

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA FAMILIAS

Consejo 5. ¿Qué recomendaciones favorecerían un uso adecuado del móvil/Smartphone?

1. Observemos el uso que hacemos del móvil en espacios cotidianos (familia, escuela, trabajo...). Aconsejamos usar el sentido común para definir los espacios donde su uso debería ser normalizado o, por el contrario, limitado.
2. Es recomendable establecer normas de uso de la herramienta que determinen, entre otros, los espacios y el tiempo de uso. Si queremos que las normas sean respetadas siempre será mejor que sean pactadas entre todas las personas integrantes de la familia. El teléfono móvil no debiera ser una barrera social y de comunicación dentro de la familia.
3. Cuando las personas jóvenes empiezan a utilizar el móvil con autonomía plena, deberían asumir el coste que ese uso requiere, ya que ser responsable en el gasto ayuda a utilizar la herramienta de una manera más responsable. Actualmente el escenario es mucho más facilitador debido a la inmensa cantidad de aplicaciones gratuitas de las que se dispone.
4. Ayuda a tu hijo o hija a conocer los riesgos que supone un uso inadecuado, de forma que mantenga su privacidad, no dé su número de teléfono a cualquiera, etc. Es importante establecer una contraseña para que nadie pueda acceder al contenido de su móvil.
5. Valorar tener la geolocalización desactivada, no todas las personas tienen porqué saber el paradero del o de la menor en cada momento. También mantened el Bluetooth desactivado para evitar, entre otros, la entrada de virus.
6. Reducir el uso del móvil a redes sociales y WhatsApp es no sacar partido a todas las posibilidades que nos ofrece la herramienta. No olvidemos que son verdaderos ordenadores de bolsillo.
7. Se debe utilizar solamente cuando se considera necesario. No debe marcarnos los tiempos vitales y de relaciones con el resto de personas. Solamente es una herramienta más que está a nuestra disposición. Si no es necesario debiera estar apagado, sobre todo a las noches. Aunque es complicado, es necesario gestionar el uso del móvil por la noche. Deberíamos pactar apagar los móviles por la noche para favorecer un correcto descanso. ¿Habéis pensado en crear un "parking" para teléfonos móviles?
8. Conocer la herramienta que utilizan los y las menores es importante. Saber qué usos le dan, qué aplicaciones usan, qué páginas webs visitan, si tienden a sacar fotos o grabar vídeos, etc. nos ayudará a poder ofrecer los consejos adecuados. Además, es importante aconsejarles en la compra de estos dispositivos.
9. Un uso abusivo puede potenciar un aislamiento social. Las personas con las que estamos físicamente deberían tener siempre la prioridad en nuestras relaciones. Debemos favorecer que nuestros hijos e hijas adquieran herramientas sociales suficientes para que valoren las relaciones físicas (sobre todo con sus iguales).
10. Debemos potenciar que nunca se callen ante comportamientos y acontecimientos que les puedan incomodar.