



El decálogo de empantallados.

Diez consejos que pueden ayudarte en la educación digital de tus hijos.

1. Adelántate.

La prevención es la clave del éxito. Proactividad. Visualiza cómo te gustaría que fuera la relación de tus hijos con las pantallas y pon en práctica lo que creas que contribuiría a ello. El Plan Digital Familiar puede ayudarte.

2. Gana la batalla sin recurrir a la confrontación.

En vez de decirles NO, NO, NO..., crea actividades alternativas. Tómatelo como una carrera de fondo: cambiar los hábitos nunca fue fácil.

3. Las pantallas pueden ser un gran aliado.

Lo importante es utilizarlas con una finalidad, delimitar cuándo y para qué usarlas.

4. Más que el tiempo de pantalla, piensa qué están dejando de hacer tus hijos.

Eso te llevará a diagnosticar si hay un uso equilibrado de las pantallas. Y no dejes que estas interrumpen la horas de sueño (haz que el móvil se quede fuera de la habitación).

5. Ábreles nuevos horizontes.

Los niños del «todo ya» necesitan cultivar su paciencia con actividades que requieran metas en el corto, medio y largo plazo (deporte, tocar un instrumento, leer, etc.), y a ser posible que los hagan salir de su mundo (tareas de ayuda a los demás adaptadas a su edad, voluntariado...).

6. Una sana autoestima es uno de los mejores regalos que puedes hacer a tus hijos.

Está muy vinculado a la felicidad imperfecta (saber que no siempre se puede tener todo; disfrutar y ser agradecidos, y huir de las comparaciones, que siempre fueron odiosas y que hacen mucho daño).

7. Escribe en un papel qué cosas te gustaría dejarles en herencia.

De qué temas te gustaría hablarles, y que no fuesen otros los que primero les diesen su versión de los hechos: amor y sexualidad, la importancia de trabajar bien, respeto a los demás, dónde recargar las pilas y encontrar la paz en la vorágine cotidiana...

8. Hacer un uso saludable de las pantallas supone un reto para todos, a todas las edades.

Por eso nos gustaría que compartieras lo que te funciona con el hashtag #empantallados Así todos aprenderemos.

9. Lidera con el ejemplo.

Identifica tus ladrones de tiempo, y que las pantallas no te secuestren la mirada.

10. Párate, piensa, pide ayuda y vuelve a empezar.

Nada hay definitivo en esta vida, así que ¡no desespere!