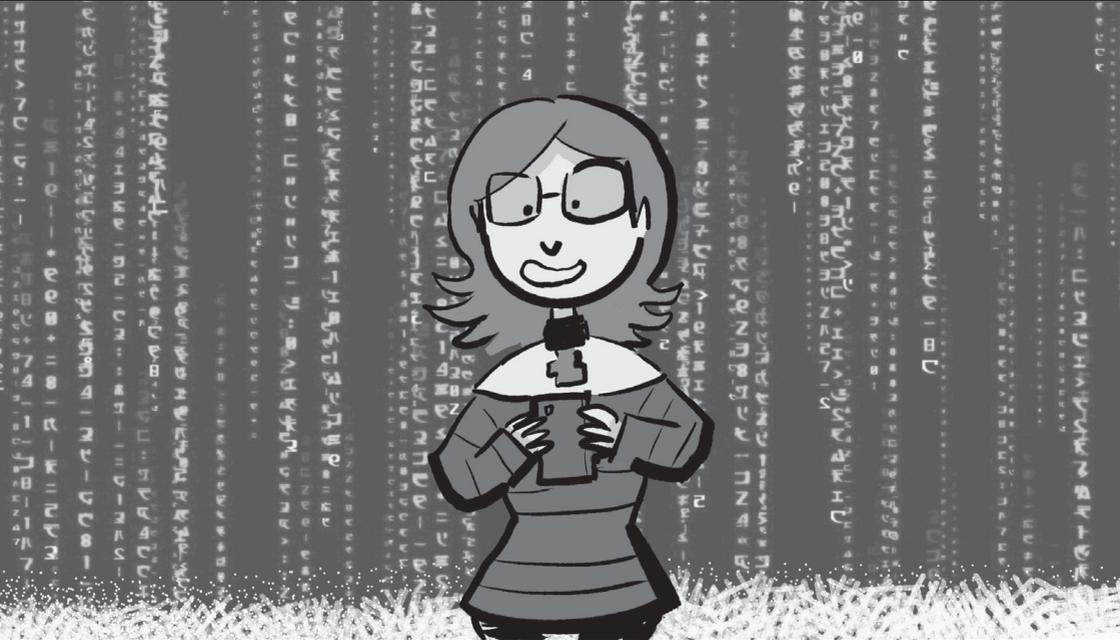




pantallas  
sanas



# Consejos para las familias Pantallas Sanas 2022

*Por un uso corresponsable y sostenible  
de móviles y redes sociales*

Textos, Carlos Gurpegui • Ilustraciones, Pedro Cifuentes



## DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES DIGITALES

Este viene a ser, más o menos, un test de conciencia y consciencia, recomendaciones para la reflexión de padres madres. Cada apartado del decálogo puede ser valorado de 0 a 1, valen decimales, sí. Seguro que aprobamos, pero lo que tenemos entre manos merece que saquemos una nota muy muy alta:

**01** Ten especial cuidado con **la adolescencia**, es una preciosa etapa de la vida que merece el máximo detenimiento del mundo adulto. No te pierdas ni un solo día de ella. ¿Estás cerca, atento, atenta a cada uno de sus nuevos retos? ¿Le ayudas en su reafirmación y autonomía?

**02** No olvides que **educar** es una invitación a valores, así como una negociación continua de límites. ¿Ejercemos ambas cosas ante redes, móviles y tecnología que nos rodea? Su actitud crítica ante el mundo es ideal para reflexionar con él o ella.

**03** Recuerda cómo fue la **primera vez** con estos electrodomésticos, la primera consola, tablet o smartphone, y el descubrimiento de una red social. ¿Estuviste acompañando en sus inicios? Todavía estás a tiempo de ponerte al día y 'estar ahí', aportando seguridad.

**04** ¿**Acompañas** con empatía, interés y humor, o eres una persona autoritaria, o todo lo contrario, pasas ampliamente y dejas todo en manos del riesgo y de su azar? Ni el miedo ni la dejadez ayudan a educar con los móviles y sus redes.

**05** ¿Has cultivado la **confianza** de forma previa? ¿Comparte tu adolescente contigo gran parte de lo que le inquieta, le preocupa o le apasiona?

**06** ¿Aprovechas el caudal de **creatividad** que tiene el adolescente para posibilitarle o adentrarte con él en Internet y sus aplicaciones? En estos momentos, la Red es un gran laboratorio de innovación y también de comunicación, de información y emociones. Y si tienes dudas técnicas, tu centennial te ayudará bien rápido. No lo dudes.

**07** ¿Eres un buen **referente**, modelo, ejemplo con el uso de la tecnología para tu adolescente? ¿Has mejorado o vas a peor? Sé sincero, sincera, por favor.

**08** ¿Te implicas para que su **sociabilidad** sea sana? No esté todo el día conectado, wasapeando, o en bucle de partidas sin término, ahí en la Play. ¿Tienes idea de cuántas horas le dedica al día a las pantallas? A veces hay que ofrecerle otras alternativas, y eso requiere tiempo por tu parte. Unas relaciones familiares flojas invitan a dedicar un tiempo abusivo a la Red.

**09** Y claro, también está que el *teen* se sepa relacionar, ¿le has educado en el **respeto**, en el buen trato al otro, importante protocolo también en las redes? A propósito, ¿conoces sus amistades y sus contactos? ¿Son los mismos?

**10** En definitiva, preocupados por su salud mental y bienestar emocional, ¿**ves feliz** a tu adolescente en su ciber mundo, redes, y rodeado de sus aparatos? ¿Se sabe defender y gestionar tanta tecnología a su alcance? Porque esa nota que le pones, también es la tuya.



# REFERENTES DEL RESPETO Y EL BUEN ROLLO

## ¡QUE NO SUCEDA!

Estamos en situaciones de **ciberbullying** cuando existe acoso psicológico entre iguales, cuando se humilla, se amenaza o se atormenta al otro desde el mundo digital. A veces, el bullying o acoso escolar continúa en ciberbullying. Es un problema muy grave que debe comunicarse a un adulto responsable y resolverse de manera inmediata.

Por otro lado, también en las redes hay que combatir los **discursos y delitos de odio**, principalmente por discriminar una orientación sexual, por el racismo y la xenofobia, así como por cuestiones ideológicas. Nunca sobra promover en Internet de manera continuada una batería de mensajes por la tolerancia y el respeto a la diversidad.

## ¡A TENER EN CUENTA!

El **sexting**, o enviar imágenes íntimas o de contenido sexual a través de Internet, es una práctica de riesgo de la que en ocasiones se desprenden consecuencias muy negativas para las personas implicadas, dado que quienes lo realizan suelen ser victimizadas y recriminadas, especialmente las mujeres en el marco de una sociedad machista y patriarcal, pudiendo llegar incluso a la sextorsión.





Por otro lado, Internet y su **porno** está ahí, por eso, por curiosidad, omisión o dejadez, no es precisamente un buen guía, sino todo lo contrario: la pornografía es parte de la gran industria de la explotación sexual. Por ello es más importante que padres, madres y profesorado acompañen en la educación afectivo-sexual de los y las adolescentes de manera crítica y saludable.

## ¡COMPARTE VALORES!

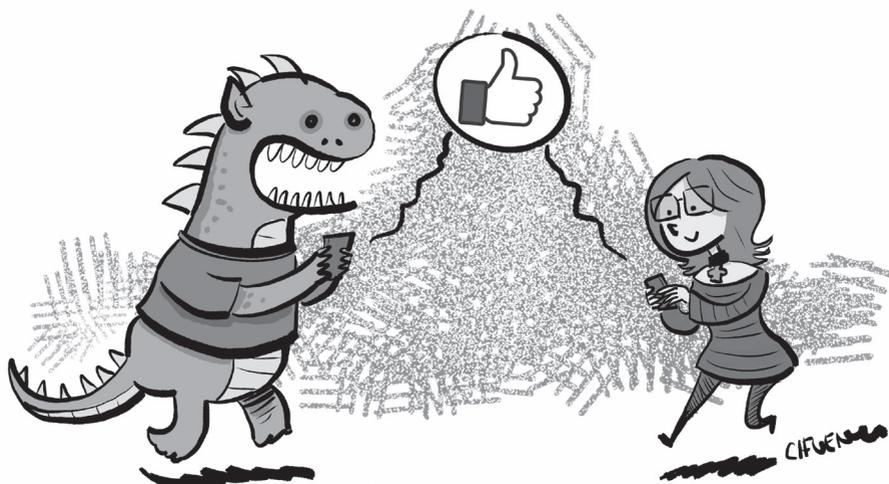
¿Qué valores? La justicia y la solidaridad, los Derechos Humanos y también la **ciberconvivencia positiva** que se nutre de relaciones respetuosas y saludables, apoyadas en **virtudes públicas** de ciudadanía digital. Como destaca la filósofa Victoria Camps, la palabra **respeto** etimológicamente es muy bonita: *re-spicere* significa “volver a mirar”. Fijarse de nuevo en el otro, aceptarlo como es y considerarlo un igual es el objetivo del respeto.

Y estaría muy bien alinear la vida familiar y tecnológica con los **Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)**. Desde la Agenda 2030, en España el ODS 3 busca garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las etapas de la vida, ya que “la salud es uno de los ámbitos donde se reflejan múltiples interacciones entre los ODS”.

## WEBS DE INTERÉS

[www.pantallassanas.com](http://www.pantallassanas.com)  
[www.is4k.es](http://www.is4k.es)  
[www.intef.es](http://www.intef.es)

[www.pantallasamigas.net](http://www.pantallasamigas.net)  
[www.osi.es](http://www.osi.es)  
[www.xataka.com](http://www.xataka.com)



# TRATO DE CONFIANZA

## CIBERCONVIVENCIA Y VIDA SALUDABLE

Visto lo cual, en pleno siglo XXI y a la luz de redes, móviles y resto de dispositivos, suscribimos en esta familia el siguiente **Trato de confianza, ciberconvivencia y vida saludable**, que será de obligado cumplimiento por **AMBAS PARTES** conforme a las siguientes diez cláusulas:

**01** Se priorizará **el encuentro y la comunicación** cara a cara por encima de la mensajería instantánea, las notas de voz y la videoconferencia. Así mismo, las comidas y las cenas serán un tiempo para compartir qué tal nos ha ido el día.

**02** Por tanto, como práctica, se estará **conectado en tiempos razonables** que nunca invadan la convivencia, así como atender al placer de vivir y relacionarse sin necesidad de dispositivos.

**03** Se establecerá un **horario de uso** de toda la tecnología presente en el hogar: smartphones, consolas, ordenadores, tablets, etc. siendo mayor en fin de semana y festivos.

**04** **La confianza entre ambas partes será mutua.** Comunicaremos las redes en las que estemos dados de alta. Si la **apertura de cuentas** se hace juntos, todavía mejor.

**05** Se acompañará al otro en el manejo técnico de las aplicaciones de móviles, ordenadores, plataformas y videojuegos, velando por **la intimidad y la privacidad**, así como por la autonomía en su uso. **No se compartirán** ni imágenes ni información personal que puedan exponernos en redes, ni tampoco de terceros sin permiso.

**06** Se notificará cualquier suceso **extraño** o que te haya **incomodado** en redes y, por supuesto, los que muestren **riesgo** o requieran de una respuesta **urgente** por la naturaleza de los casos, especialmente ante personas desconocidas, acoso, odio o faltas de respeto.

**07** Unos y otros alimentarán **el trato impecable** en redes y móviles, conducta y cortesía que identifique así nuestra forma de ser y estar en el mundo digital. A esto se le llama **netiqueta**.

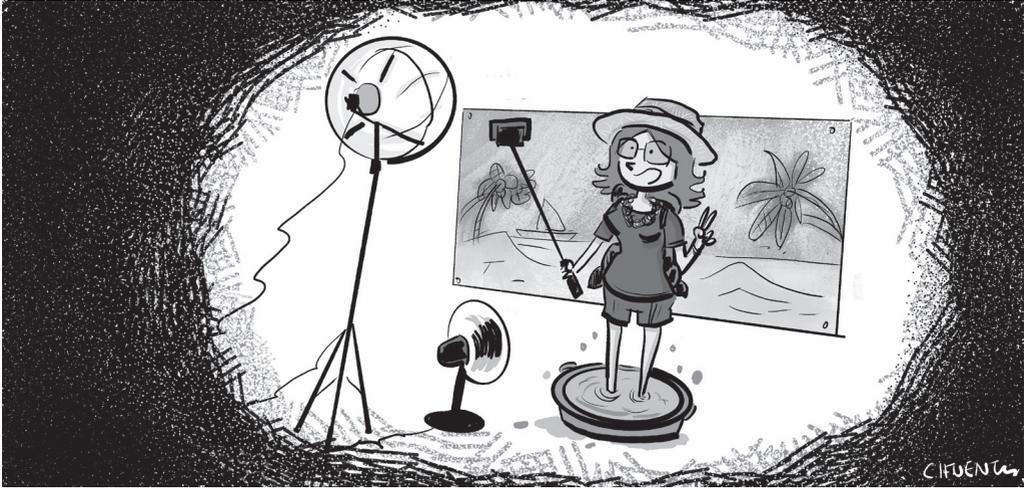
**08** Hablaremos de nuestros gustos, series, curiosidades y perfiles a seguir con la idea de compartir más cosas de **nuestros cibermundos**, que por edad y aficiones son bastante distintos.

**09** Se buscarán y se compartirán entre los miembros de la familia **contenidos de Internet** que respondan a una **vida saludable**, informaciones y vídeos de interés sobre la alimentación, la actividad física, los afectos, el bienestar emocional, las no adicciones, la convivencia, el descubrimiento de culturas, la sostenibilidad, etc.

**10** Y para finalizar, respetarás también las normas que establezca el **centro educativo** sobre el uso del teléfono móvil en el aula.

*Por lo que las partes firman este compromiso  
a dos bandas en esta fecha y ciudad*





[www.pantallassanas.com](http://www.pantallassanas.com)  
[eps.aragon.es](http://eps.aragon.es)  
[www.facebook.com/pantallassanas](https://www.facebook.com/pantallassanas)  
@pantallassanas @cineysalud  
@saresaragon @gobierno\_aragon

