



PROGRAMA DE ESCUELA DE PADRES
GUÍA PARA PADRES QUE NO ASISTIERON A LA SESIÓN PRESENCIAL
GUÍA NÚMERO 04
TEMA: LA COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA: ¿NOS HAN AHOGADO LAS NUEVAS
TECNOLOGÍAS?

NOMBRE DEL PADRE/MADRE: _____ **GRADO:** _____ **JORNADA** _____

Charcos de Lodo

Cuando veo esas plantas llamadas dientes de león, yo veo hierba dañina invadiendo mi patio. . . Mis hijos, ven flores para regalarme y soplan la pelusa blanca pensando en un deseo.
Cuando un mendigo me sonrío, veo a una persona sucia que probablemente quiere que le dé algo de dinero y eso me incomoda. . . Mis hijos ven a alguien que les sonrío y ellos responden con otra sonrisa.
Cuando oigo música, me siento y escucho porque no sé cantar y no tengo ritmo. . . Mis hijos cantan, bailan y si no saben la letra, se la inventan.
Cuando siento un fuerte viento en mi rostro despeinándome y empujándome hacia atrás, lo resisto con todas mis fuerzas. . . Mis hijos cierran sus ojos, abren sus brazos y se dejan arrastrar por él, hasta que caen al suelo vencidos por la risa.
Cuando yo oro, digo tú y nosotros. Concédeme esto y dame aquello. . . Mis hijos dicen, ¡Hola Dios!, te doy las gracias por mis juguetes y mis amigos. Ayúdame a no tener malos sueños ni pesadillas esta noche y cuídame, todavía no quiero ir al cielo.
Cuando veo un charco de lodo rápidamente me alejo de él, porque ya me imagino zapatos llenos de lodo y alfombras y suelos sucios. . . Mis hijos se sientan en él. Ven diques para construir, ríos para cruzar y toda clase de animales para jugar.

Yo me pregunto, ¿los hijos nos fueron dados para enseñarles o para aprender de ellos?

Es necesario que aprendamos a apreciar las pequeñas cosas de la vida. Por eso te deseo que tu vida esté llena de dientes de león, fuertes vientos y . . grandes charcos de lodo.

Responda las siguientes preguntas de acuerdo a lo que usted conoce, no se preocupe por el uso del lenguaje técnico.

¿Qué es internet?



Enuncie 5 actividades que se puedan desarrollar mediante el uso del internet y/o celular

¿Cuántas horas dedican sus hijos y usted al uso del internet y/o teléfono celular?

¿Cuáles considera, son los principales riesgos y/o peligros que se presentan por el uso inadecuado del internet y/ o celular?

¿Conoce los factores de riesgo y de protección asociados al uso del internet y/o celular? Nombre algunos de ellos.

Los 10 grandes problemas causados por las redes sociales: Repasamos 10 problemas que están causando redes sociales como Facebook, Twitter o Instagram.

Las redes sociales son un arma de doble filo. Aparentemente se crearon para conectar individuos, mantener conversaciones con personas que no ves de manera habitual o conocer a gente con gustos similares a los tuyos y con los que jamás hubieras pensado en hablar. Sin embargo, también han derivado en otro tipo de problemas, problemas cada vez más habituales que viven día a día millones de personas en el mundo.

1 Personas antisociales

Facebook, Twitter o Instagram pueden resultar entretenidas si estas complementan tu vida o si haces un uso responsable y coherente de ellas. Los **excesos siempre son malos, estar pendiente de la información o lanzar mensajes a tus amigos virtuales puede hacer que desatiendas tu vida "de verdad"**. No descuides el trabajo o los estudios por personas que no conoces, esto supone un problema y terminarás aislado, olvidándote de vivir con tus amigos/familia/pareja fuera del confort del mundo virtual. ¡No lo hagas!



2 Sin soledad

Estamos acostumbrados a rodearnos de gente, aunque en realidad la soledad nunca es un enemigo. Las personas con problemas serios con las redes sociales suelen plasmar todo lo que piensan y hay que saber que la soledad a veces no es una mala compañía. **De hecho, estar a solas con tus pensamientos pueden venirte bien para recapacitar sobre tu futuro** (en el terreno laboral, social, amoroso, familiar...) en lugar de intentar rellenar esos "momentos vacíos" con incursión obligada en las redes sociales.

3 Sin intimidación

Una práctica habitual en las redes sociales es poner absolutamente todo lo que haces, lo que piensas o los planes que tienes y con quién los realizas. Quizás no es necesario criticar a la sociedad de esa manera, poner tus fotos más interesantes del último viaje o sacar tus pensamientos más internos, estás lanzando a un puñado de desconocidos tus verdaderos sentimientos y por tanto privándote de la intimidad que te mereces. **Guarda algo para ti mismo y valora esa intimidad que a veces es necesaria para seguir adelante.**

4 Engaños

En Internet se encuentra de todo: amigos, colegas para salir, compañeros, pareja... pero también lo contrario: odios, mentiras, chantajes y frustraciones. La vida online está muy ligada también al acoso, o en este caso al 'ciberacoso'. **Los jóvenes son más vulnerables o tal vez más inocentes, se creen cualquier cosa y no tienen un bagaje en el manejo de las redes sociales** para decir 'basta' o parar a tiempo. Para librarnos de esos acosadores es tan sencillo como borrar un perfil o comunicárselo a alguien competente.

5 Adicción

Uno de los problemas más evidentes que entraña el uso de las redes sociales es la adicción que suponen. Según realizó un estudio de la Universidad de Harvard (2012), **la exposición a ellas activa las mismas zonas del cerebro que el consumo de drogas.** No es de extrañar que a veces quedemos con alguien y estemos más pendientes del móvil y oigamos decir que alguien tiene que colgar una foto en Instagram y Facebook ya que es su forma 'sana' de sentirse bien. Como cualquier adicción hay que saber desengancharse a tiempo.

6 Robo de imágenes

¿Quién no hay ha publicado alguna vez una imagen a una red social? Todos hemos sucumbido a la tentación de dar a conocer a nuestros amigos ese último viaje, esa comida sabrosa o esa fiesta tan importante, pero cuidado con el tipo de fotografías que subes a la nube. **Hacerse fotografías en ropa interior, bañador o bikini o muy sexys es un peligro ya que hay gente enferma que se**



dedica a robarlas para su uso propio, para otras páginas web de adultos o incluso para realizar abusos y chantajes.

7 Accidentes

No es lo más común pero seguro que te habrás dado cuenta de que el uso constante de las redes sociales en los dispositivos móviles ha elevado el número de accidentes. No solo es que las personas sigan usando el móvil mientras están al volante (no escarmientan), sino también por la calle. Conozco a gente que, por actualizar su estado de Facebook, colgar la última foto en Instagram o poner una opinión en Twitter **ha tropezado con un bordillo, ha caído al suelo, se ha estampado con una señal, se ha chocado con una farola o se ha caído en una alcantarilla.**

8 Depresión

El uso excesivo y desmesurado de las redes sociales puede llevarte a una depresión (en casos extremos). A veces, entrar en Facebook para comprobar lo que te estás perdiendo no ayuda, como tampoco lo hace esperar impaciente los comentarios o 'Me Gusta' de tus amigos y conocidos. **Es mejor preocuparse por lo que te rodea que de esos "falsos" momentos de alegría** que únicamente pueden beneficiarte en un instante puntual y generalmente ni eso.

9 Mentiras

Mentir en las redes sociales es el común denominador de casi el 70% de los usuarios. No es necesario contar mentiras abiertamente, es habitual embellecer la realidad para hacer que tu vida parezca más interesante de cara a los demás. **Sus propias mentiras son capaces de llegar a generar otros sentimientos como la rivalidad y la envidia** provocada por otros usuarios y por no encajar en esa versión ficticia inventada sobre ti mismo o tus circunstancias.

10. Juegos peligrosos

En los últimos años los juegos de internet se han vuelto muy populares, ya sea porque son divertidos o difíciles de realizar, todas las personas quieren jugarlos, pero desgraciadamente hay juegos que aunque parezcan inofensivos no lo son, ya que al hacerlos se puede terminar en el hospital o incluso la muerte.

Para reflexionar: Revise las pautas de prevención dadas para el uso del internet y el celular; tómese un tiempo para hacer una lectura de las mismas e indicar cuales de ellas implementa en su casa y cuáles no; para ello marque con una X en la columna correspondiente.



PAUTAS DE PREVENCIÓN FRENTE AL USO DEL INTERNET			PAUTAS DE PREVENCIÓN FRENTE AL USO DEL CELULAR O TELÉFONO MÓVIL		
PAUTAS DE PREVENCIÓN	SI	NO	PAUTAS DE PREVENCIÓN	SI	NO
Establece junto a tus hijos reglas consensuadas para navegar por Internet.			Observa el uso que tu hijo hace del móvil.		
Habla con tus hijos sobre sus hábitos de uso de Internet.			Enséñale a utilizarlo sólo cuando sea necesario y no haya otra forma de comunicarse.		
Deja que naveguen sólo cuándo haya un adulto en casa.			Pídele que sus conversaciones sean cortas.		
Preferiblemente coloca el ordenador en el salón o zona de uso común.			Pon un límite de gasto mensual y de tiempo de uso.		
Procura conocer los contactos y contraseñas de las cuentas de correo de tus hijos			Hazle responsable del gasto que genera su móvil.		
Navega y chatea de vez en cuando con tus hijos, así podrás conocer sus hábitos y preferencias y crearás un clima de mayor confianza entre ustedes.			Exígele que apague el teléfono cuando no lo necesite o no pueda utilizarlo: mientras estudia, come en familia o duerme.		
Indícales que eviten intercambiar direcciones, números de teléfonos ni datos personales que puedan identificarlos.			No permitas que realice descargas de videos, politonos o intercambio de archivos de forma continua.		
Evita que se conecten a Internet por la noche, especialmente a los chats.			No le permitas superar estos límites de tiempo o dinero establecido.		
Fija objetivos y tiempo para navegar por Internet.			Dale a conocer las tarifas telefónicas.		
Procura alcanzar el nivel de habilidad informática de tus hijos.			Infórmale de los riesgos que conlleva tener el Bluetooth activado. Cualquiera podría enviarle un virus que estropee de manera fulminante el móvil.		
Utiliza todos los sistemas de protección disponibles para evitar el acceso a páginas no apropiadas para menores.			Intenta que el teléfono móvil no te separe de tus hijos por ser un instrumento o un lenguaje que desconoces		



COMPROMISO A NIVEL FAMILIAR: recuerda que nuestra responsabilidad como padres también implica su cuidado en la red; lo invitamos a conocer unos mensajes para que los transmita a su familia, en especial a sus hijos.

MENSAJES CLAVE PARA LOS MENORES FRENTE EL USO DEL INTERNET	MENSAJES CLAVE PARA LOS MENORES FRENTE EL USO DEL CELULAR
No te creas todo lo que veas en Internet, hay mucha información falsa y errónea.	Utiliza tu móvil sólo cuando sea necesario.
Haz caso sólo a la información que estás buscando, sin distraerte con otras.	Utilízalo de forma que no te aíse de las personas que te rodean.
Utiliza cuentas de correo gratuitas, porque requieren pocos datos personales.	El teléfono móvil debe estar apagado en lugares donde no esté permitido su uso.
Desconfía cuando te toque algo o te ofrezcan algún premio, es probable que te pidan algo a cambio	Da prioridad a las personas con las que estás hablando físicamente frente a la persona que te llama al móvil.
No respondas a mensajes o mails en los que te amenacen o te digan cosas que te hagan sentir mal.	Controla lo que gastas cada mes y conoce las tarifas de tu teléfono.
Cuando reenvíes mails, escribe las direcciones con copia oculta (CCO) para no revelarlas.	Utiliza otros medios de comunicación que se adapten más a otras circunstancias.
No hables en los chats con desconocidos.	Pide permiso antes de fotografiar o grabar a alguien.
No des información personal a personas que no conozcas ni la publiques en redes sociales o blogs.	Recuerda que un mal uso de la información puede involucrarte en problemas de tipo legal.
Piensa bien las cosas que publicas en las páginas de redes sociales, ya que cualquier persona puede ver esa información.	
No permitas a nadie en Internet cosas que no les permites a tus amigos.	
Si tienes algún problema, habla con tus padres, seguro que pueden ayudarte a solucionarlo.	