

Decálogo para Familias sobre Bienestar Digital

Para acompañar, educar y proteger a niños, niñas y adolescentes en su relación con la tecnología.

1. Acompaña, no controles

Más importante que imponer, es acompañar. La presencia activa de madres, padres y/o personas cuidadoras alienta un uso consciente. Pregunta, escucha y conversa sobre lo que hacen online. Interésate de forma genuina.

2. Establece normas claras y consensuadas

Es fundamental marcar tiempos, espacios y límites de uso, pero siempre desde el diálogo. Las normas deben adaptarse a la edad y ser coherentes con el estilo educativo familiar.

Ejemplo: No usar pantallas durante las comidas o una hora antes de dormir.

3. Sé ejemplo del uso que quieres ver

Las y los niños aprenden más de lo que ven que de lo que se les dice. Si queremos que no estén pegados al móvil, empecemos por observar nuestro propio uso del dispositivo.

4. Introduce el control parental como una herramienta educativa, no de castigo

Utiliza herramientas de control parental para proteger, no para espiar. Hazlo desde la transparencia y siempre informando al menor. Debe verse como una ayuda, no como una amenaza.

Recomendación: herramientas como Google Family Link o Qustodio pueden ser útiles si se introducen correctamente.

5. Enséñales a identificar riesgos y actuar

Enséñales a reconocer contenidos inadecuados, personas desconocidas, ciberacoso o estafas. Ofreceles estrategias de autoprotección y hazles saber que pueden acudir a ti si algo les incomoda.

6. Valora y valida sus intereses digitales

Aunque a veces cueste entenderlo, sus videojuegos, redes o youtubers favoritos forman parte de su vida. No los ridiculices. Utilízalos como punto de conexión para educar en pensamiento crítico y libre de estereotipos sexistas.

7. Fomenta el equilibrio: pantalla y desconexión

Educar en bienestar digital también es enseñar que la tecnología no lo es todo. Promueve otras actividades no estereotipadas: deporte, lectura, juego al aire libre, relaciones cara a cara...

8. Habla de emociones, no solo de normas

Las redes sociales generan comparaciones, ansiedad, presión estética y necesidad de aprobación, entre otras. Es crucial abrir conversaciones sobre cómo se sienten ellos y ellas al usar las pantallas.

9. Respeta su privacidad, pero con límites

A medida que crecen, necesitan su espacio digital. Pero también necesitan saber que tú estás cerca si algo va mal. Negocia espacios de confianza sin caer en la vigilancia excesiva.

10. Mantente actualizado y con mente abierta

El mundo digital evoluciona rápido. No lo rechaces ni lo temas. Infórmate, fórmate y mantente en contacto con la realidad digital de tus hijos e hijas. Ellos sabrán que estás ahí... de verdad.

Familiantzako Dekalogoak Ongizate Digitalari Buruz

Haur eta nerabeak teknologiarekiko harremanean laguntzeko, hezteko eta babesteko.

1. Lagundu, ez kontrolatu

Inposatzea baino garrantzitsuagoa laguntzea da. Amek, aitek edo zaintzaileek modu aktiboan parte hartzeak erabilerara kontzientea sustatzen du. Galdetu, entzun eta hitz egin.

2. Ezarri arau argiak eta adostuak

Funtsezkoa da erabileraren denborak, espazioak eta mugak ezartzea, baina beti elkarriketatik abiatuta. Arauak adinera egokitu behar dira, eta familia-estilo hezitzailearekin koherenteak izan.

Adibidea: otorduetan edo oheratu aurreko azken orduan pantailarik ez erabiltzea.

3. Zuk erakutsi nahi duzun erabileraren eredua izan

Haurrek ikusten dutena imitatzen dute, entzuten dutena baino gehiago. Mugikorrari itsatsita ez egotea nahi badugu, gure erabilerara aztertzen hasi behar dugu.

4. Sartu guraso-kontrola hezkuntza-tresna gisa, ez zigor gisa

Erabili guraso-kontrol tresnak babesteko, ez zigortzeko. Egin ezazu gardentasunez eta beti adingabeari informazioa eman. Laguntza bat bezala ulertu behar dute, ez mehatxu gisa. Gomendioa: Google Family Link edo Qustodio bezalako tresnak erabilgarriak izan daitezke ongi aurkezten badira.

5. Irakatsi arriskuak identifikatzen eta nola jokatu

Irakatsi eduki desagokiak, ezezagunak, ziberjazarpena edo iruzurrak antzematen. Babesteko estrategiak eskaini eta adierazi zuengana jo dezaketela deseroso sentitzen badira.

6. Baloratu haien interes digitalak

Batzuetan ulertzea zaila izan arren, haien bideojoko, sare sozial edo youtuberrak bizitzaren parte dira. Ez mespretxatu. Erabili lotura puntu gisa estereotipo sexistarik gabeko pentsamendu kritikoa hezteko.

7. Sustatu oreka: pantaila eta deskonexioa

Sustatu beste jarduera batzuk: kirola, irakurketa, aire zabaleko jolasak, aurrez aurreko harremanak...

8. Hitz egin emozioei buruz, ez soilik araei buruz

Sare sozialek konparazioak, antsietatea, presio estetikoa eta onarpen beharra sortzen dituzte. Garrantzitsua da pantailak erabiltzean nola sentitzen diren hitz egiteko aukera ematea.

9. Errespetatu haien pribatutasuna, baina muga batzuekin

Hazten diren heinean, espazio digital propioa behar dute. Baina baita jakin behar dute zure babesa dutela arazo bat izanez gero. Fidagarritasunezko espazioak negoziatu.

10. Egon eguneratuta eta buru irekiarekin

Mundu digitala azkar aldatzen da. Ez ukatu ezta beldurtu ere. Informatu, prestatu eta mantendu zure seme-alaben errealitate digitalarekin konektatuta. Haiek jakin behar dute hor zaudetela.