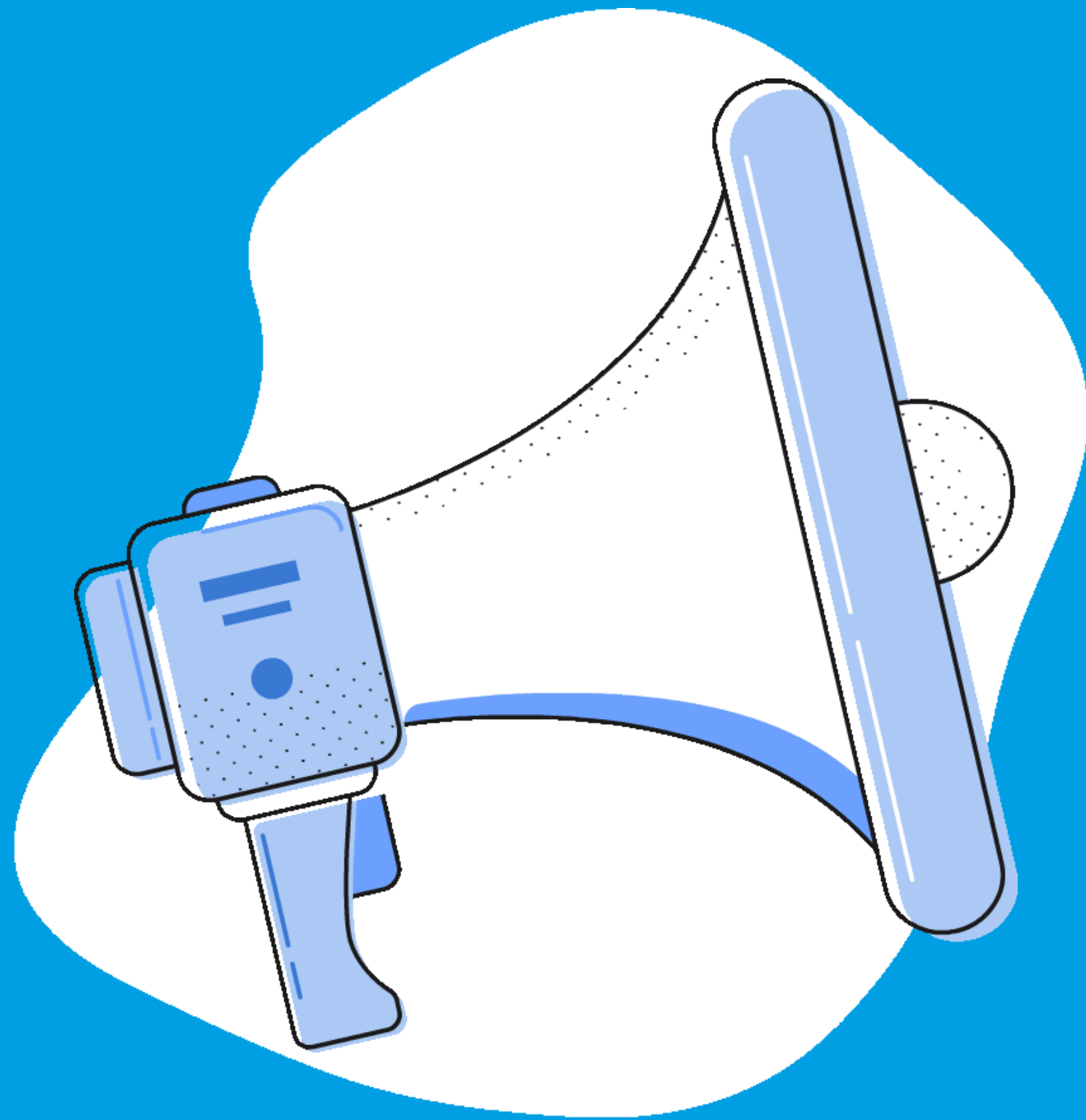


Confinamiento y uso de pantallas

Uso consciente y responsable



Recomendaciones para un uso saludable de las pantallas en tiempos de confinamiento.
Una guía elaborada por Manuel Lage y Niceto González,
Psicólogos Clínicos de UTACA



Esta, es una "primera vez" para todas y todos

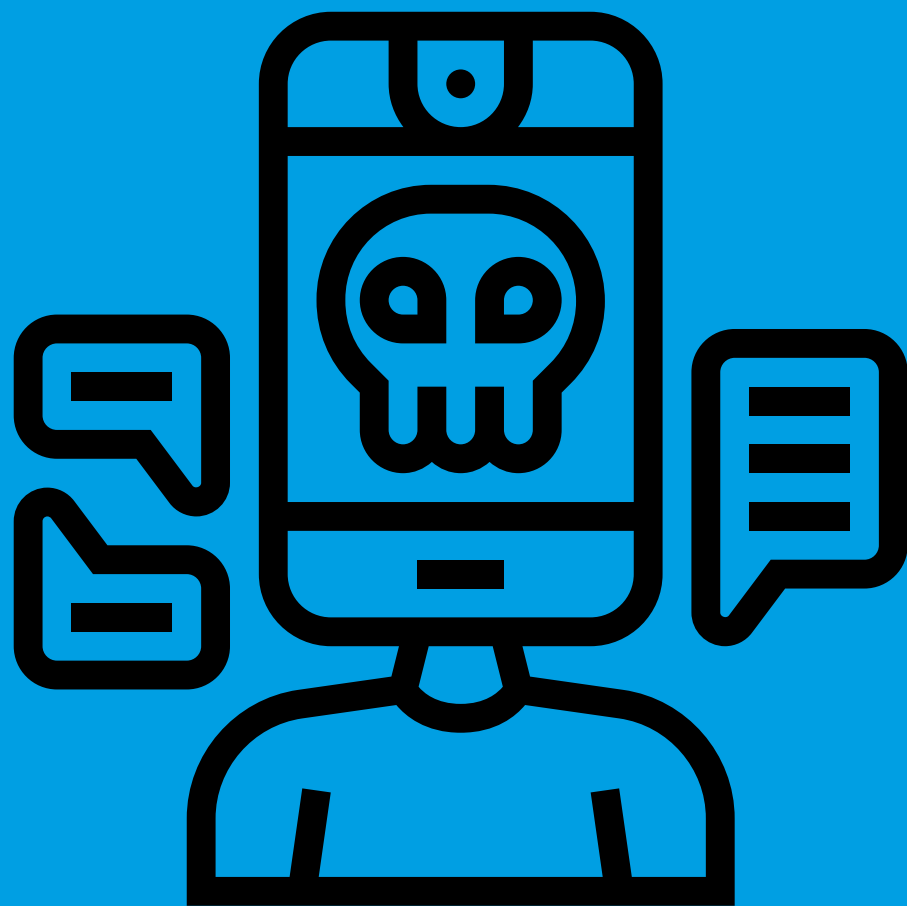
Nos enfrentamos a una situación nueva en la que debemos escapar de los grandes epígrafes de palabras vacías, de recetas de cocina donde se especifican ingredientes, tiempos de cocción, temperatura del horno, etc.

Los seres humanos somos seres sociales y, en esta “anormal” situación de confinamiento, esa necesidad de relacionarnos se hace más evidente si cabe.

Los dispositivos digitales nos permiten mantener ese contacto pero...



**... incluso las conductas más saludables,
pueden convertirse en perjudiciales si no se
hacen de manera adecuada o se abusa de
ellas.**



De ahí, entre otras razones, la importancia de aprender a hacer un buen uso de los dispositivos y redes (internet, redes sociales, tablets y ordenadores, teléfonos móviles, videojuegos...).

Desde la UTACA os proponemos una serie de consejos que pensamos pueden ser de utilidad...

1

Organizaos

2

Compartid

3

Tened en cuenta

4

Hay vida más allá de internet

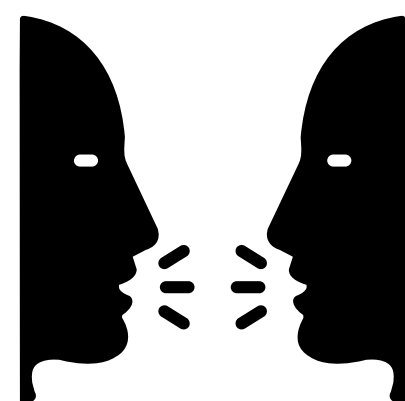
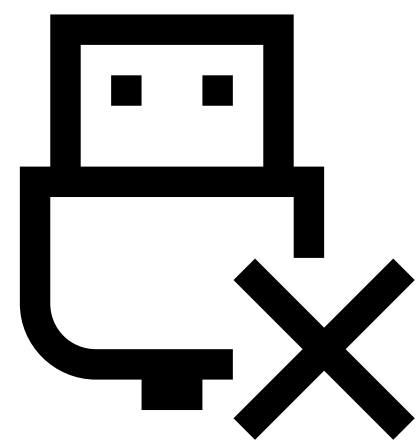
5

Para predicar, lo mejor es el ejemplo



Organizaos

Es bueno poner cierto orden: **establecer tiempos** para estudiar, para cuidar y mantener nuestra higiene y aspecto personal, para hacer deporte, para jugar, para ayudar con las tareas domésticas, pero también para usar los dispositivos electrónicos (conexiones a redes sociales, videojuegos, internet...). Aunque hay tiempo para todo, hay que **aprender a desconectar** de forma regular.



Compartid

Seguro que esta novedosa situación tiene cosas buenas. Quizás, una de ellas sea que, para muchas familias sea una buena oportunidad para **compartir momentos y actividades**. **Interesarse** y conocer el uso que todos/as hacemos de las redes y dispositivos nos acerca y puede ayudar a protegernos, sobre todo a los/as menores, de posibles amenazas.

3

Tened en cuenta



- Nuestro comportamiento en la red nos retrata y no es inocuo: podemos hacernos mucho daño a nosotros/as mismos/as y a otras personas.
- Hay que tener **precaución** y comprobar la veracidad de lo que circula por las redes, y **evitar propagar noticias falsas** o información tóxica.
- Burlarse, insultar o acosar a alguien en las redes no es disculpable; el ciberacoso es un delito y está muy seriamente perseguido.
- Por eso es un buen momento para **rescatar valores** tan necesarios como la empatía, la asertividad y el respeto a la privacidad.
- Existen instrumentos como el **control parental** que complementan esta educación en valores y pueden ayudar a **proteger** a los menores.



4

Hay vida más allá de Internet

- El confinamiento nos permite compartir tiempo con la familia en otras actividades como hacer ejercicio físico, jugar, cocinar...
- Es importante cuidar la alimentación y la higiene del sueño.
- Es el momento de la imaginación. Si despegas los ojos de la pantalla descubrirás que hay vida más allá de internet.
- Lee, escribe, pinta, canta, baila, toca un instrumento, disfruta de una película en familia...
- Practica el antepasado del WhatsApp: habla con los/as vecinos/as desde la ventana.



5

Para predicar, mejor el ejemplo

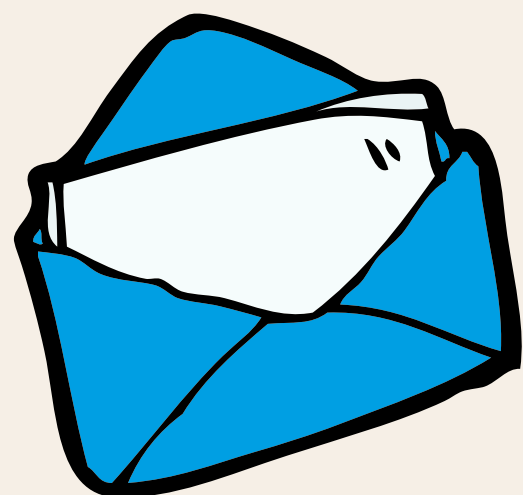
- La herramienta más útil y eficaz para la educación es un buen ejemplo.
- Las personas aprendemos de muchas maneras, y una de las más rentables es el aprendizaje por observación.
- No exijas a tus hijas e hijos lo que tú no haces. Desconecta para que desconecten.



U+ACA



981 293 000



adiccioneslegales@utaca.org