

Manual para el **monitor o monitora**

Nuevas sustancias psicoactivas, ludopatías y adicciones tecnológicas



Escuela de Formación. Curso nº 67

Manual para el monitor o monitora

Nuevas sustancias
psicoactivas,
ludopatías y adicciones
tecnológicas



Autoría:

Antonio Ortuño Terriza
www.familiasinteligentes.com
www.familiasenlanube.org

Ilustraciones:

JajaStudio

Coordinan:

Leticia Cardenal Salazar
Antonio Martín Román
Miguel Dueñas Jiménez
Silvia Centelles Campillo
Teresa Pintor García
Lola Ramírez Álvarez

Edita:**CEAPA**

Puerta del Sol, 4 - 6º A
28013 MADRID

Primera edición:

Mayo 2018

Maquetación:

IO Sistemas de Comunicación

Imprime:

IO Sistemas de Comunicación

Enrique Granados, 24
28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

Leticia Cardenal Salazar, Antonio Martín Román, Silvia Centelles Campillo, Miguel Dueñas Jiménez, Miguel Vera Sibajas, Flor Miguel Gamarra, Clara Díaz Alonso, M^a Carmen Padilla Darias, José Manuel Torre Calderón, Adelaida Martín Casanova, Luisa M^a Capellán Romero, M^a Luisa Oliva Naranjo, Mustafa Mohamed Mustafa, José Luis Casado Delgado, José Antonio Álvarez Caride, Camilo Jené Perea, José Luis Villena Higuera, Francisco Cantero Dengra, Santiago Álvarez Folgueras, Javier López Hernández y Màrius José Fullana i Alfonso.

Índice

Introducción	5
ACTIVIDAD 1: HABILIDADES PARA EDUCAR: RESOLVER CONFLICTOS EN EL DÍA A DÍA DE TU HOGAR	9
ACTIVIDAD 2: HERRAMIENTAS DE CONTROL PARENTAL	13
ACTIVIDAD 3: LA IDENTIDAD DIGITAL	17
ACTIVIDAD 4: HISTORIA DE DOS ADOLESCENTES	21
ACTIVIDAD 5: NUEVE MITOS SOBRE EL JUEGO DE AZAR	23
ACTIVIDAD 6: LA MAMÁ DE LAS MIL NORMAS	27
ACTIVIDAD 7: VIDEOJUEGOS AL DETALLE	31
ACTIVIDAD 8: CONVERSACIONES CON EL WHATSAPP	35
ACTIVIDAD 9: ¿QUÉ CUESTA UNA PANTALLA AL PLANETA?	41
ACTIVIDAD 10: #ENGLISHPITINGLISH	49
ACTIVIDAD 11: LAS FAMILIAS POLÍTICAS	53
ACTIVIDAD 12: PANTALLAS Y CEREBRO	57
Bibliografía	63

Introducción



En la actualidad, uno de los principales problemas que preocupan a las familias es el uso de la tecnología por parte de sus hijos e hijas. Probablemente, porque lo que se desconoce, lo que no se puede controlar, preocupa. Y en la CEAPA somos conscientes de ello. Cada vez más las familias demandan orientación en este ámbito. Por ello, hemos elaborado el presente material para las familias. Desde CEAPA creemos que con este documento facilitará una información para que desde las propias familias se construya una relación responsable, consciente y provechosa con las nuevas tecnologías. Este material se complementa con un curso online y con una guía, que también puedes consultar en nuestra web.

Este documento oferta recursos educativos para las familias, o para personas que quieran realizar procesos formativos con familias, relacionados con las nuevas tecnologías. Se recomienda consultar la guía complementaria sobre nuevas tecnologías y adicciones, antes de llevar a cabo cualquier actividad de este manual.

Te encontrarás con doce actividades, variadas desde el punto de vista metodológico, con los siguientes apartados:

- **Fundamentación:** una breve exposición que justifica la actividad.
- **Objetivo:** que se pretende conseguir con el desarrollo de la actividad.
- **Duración:** aproximada de la actividad.
- **Desarrollo:** los diferentes pasos metodológicos a seguir para llevar a cabo la actividad.
- **Material:** se incorpora aquel material necesario para realizar la actividad.

Estas actividades no llevan un orden concreto. Cada lector decide qué elige llevar a cabo, el número de sesiones, y el orden que estime más adecuado. El diseño de las actividades es orientativo, es decir, cualquier adaptación a la realidad familiar o grupal es bienvenida.

En concreto, las actividades son:

1. **Habilidades para educar:** resolver conflictos en el día a día de tu hogar.
2. **Herramientas de control parental.**
3. **La identidad digital.**
4. **Historia de dos adolescentes.**
5. **Nueve mitos sobre los juegos de azar.**
6. **La mamá de las mil normas.**
7. **Videojuegos al detalle.**
8. **Conversaciones con el WhatsApp.**
9. **¿Qué cuesta una pantalla al planeta?**
10. **#Englishpitinglish**
11. **Las familias políticas**
12. **Pantallas y cerebro**

ACTIVIDAD 1

Habilidades para
educar: resolver
conflictos en el día a
día de tu hogar

Fundamentación

Si tienes este manual entre tus manos, lo que buscas son algunas claves para prevenir cualquier conflicto asociados a problemas tales como:

- Consumo de drogas
- Juegos online
- Nuevas tecnologías...

Todos los días aparecen conflictos cotidianos en cualquier hogar, no sólo con las nuevas tecnologías. Todas las familias gestionan conflictos a diario asociados a la educación de sus hijos e hijas. Lavarse los dientes, recoger su habitación, ayudar a poner la mesa para comer son algunos ejemplos.

Pues bien, nuestro planteamiento es el siguiente.

Para que aprendas a resolver de forma positiva los conflictos asociados a las nuevas tecnologías, lo primero es analizar los conflictos más habituales en tu familia y las habilidades que tienes para resolverlos.

Es decir, si quieres fomentar la responsabilidad en tu hijo o hija, ¿cómo fomentas su responsabilidad en su higiene, cuidado de espacios, horarios?

Tan importante es lo que haces para que apague una pantalla o lo que haces para recoger su ropa después de bañarse. Todo suma.

Objetivo

Analizar tus conflictos familiares y tus habilidades parentales para afrontarlos.

Duración

De una a dos horas, depende del número de hijos e hijas. Se puede realizar en distintos momentos a lo largo de una semana.

Desarrollo

Con la metáfora de educar es como subir a una montaña, te vas a encontrar con tres instrumentos:

1. **La brújula de los conflictos:** herramienta para analizar, desde que se levantan hasta que se acuestan, todo lo que te preocupa, todos los conflictos asociados a la crianza y educación de tus hijos e hijas. Selecciona el conflicto y su forma más inteligente de solucionarlo.
2. **El cuestionario de habilidades parentales:** reflexiona sobre lo que haces, sobre las competencias que pones en marcha para ejercer tus prácticas educativas.
3. **El cuaderno de bitácora:** diseña tu plan de cambio, ajustado a tu realidad familiar.

Material

ACCEDE AL CURSO PARA ANALIZAR TUS CONFLICTOS Y HABILIDADES >>

https://familiasenlanube.org/?fn_external_source=innovamooc&user_id=no_user_



ACTIVIDAD 2

Herramientas de control parental

Fundamentación

Los teléfonos móviles y las tabletas se han convertido en las principales puertas de acceso de nuestras hijas e hijos a Internet. En sus primeros pinitos con las nuevas tecnologías, no tiene los recursos suficientes para tomar decisiones responsables, por lo que, como vimos en el material complementario, la familia debe ser protectora. Para ello, entre otras estrategias, existen las herramientas de control parental, diseñadas para evitar el uso inadecuado de páginas web, control del tiempo, bloqueo de aplicaciones, seguimiento de la actividad virtual, filtrar contenidos... Y muy importante recordar:

- Todos los dispositivos llevan incluidos una herramienta de control parental.
- La mejor herramienta de control parental eres tú. ¡No lo olvides!

Objetivo

Conocer algunas herramientas de control parental que existen en el mercado, sus características, funcionalidades, para tener más criterio si la familia decide hacer uso de alguna de ellas.

Duración

Una hora y media

Desarrollo

1. Presentar dos páginas web del Instituto Nacional de Ciberseguridad de España (INCIBE). INCIBE trabaja para afianzar la confianza digital, elevar la ciberseguridad y la resiliencia y contribuir al mercado digital de manera que se impulse el uso seguro del ciberespacio en España.
 - a. **Internet Segura for Kids.** <https://www.is4k.es/>
 - b. **Oficina de Seguridad del Internauta** <https://www.osi.es/es>
2. Por parejas, durante 10 minutos, "bucear" por las webs e ir conociendo todos los contenidos.
3. Explicación de lo que significa control parental, un control amable, pero firme y coherente. Un control que potencie el autocontrol. Utilizar la ficha del anexo para exponer los tipos de control y las diferentes herramientas.

- Ir al apartado de Herramientas de control parental de la página del **is4k**. Aparecen 9 herramientas, con diferentes características. Dejar que cada pareja investigue cada herramienta, y en su caso, elegir una gratuita y realizar el proceso de instalación de la herramienta en el dispositivo.
- Conclusiones finales.

Material

	Family Time	Parental Chick	Secure Kids	Qustodio	Norton Family	Control Familiar	Control parental IOS	ESET Parental	Screentime
Control del tiempo									
Bloqueo de aplicaciones									
Seguimiento de actividad									
Alertas y notificaciones									
Geolocalización									
Filtrado de contenidos									



ACTIVIDAD 3

La identidad digital

Fundamentación

Cada paso que damos en internet deja huella. La identidad digital refleja lo que somos en lo virtual, o lo que pretendemos ser, o cómo los demás nos ven, a través del filtro de las redes sociales. Estas huellas no se borran con facilidad con el paso de tiempo, dejan un rastro que cualquiera en el futuro puede seguir. Datos personales, imágenes, noticias, comentarios, gustos, amistades, aficiones... van configurando esa identidad.

En el último estudio de Kids of the World, (6.000 niños y niñas de 31 países), el 72% de los menores españoles de entre 6 a 11 años, afirman que tienen perfil en alguna red social, frente al 44 % a nivel internacional. También siete de cada diez menores en nuestro país tiene smartphone, frente al 37% internacional. A partir de los 6 años, nuestros hijos e hijas ya van dejando huella.

Objetivo

Concienciar a las familias sobre la información que se cuelga en internet.

Duración

Una hora y media

Desarrollo

1. Elegir un voluntario (es mejor que lo haga el propio formador).
2. Poner su nombre en Google.
3. Rastrear por imágenes, localizaciones, historial... <http://www.24horas.cl/tendencias/ciencia-tecnologia/los-6-links-que-te-dejaran-claro-cuanto-sabe-google-de-ti-1498843#>
4. Conclusiones del rastreo. Por grupos pequeños, o en grupo grande (a criterio del formador/a)
5. Visualización del video #noseasestrella, del adivino Dave y/o Love Story (a elegir)
6. Comentarios finales.

Material

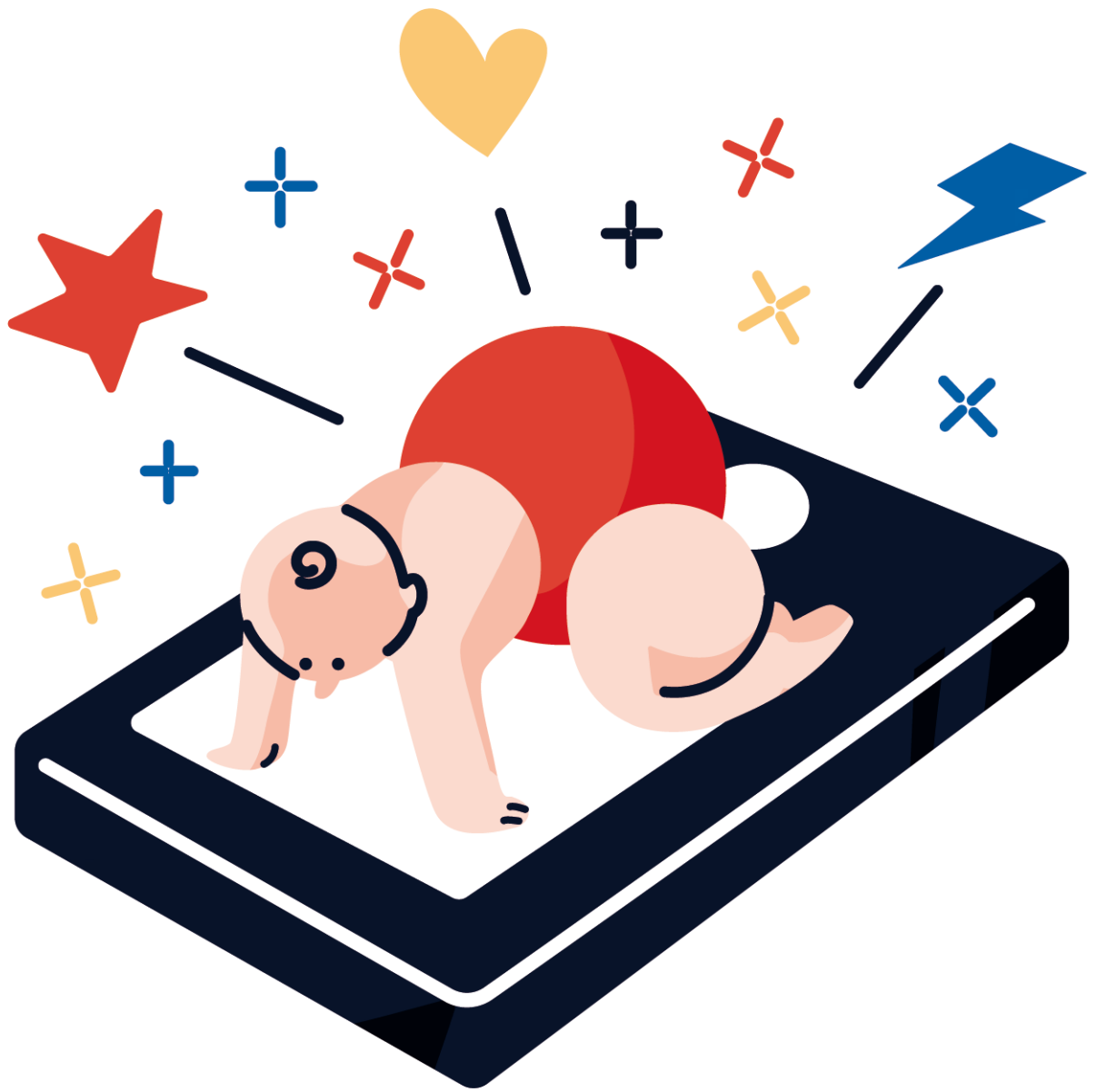
Vídeos

<https://www.youtube.com/watch?v=hm8p8Jme3JM>

<https://www.youtube.com/watch?v=qmnhclKgVg0>

<https://www.youtube.com/watch?v=SIL2n6K42Zc>

Para indagar más: https://www.youtube.com/results?search_query=osiseguridad



ACTIVIDAD 4

Historia de dos adolescentes

Fundamentación

A través de la historia de amistad de dos adolescentes, vamos a entender la importancia de la fase previa a cualquier conducta de riesgo. Antes de consumir drogas, de hacer una apuesta online, de llevar a cabo cualquier conducta divergente, ha existido una predisposición favorable hacia ese comportamiento, una actitud que favorece el acercamiento hacia el riesgo, hacia la conducta problemática.

Normalmente, las familias insistimos en que nuestros hijos e hijas digan NO, aprendan a DECIR NO. Pero hay otras muchas habilidades sociales tan importantes que debemos rescatar y trabajar en el hogar para prevenir futuros comportamientos problemáticos. Las opiniones que expresen sobre estos temas, las críticas que se hacen en su grupo de iguales, las negociaciones que realizan hacen que un menor afronte con mayor o menor inteligencia los riesgos asociados a las nuevas tecnologías.

Objetivo

Dotar de más información a las familias sobre actuaciones preventivas en el marco de la gestión de riesgos asociados a las nuevas tecnologías.

Duración

Una hora

Desarrollo

1. Presentación del video: historia de dos adolescentes.
2. Exposición del video.
3. Concretar las habilidades sociales (por grupos).
4. Exponer situaciones en casa para trabajar estas habilidades.
5. Visualización del video de nuevo (si es demandado).
6. Conclusiones finales.

Material

Vídeo: Historia de dos adolescentes <https://familiasenlanube.org/herramientas-parentalidad-positiva/>

ACTIVIDAD 5

Nueve mitos sobre el juego de azar

Fundamentación

A todos nos gusta jugar. Hay juegos cooperativos, donde todos ganan, donde hay un objetivo común grupal. Hay juegos competitivos, donde para ganar uno, tiene que perder alguien. Todos los juegos de azar son de este segundo tipo, para que una persona gane dinero, otras muchas personas deben perderlo. Y por supuesto, antes de ganar dinero, esa persona que juega, debe asegurarse una ganancia la empresa que está detrás de ese juego.

Alrededor del juego de azar hay muchos mitos. El juego es ensalzado en sus virtudes, sus cualidades, se le otorga más valor del que tiene en la realidad. A las personas que tienen problemas con el juego de azar les han convencido estos mitos, asimilando creencias que interpretan de forma errónea la realidad del juego.

Objetivo

Analizar y desmontar diferentes mitos asociados a la realidad del juego de azar.

Duración

Una hora y media a dos horas.

Desarrollo

1. Se hacen grupos de cuatro personas. El formador o formadora expone el primer mito **“El juego de azar es una forma fácil de hacer dinero”**. Cada grupo tiene 2/3 minutos para desmontar ese mito. Se podría plantear la idea de qué le dirías a tu hijo o hija si te dice un día esa frase.
2. Puesta en común. Se recoge la información y se contrasta con la respuesta asociada al mito incluida en los materiales.
3. Ídem con el siguiente mito.
4. Conclusiones finales

Material

9 mitos y falsas creencias en torno a los juegos de azar

"El juego de azar es una forma fácil de hacer dinero"

Realidad: Siempre existen más probabilidades de perder que de ganar, si no fuera así los operadores de juego estarían fuera del negocio.

"Algunas personas tienen más suerte que otras"

Realidad: Los resultados de los juegos de azar son totalmente aleatorios, de forma que todas las personas tienen la misma oportunidad de ganar o perder.

"Mi número de la suerte aumenta mis posibilidades de ganar"

Realidad: Todos los números tienen las mismas probabilidades y el resultado final está fuera de control del jugador.

"Si algo no ha sucedido hace tiempo es que va a ocurrir pronto"

Realidad: Pensar que porque un número o una carta haga tiempo que no sale significa que saldrá de un momento a otro carece de fundamento. Cada partida o lance en el juego es independiente del anterior y la probabilidad de que salga un número en cada jugada es la misma que la de cualquier otro, independientemente de cuantas veces se juegue.

"Si una máquina de juego lleva tiempo sin pagar un premio es que un premio grande está próximo a salir"

Realidad: Los premios que otorgan las máquinas son completamente aleatorios y no dependen del dinero introducido (podemos ganar la próxima jugada o perder las diez próximas). Las máquinas tragaperras usan sofisticados sistemas informáticos para generar premios, siendo irrelevante el botón que pulse la persona que juega.

"Dispongo de un método de juego que me ayuda a ganar"

Realidad: El resultado de la mayoría de los juegos depende exclusivamente del azar. No se puede influir en él, independientemente de lo que hagamos (por ejemplo, jugar siempre los mismos números no hace que tengamos más posibilidades de ganar).

“Tengo la sensación de que hoy es mi día de suerte”

Realidad: Nuestras intuiciones o deseos no tienen absolutamente ninguna influencia sobre el resultado de un juego de azar. Los jugadores con problemas a menudo creen que cuando están ganando es porque tienen una «buena racha» y van a seguir jugando para tratar de ganar más dinero. Lo cierto es que cada jugada es independiente de cualquier otra y que no existen rachas. Lo que sucede normalmente es que el jugador comienza a perder sus ganancias y luego sigue jugando para tratar de recuperarse de sus pérdidas.

“Apostando con un patrón determinado hay más posibilidades de ganar”

Realidad: El resultado de cada juego es completamente aleatorio.

“Si seguimos jugando nuestra suerte cambiará y podremos recuperar el dinero perdido”

Realidad: Los jugadores con problemas a menudo continúan jugando tratando de recuperar el dinero que han perdido. Pero dado que la casa o el operador de juego siempre tienen ventaja y que cada acontecimiento de juego es independiente de todos los demás (nuestras probabilidades de ganar no son mayores en la décima apuesta de lo que lo eran en la primera apuesta), esta conducta provoca generalmente que se incrementen las pérdidas. Esto significa que cuanto más jugamos o más apuestas realizamos mayor es la posibilidad de que perdamos dinero.

Nota: Material extraído de la *GUIA PARA LA PREVENCION DE LA ADICCION AL JUEGO Y LAS APUESTAS ONLINE* de Lorenzo Sánchez Pardo, Elisa Herrador Bueno, Rafael Aleixandre Benavent, Francisco-Jesús Bueno Cañigral (Ayuntamiento de Valencia)

ACTIVIDAD 6

La mamá de las mil normas

Fundamentación

Ya hemos visto en la guía que acompaña a este documento que en todos los hogares hay que diferenciar y elegir la estrategia adecuada en cada momento: proteger, supervisar y delegar. En el caso de que se elija la supervisión, entra en juego la negociación, el acuerdo, cuyo resultado final suele ser el establecimiento de normas. Las familias, conjuntamente con los hijos e hijas, clarifican las reglas del juego, reparten el control, ponen las condiciones para el uso responsable de las nuevas tecnologías. En este caso, vamos a trabajar un documento donde se especifican una serie de normas que una mamá estableció para intentar fomentar un uso responsable del teléfono móvil.

Objetivo

Revisar los estilos de supervisión, negociación y de establecimiento de normas que cada familia pone en marcha para motivar en el uso responsable de las nuevas tecnologías.

Duración

Dos horas.

Desarrollo

1. Se hacen subgrupos de 4 personas para que contesten a las siguientes preguntas:

¿Consideras que tu hijo o hija hace un uso responsable del teléfono móvil?

¿Qué haces para intentar fomentar su responsabilidad?

¿Pones normas? ¿Cuáles son?

¿Funcionan?

2. A continuación, se da a cada grupo una copia del Material 1, donde se exponen las normas que una mamá puso a su hijo. Cada grupo tiene la tarea de valorar esas normas, y resumirlas en seis normas.
3. Después, a cada grupo se le entrega el Contrato FAMILIAR para el BUEN USO de una TABLET Internet Segura for Kids. (Material 2). Después de su lectura, detectar posibles dificultades en su puesta en marcha.

4. Explicación de cómo negociar, llegar a acuerdos, establecer normas con los hijos e hijas. Para ello se puede utilizar el material complementario a éste o la colección de guías de Resolución Positiva de Conflictos Cotidianos en la Familia de CEAPA (sesión 6 del Manual del Monitor/a Curso nº64).
5. Conclusiones finales.

Material 1

Listado de Normas para el uso del teléfono

1. Es mi teléfono. Yo pagué por él. Yo te lo presto a ti. ¿No soy la mejor?
2. Yo siempre conoceré **la contraseña**.
3. Si suena, cógelo. Es un teléfono. Di "hola", **haz gala de tus modales**. Jamás ignores una llamada si en la pantalla se lee "Mamá" o "Papá". Jamás.
4. Le darás el teléfono a uno de tus progenitores de inmediato a las 19h30 cada día de colegio y a las 21 horas el fin de semana. **Estará apagado toda la noche** y se volverá a encender a las 7h30. Si no harías una llamada al teléfono fijo de alguien, donde sus padres pueden contestar, tampoco llames o envíes mensajes con el móvil. Escuchas esos instintos y **respetas a las otras familias** como nos gusta que nos respeten a nosotros.
5. **No irás al colegio con él**. Conversa en persona con la gente a la que envías mensajes. *Los días de media jornada, las excursiones y las actividades extraescolares requerirán consideraciones especiales.
6. Si se cae en el baño, se golpea contra el suelo o se esfuma en el aire **eres el responsable de los costes de sustitución o reparación**. Corta el césped, haz de canguro, ahorra dinero de tu cumpleaños. Si ocurre, tendrás que estar preparado.
7. **No uses la tecnología para mentir**, hacer tonterías o engañar a otro ser humano. No te involucres en conversaciones que sean dañinas para los demás. Sé un buen amigo.
8. No envíes mensajes, correos electrónicos o digas **nada a través de este medio que no dirías en persona**.
9. No envíes mensajes, correos electrónicos o digas a alguien algo que no le dirías en voz alta y en presencia de sus padres. **Autocensúrate**.

10. **Nada de porno.** Busca en la web información que compartirías abiertamente conmigo. Si tienes alguna duda sobre algo, pregunta a una persona. Preferiblemente, a tu padre o a mí.
11. Apágalo, siléncialo, déjalo a un lado en público. Especialmente en restaurantes, en el cine o mientras hablas con otro ser humano. **No eres una persona maleducada, no dejes que el iPhone cambie eso.**
12. No envíes ni recibas imágenes de tus partes íntimas o de las partes íntimas de cualquier otra persona. No te rías. Algún día estarás tentado de hacerlo, a pesar de tu gran inteligencia. Es arriesgado y puede arruinar tu vida adolescente/joven/adulta. Es siempre una mala idea. **El ciberespacio es vasto y más poderoso que tú.** Y es difícil hacer que algo de esa magnitud desaparezca, incluyendo una mala reputación.
13. No hagas tropecientos fotos o vídeos. **No hay necesidad de documentarlo todo.** Vive tus experiencias. Quedarán registradas en tu memoria toda la eternidad.

Material 2

<https://www.is4k.es/de-utilidad/recursos/pacto-familiar-para-el-buen-uso-de-una-tablet>

ACTIVIDAD 7

Videojuegos al detalle

Fundamentación

Los videojuegos están ahí, despiertan nuestra atención. El cerebro se siente atraído por las pantallas, disfruta delante de ellas. Pero no siempre. Depende del tiempo de uso, de los contenidos. Hay videojuegos para todos los gustos, para todo tipo de edades, más “educativos”, transmisores de ciertos valores. Elegir bien es un deber familiar, para proteger, para fomentar su responsabilidad. Pero ¿con qué criterios? ¿Cuáles son?

Objetivo

Conocer los tipos de videojuegos y sus características para seleccionar los más adecuados para el uso familiar.

Duración

Una hora y media.

Desarrollo

1. Hacer cinco grupos.
2. A cada grupo se le da un rango de edad. De 3 a 7 años, de 7 a 12 años, 12 a 16 años, 16 a 18 y más de 18 años.
3. Cada grupo se mete en el siguiente enlace **www.contraste.info**
4. Hace una investigación sobre los videojuegos que hay en el mercado y seleccionan los dos que mejor consideran para sus hijos o hijas en el rango de edad que les ha tocado.
5. Se informa sobre el código PEGI y sus criterios de clasificación: las etiquetas y los descriptores.
<https://pegi.info/page/what-do-labels-mean>

Nota: Pueden traerse un videojuego de su casa para analizarlo. Esto es preferible, pero hay que avisarlo en la sesión anterior. Y si no, se puede llevar como tarea para casa, y comentarlo en la siguiente.

Material

Ficha 1: La etiqueta de edad PEGI

Ficha 2: Los descriptores de contenido PEGI.

Ficha 1: Las etiquetas de edad PEGI



PEGI 3 El contenido de los juegos con una clasificación PEGI 3 se considera adecuado para todos los grupos de edad. El juego no debe contener sonidos o imágenes que puedan asustar a los niños pequeños. Una forma muy leve de violencia (en un contexto cómico o en un entorno infantil) es aceptable. No se debe escuchar un mal lenguaje.



PEGI 7 El contenido del juego con escenas o sonidos que pueden atemorizar a los niños más pequeños debería incluirse en esta categoría. Las formas muy suaves de violencia (violencia implícita, no detallada o no realista) son aceptables para un juego con una calificación PEGI 7.



PEGI 12 Los videojuegos que muestran violencia de una naturaleza un poco más gráfica hacia los personajes de fantasía o la violencia no realista hacia los personajes humanos caerían en esta categoría de edad. Insinuaciones sexuales o posturas sexuales pueden estar presentes, mientras que cualquier lenguaje malo en esta categoría debe ser leve. Los juegos de azar, tal como se llevan a cabo normalmente en la vida real en casinos o salas de juego, también pueden estar presentes (por ejemplo, juegos de cartas que en la vida real se jugarían por dinero).



PEGI 16 Esta calificación se aplica una vez que la descripción de la violencia (o actividad sexual) alcanza una etapa que se ve igual a la que se esperaría en la vida real. El uso de lenguaje incorrecto en los juegos con clasificación PEGI 16 puede ser más extremo, mientras que los juegos de azar y el uso de tabaco, alcohol o drogas ilegales también pueden estar presentes.



PEGI 18 La clasificación de adultos se aplica cuando el nivel de violencia llega a una etapa en la que se convierte en una representación de violencia bruta, asesinato aparentemente sin motivo, o violencia hacia personajes indefensos. La glamorización del uso de drogas ilegales y la actividad sexual explícita también debe caer en esta categoría de edad.

Ficha 2: Los descriptores de contenido PEGI



El juego contiene representaciones de violencia. En juegos clasificados como PEGI 7, esto solo puede ser violencia no realista o no detallada. Los juegos clasificados como PEGI 12 pueden incluir violencia en un entorno de fantasía o violencia no realista hacia personajes similares a los humanos, mientras que los juegos clasificados como PEGI 16 o 18 tienen una violencia cada vez más realista.



El juego contiene mal lenguaje. Este descriptor se puede encontrar en juegos con PEGI 12 (juramentos leves), PEGI 16 (por ejemplo, insultos sexuales o blasfemia) o calificación PEGI 18 (por ejemplo, insultos sexuales o blasfemia).



Puede aparecer en juegos con un PEGI 7 si contiene imágenes o sonidos que pueden atemorizar a los niños pequeños, o en los juegos de PEGI 12 con sonidos horribles o efectos de terror (pero sin contenido violento).



El juego contiene elementos que fomentan o enseñan el juego. Estas simulaciones de juegos de azar se refieren a juegos de azar que normalmente se llevan a cabo en casinos o salas de juego. Los juegos con este tipo de contenido son PEGI 12, PEGI 16 o PEGI 18.



Este descriptor de contenido puede acompañar una calificación PEGI 12 si el juego incluye posturas o insinuaciones sexuales, una calificación PEGI 16 si hay desnudez erótica o relaciones sexuales sin genitales visibles o una calificación PEGI 18 si hay actividad sexual explícita en el juego. Las representaciones de desnudos en un contenido no sexual no requieren una calificación de edad específica, y este descriptor no sería necesario.



El juego se refiere o describe el uso de drogas ilegales, alcohol o tabaco. Los juegos con este descriptor de contenido son siempre PEGI 16/18.



El juego contiene representaciones de estereotipos étnicos, religiosos, nacionalistas u otros que pueden alentar el odio. Este contenido siempre está restringido a una calificación PEGI 18 (y es probable que infrinja las leyes penales nacionales).

ACTIVIDAD 8

Conversaciones con el WhatsApp

Fundamentación

Las nuevas tecnologías han venido para quedarse, y van poco a poco invadiendo nuestra vida, nuestros espacios sociales. Nos vamos acostumbrando a que el mundo está en las pantallas, son las pantallas. Lo que nos rodea, lo que nos dicen nuestros sentidos, está pasando a un segundo plano. La tecnología puede alejarnos de la realidad, poco a poco, sin ser conscientes de ello. Un ejemplo es la aplicación de WhatsApp.

Objetivo

Reflexionar sobre las aplicaciones de mensajería instantánea y sus repercusiones en la interacción social de los grupos y las personas.

Duración

Una hora y media.

Desarrollo

1. Presentación de la sesión.
2. Hacer grupos de 3 /4 personas. Comentar experiencias con la aplicación de WhatsApp que han llegado a ser malentendidos.
3. Comentar en gran grupo.
4. Lectura del material 1 del anexo. Conversación de un grupo de familias ficticio.
5. Análisis de los errores, otra vez por pequeños grupos, con el material 2.
6. Puesta en común y conclusiones finales.

Material 1

Esta conversación de un grupo de WhatsApp de familias sobre la representación de un belén en el colegio es ficticia, y está sacada del siguiente enlace https://verne.elpais.com/verne/2017/12/14/articulo/1513235166_807475.html

- Buenas tardes a todos, ha dicho la seño cómo va lo del belén del cole? No pude ir a la reunión.

- Hola.

- Sí, lo ha dicho. Que van de pastores.

Quién?

- Buenas tardes.

- Quién lo ha dicho o quién va de pastor?

- Mi hija no va a la excursión, está enferma.

- Quién?

- Que se mejore.

- Que se mejore.

- Que se mejore.

- El mío va de rey mago.

- Quién?

- Hola.

- Que se mejore.

- Quién va de rey mago?

- Mi hijo va de rey mago, me la dicho la seño a la salida.

- Que se mejore.

- Hola.

- Hagamos una cadena de oración por Kenia.

- Esto es increíble. Mi hijo quería ir de Herodes.

- Que se mejore.

- Que ha pasado en Kenia?
- Herodes en el Belén???
- Hola a todos.
- Que se mejore.
- Vamos a centrar el tema. A ver con qué criterio se ha elegido a los reyes magos porque mi hija quería ser rey.
- Y mi hijo Virgen María, no me fastidies Maricarmen.
- Que se mejore
- Si mi hija quiere ser rey mago, quién eres tú para imponer roles de género?
- Hola a todos. No me entero de lo de Kenia.
- Maricarmen, los roles de género no sé lo que son pero ya le he comprado una corona y una capa en los chinos y mi hijo va de rey mago.
- Hola a todos. Que se mejore y qué pasa en Kenia?
- Mi hijo va de pastor también? Cuántos pastores hay? Esto qué es , Asaja?
- Mira, como no centremos el tema nos perdemos. Cómo tiene que ser el disfraz?
- Lo de los disfraces es apropiación cultural.
- Me voy que llego tarde a trabajar.
- Por qué os habéis enfadado?
- Yo me he enfadado porque no hay directrices claras.
- Hola. Que se mejore.
- Mi hijo tiene que ir disfrazado de keniata? No me entero.
- Alguien me hace un resumen que acabo de llegar?
- Que se mejore.

MATERIAL 2

- Extraer conclusiones generales y absolutas sin tener suficientes datos para ello. Se identifican sobre todo porque se usan adverbios tipo: nunca, nadie, ningún, siempre... (*nadie me hace caso en el grupo*)
- Tendencia a considerar que la realidad o es blanca o negra, estás a favor o en contra, bien o mal. Se simplifica en dos polos.
- Atender selectivamente a cierta información, y amplificarla.
- El problema siempre lo tienen los demás.
- Buscar culpabilidades cuando las cosas no van como se desean.
- Adivinar lo que quieren decir los demás, no lo que dicen.
- Personalizar los mensajes (*eso lo ha dicho por mí*)
- Exigencias a los demás que no tienen razón de ser (*debería contestar ya*)
- Excluir dos ideas que no son excluyentes.



ACTIVIDAD 9

¿Qué cuesta
una pantalla al
planeta?

Presentación

El uso responsable de las nuevas tecnologías también implica un consumo responsable y sostenible de ellas. Comprarse un coche, un teléfono móvil o una tablet, por mucho que nos quieran decir que es ecológico, supone irremediabilmente un cierto deterioro del medio ambiente. El consumismo, en líneas generales, es un motor de la insostenibilidad ecológica. Por ejemplo, el uso de un smartphone de gama alta libera a la atmósfera a lo largo de su vida útil 95 kilos de CO₂. Si a este dato le sumamos que en nuestro país hay más de 50 millones de móviles en funcionamiento, tendremos una idea bastante exacta del poder contaminante de este aparato, que se nos ha convertido en un objeto imprescindible. Otro dato, si hace tres años los consumidores españoles cambian de móvil cada 16 meses de media, ahora lo hacen cada 20,5 meses.

Por otro lado, ese smartphone, ha sido manufacturado en procesos industriales (en qué condiciones), transportado, a veces, miles de kilómetros de distancia, consumido y desechado. A esto se le denomina mochila ecológica, que se define como la cantidad de materiales utilizados en la elaboración de un producto a lo largo de todo su ciclo de vida, es decir, todos los materiales y energía necesarios para la extracción de las materias primas, los recursos para su fabricación, su envasado, el transporte y tratamiento de los residuos que genera.

Objetivo

Visibilizar la carga material de las pantallas que adquirimos de forma que reforcemos la importancia de reducir su consumo.

Duración

Hora y media.

Desarrollo

1. Cada participante rellena un pequeño cuestionario, con las siguientes preguntas:

¿Cuántos teléfonos móviles has tenido?

¿Cuánto te ha durado el que más?

¿Y el que menos?

¿Tienes teléfonos en casa sin reciclar?

¿Sabes algo sobre los materiales que se han usado para fabricarlo?

¿Qué relación crees que hay entre comprar un teléfono y el impacto sobre el planeta?

2. Se extrae la información colectiva de las cuatro primeras preguntas: nº de teléfonos usados total, nº de teléfonos sin reciclar, duración media...
3. Puesta en común y conclusiones.
4. Recopilación de la información de la quinta pregunta sobre los materiales. Por grupos, contrastarla con la ficha 1. Debate.
5. Recopilación de la información de la sexta pregunta sobre el impacto ambiental. Por grupos, contrastarla con la ficha 2. Debate.
6. Conclusiones finales.

Materiales

Ficha 1

Catorce componentes de un teléfono móvil:

1. Wolframio

Cada vez que tu móvil vibre porque lo tengas en modo silencio, debes pensar en el wolframio. Aunque está en bajas cantidades, se utiliza para provocar la vibración ante un impulso eléctrico. Se obtiene, entre otras procedencias, de las minas de la República Democrática del Congo, zona de continuos conflictos bélicos.

2. Oro

Los circuitos impresos de las placas donde van unidos los microchips se bañan en oro en los smartphones de gama alta para mejorar su conductividad. Es otro mineral que también se obtiene de las minas del Congo, con lo que ello implica.

3. Estaño

También se utiliza en los circuitos impresos para soldar puntos de conexión. Tiene el mismo origen que los dos anteriores.

4. Tantalio

Es otro elemento mineral que obtiene también en el Congo a partir del tristemente célebre coltán, que dio originalmente nombre a los minerales de sangre. Aunque cada vez se usa menos, sigue empleándose por las marcas más baratas y competitivas -que hacen una mayoría de aparatos- para hacer microcondensadores eléctricos.

5. Tierras raras

Se llama tierras raras a 17 elementos químicos que se obtienen en minas de cielo abierto en China sin ningún control ambiental de filtraciones a los ríos o a la atmósfera, devastando la naturaleza a su alrededor y desplazando a cientos de miles de personas. Son en concreto lantano, cerio, praseodimio, neodimio, prometio, samario, europio, gadolinio, terbio, disprosio, holmio, erbio, tulio, iterbio y lutecio, escandio e itrio. Son responsables tanto de que puedas hablar por el teléfono como de que puedas consultar twitter por la noche, ya que se intervienen tanto en la iluminación de la pantalla como en la reproducción del sonido, lo cual los hace sin duda muy importantes. Para colmo de males, son difíciles de reciclar en repetidos ciclos.

6. Litio

El litio se obtiene también en minería en cielo abierto, por ejemplo, en los salares como el de Atacama, que suelen ser además espacios naturales protegidos y fundamentales para las aves. Su mayor peligro es la concentración de hidróxido de litio, que es altamente corrosivo. El litio es fundamental para las actuales baterías de ion litio.

7. Cobalto

El cobalto también participa en las baterías y junto al litio conforman el 4% de la composición de los móviles. Su principal problema es que se extrae en el Congo de minas de profundidad mediante la explotación de niños que llegan a trabajar hasta 12 horas bajo tierra por un sueldo menor a dos dólares.

8. Cobre

El cobre tiene múltiples funciones dentro del móvil como conector y conductor eléctrico y llega a ser el 15% de la composición total. Su extracción a cielo abierto afecta al paisaje y también a la atmósfera, donde puede permanecer en polvo durante bastante tiempo hasta que precipita por la lluvia y va a parar a los acuíferos o a se queda en el subsuelo, donde es un agente muy nocivo para la biodiversidad vegetal.

9. Plástico

Este derivado del petróleo cuya obtención es sumamente tóxica y contaminante, no se degrada y quedará como acumulación en vertederos con el tiempo. Puede llegar a suponer el 54% de tu móvil dependiendo de la marca y la gama, y se encuentra tanto en las placas interiores como en la carcasa.

10. Aluminio

Aunque hay cierta controversia sobre su alcance, la acumulación en vertederos del aluminio de la cubierta también puede llegar a ser un problema de toxicidad, al igual que su extracción. Se

desconocen los efectos a largo plazo de una posible bioacumulación, aunque algunos expertos apuntan a su influencia en enfermedades como el Mal de Alzheimer, sin que esta aseveración esté de momento confirmada. Respecto al proceso de extracción, suele ser minería a cielo abierto. En estas minas se extrae la bauxita, el óxido hidratado de aluminio. En las fundiciones de aluminio, la bauxita es sometida a diferentes procesos que culminan con la electrólisis mediante la cual se consigue la extracción del aluminio licuado. Para conseguir una tonelada de aluminio se necesita procesar unas cuatro toneladas de bauxita. Este proceso genera unas cinco toneladas de lodo cáustico que contaminan los acuíferos y pueden dañar la salud de personas y animales.

11. Níquel

El níquel se utiliza en los recubrimientos de carcasas, botones, etc. Es un mineral que se obtiene principalmente en Canadá, Rusia y Cuba sin grandes complicaciones. Sin embargo, se sabe que a altas proporciones provoca importantes reacciones alérgicas en los seres humanos.

12. Plata y paladio

Estos elementos son minoritarios pero imprescindibles para conformar los circuitos eléctricos de los smartphones. El principal problema es que se obtienen en minas del Tercer Mundo con explotación humana y métodos agresivos con el medio ambiente. Se desconoce sus consecuencias si se filtran al medio ambiente, por ejemplo, a los acuíferos o bien si se acumulan en el subsuelo y pasan a las hortalizas.

13. Arsénico

Se usa para captar las señales electromagnéticas. También se desconocen sus consecuencias al filtrarse al medio ambiente, por ejemplo, en un vertedero. El arsénico, por otro lado, es un veneno muy letal.

14. Mercurio

Junto al yodo, el mercurio se utiliza para producir colores en las pantallas de los móviles. Se trata de un elemento peligroso por su tendencia a bioacumularse en los animales que ingerimos, así como por su toxicidad. Los termómetros de mercurio fueron precisamente prohibidos por su difícil, cuando no imposible, reciclaje y lo que esto suponía, al ir a parar a vertederos, filtrarse al suelo y contaminarlo.

Fuente: https://www.eldiario.es/consumoclaro/por_derecho/elementos-presentes-movil-preocuparnos-seriamente_0_627838032.html

FICHA 2

Extracción de materiales

El teléfono celular está hecho de muchos materiales, el auricular de 40% de metales, 40% de plásticos y 20% de cerámica.

Procesamiento de materiales; en los teléfonos celulares el petróleo se combina con gas natural y sustancias químicas para hacer el plástico. El cobre se extrae, se muele, se calienta y se trata con sustancias químicas para hacer los tableros de circuitos y las baterías.

Fabricación

Al tablero de circuito se le agregan componentes electrónicos. Se conectan con circuitos y alambres hechos principalmente de cobre, que se sueldan al tablero y se aseguran con adhesivos y recubrimientos protectores.

Empacado y transporte

Transporte: Se utilizan medios como el avión, camión o ferrocarril que requieren el uso de combustibles fósiles como energía.

Empacado: El empackado consume valiosos recursos naturales como el papel de los árboles, el plástico y aluminio.

Vida útil

Muchos teléfonos celulares cambian de compañía, pero esta no es la mejor opción. Para extender la vida útil de un teléfono es usar la misma compañía para continuar el servicio telefónico.

Al terminar de usarlo; donar o reciclar los teléfonos celulares cuando ya no los necesites y evita que terminen en la basura donde pueden causar problemas al medio ambiente.

Reciclado

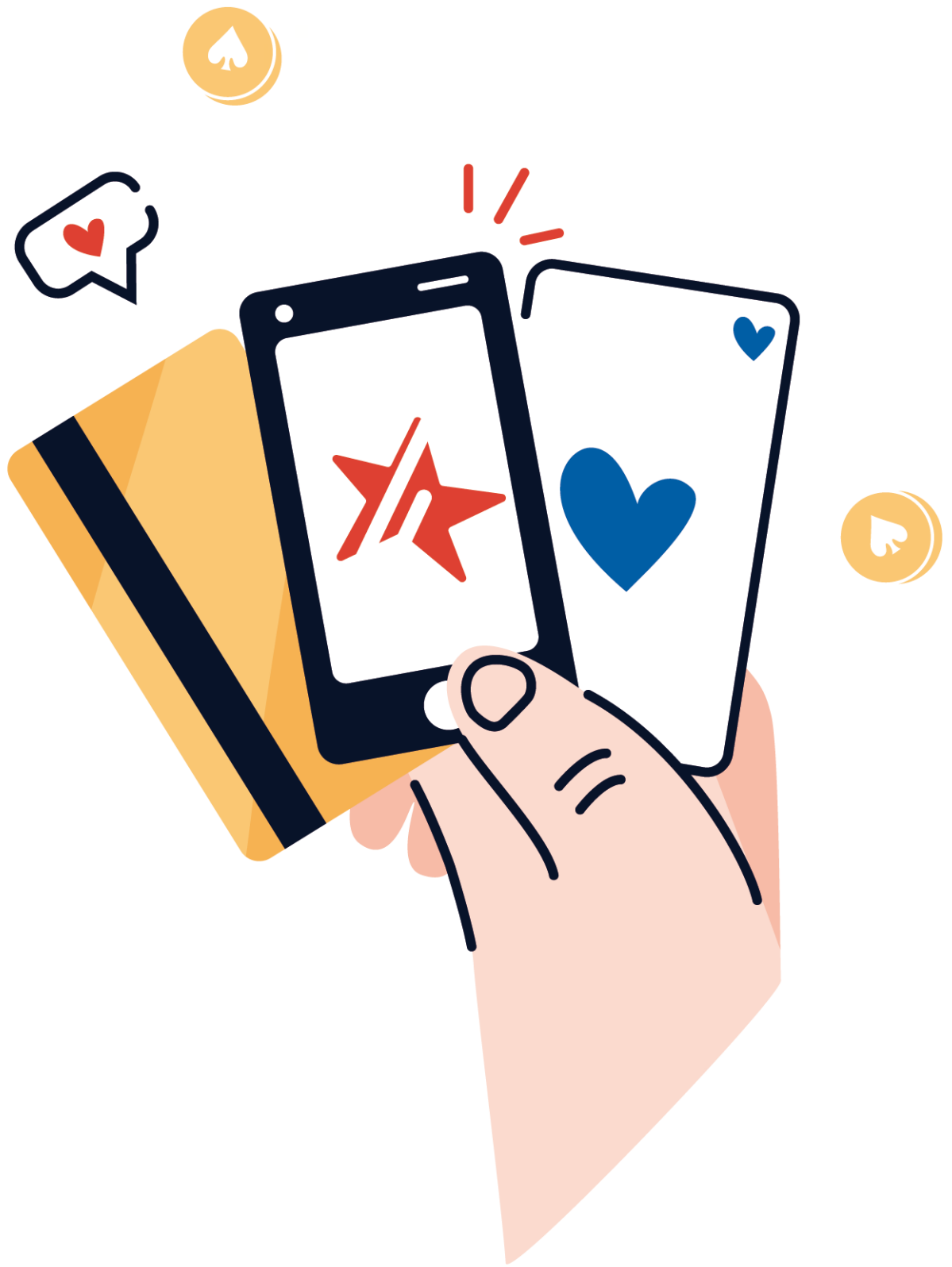
Muchas tiendas, fabricantes y centros de reciclaje aceptan teléfonos celulares para reciclarlos. Aunque algunas plantas solo aceptan embargues grandes las comunidades, las escuelas o los grupos pueden colaborar para recolectar teléfonos celulares usados para embarcarlos a las plantas de reciclaje

Desecho

Debido a que los teléfonos celulares contienen metales, plásticos, sustancias químicas y otras sustancias potencialmente peligrosas, siempre hay que reciclar, donar o intercambiar los teléfonos celulares viejos. Los teléfonos que se tiran desperdician energía y causan pérdida de valiosos recursos naturales

Fuente: <https://www.ecologistasenaccion.org/>

Nota: Se podría ampliar con tarea para casa, analizando los anuncios de publicidad asociados a las nuevas tecnologías.



ACTIVIDAD 10

#InglisHPitinglish

Fundamentación

Para conocer lo que pasa en internet, y los usos que hacen de las nuevas tecnologías nuestros hijos e hijas, tenemos que ir aprendiendo inglés. Algunas conductas habituales en el mundo digital pueden llegar a ser penales, sin que seamos conscientes de ello. Cada vez más las fuerzas de seguridad se encuentran con la tesitura de llamar a las familias para transmitir una información, muchas veces sorpresiva, que hace referencia a algún tipo de conducta realizada en internet que puede ser penalizada.

Objetivo

Informar sobre el uso de las nuevas tecnologías y posibles actos que pueden tener consecuencias legales.

Duración

Una hora y media

Desarrollo

1. Hacer dos grupos.
2. El **juego de las películas**: a cada grupo se le entrega una tarjeta con una definición. Eligen a una persona que va a escenificar el contenido de la tarjeta, con mímica. El otro grupo debe adivinar el concepto. Se van intercalando los grupos hasta agotar todas las tarjetas.
3. Aclaración de los conceptos.
4. Profundización de aspectos legales sobre el uso de las nuevas tecnologías que las familias deben saber.
5. Comentarios finales.

Material

Tarjetas con las definiciones:

Cyberbullying, acoso realizado a través de la utilización de medios técnicos electrónicos y se manifiesta mediante insultos, rumores, agresiones grabadas, y distribuidas a través de las redes sociales, etc.

Grooming o child grooming, se puede traducir como engatusamiento, engaño. Es la práctica de contactar con menores de edad para conseguir imágenes, conversaciones de carácter sexual a través de internet, redes sociales, teléfono móvil o incluso a la consecución de citas en las que se pueda proceder al abuso sexual bajo la amenaza de hacer públicas las imágenes previamente obtenidas.

Stalking es una situación de acoso entre mayores de edad. Acosar a una persona de manera insistente y reiterada y que altere gravemente el desarrollo de su vida cotidiana poniéndose en contacto con ella a través de redes sociales, espiándola, mandándole mensajes...

Sexting es el envío de imágenes de contenido erótico a través de cualquier medio digital sin que haya autorización explícita de la víctima, es decir, de la persona grabada. Es lo que suelen hacer muchas veces las ex parejas, los jóvenes que se hacen fotos con connotaciones sexuales y se las envían a sus amistades sin conocimiento de el/la fotografiada.

Sextorsion es como el sexting pero chantajeando a la persona por medio de imágenes que se han conseguido de él o de ella para conseguir favores sexuales, dinero u otras acciones.

Happy Slapping o paliza feliz, que es una peligrosa práctica derivada del acoso escolar consistente en grabar en video, con los dispositivos móviles, abusos físicos aparentemente perpetrados en broma tales como bofetadas, empujones o patadas, a compañeros/as de colegio para después compartirlo en redes sociales y burlarse de ellos.

Sharenting compartir o sobreexponer datos embarazosos de los hijos e hijas.

Phishing simulación de un perfil de una red social falso con un móvil económico.

Phubbing fruto de la unión entre phone (teléfono) y snubbing (ignorar). Consiste entonces en el acto de menospreciar a quien nos acompaña al prestar más atención a las pantallas que a su persona.



ACTIVIDAD 11

Las familias políticas

Fundamentación

Esta actividad, se basa en una metáfora, un cuento llamado "las familias políticas". La metáfora es un recurso educativo y terapéutico muy aconsejable. Se trata de reflexionar o cuestionar sobre ideas, actitudes, creencias, con la idea de trascender, replantearse la propia experiencia desde otro ángulo. En este caso, esa experiencia a analizar es la educativa, la de ser madre o padre. Se compara formas diferentes de gobernar un pueblo, con las formas de gobernar un hogar, con los estilos de educar. Esta actividad puede ayudar a equilibrar las tres herramientas que se exponen en la guía complementaria a este texto: proteger, supervisar y delegar.

Objetivo

Ofrecer una estructura literaria que ayude a revisar los estilos educativos que motiven a los cambios oportunos para afrontar el uso adecuado de las nuevas tecnologías.

Duración

Una hora.

Desarrollo

1. Presentación de la sesión.
2. Lectura de parte de la metáfora "Las familias políticas". Material 1.
3. Se hacen grupos de 4 personas. Su tarea consiste en poner en orden los estilos educativos, conforme lo que creen que es más idóneo en su contexto familiar.
4. Puesta en común.
5. Lectura del final de la metáfora "Las familias políticas". Material 2. Buscar el equilibrio entre aristocracia, democracia y anarquía, entre proteger, supervisar y delegar.
6. Comentarios finales.

Material 1

Las familias políticas

Hace mucho, mucho tiempo, en la época del esplendor griego, en una ciudad cuyo nombre no viene a cuento, había varios sabios que discutían sobre la mejor manera de educar a los hijos, relacionando la educación con las formas de hacer política y de gobernar. En este espacio de debate y reflexión, se encontraban cuatro personas sabias.

La primera persona sabia que habló, defendía un estilo aristocrático para educar. La aristocracia, decía, es una palabra cuyo origen es aristos, que significa el mejor, y kratos, que significa poder. Es decir, gobiernan los mejores, las personas que están más cualificadas para gobernar. Se concentra el poder en unos pocos, pero su objetivo es procurar el bienestar de la mayoría. Esto es una familia. Las madres y padres son los que tienen los recursos para gobernar un hogar, son los que tienen la legitimidad de tomar las decisiones más adecuadas que requiere la crianza. Para ofrecer la seguridad necesaria en un contexto educativo que proteja y satisfaga las necesidades infantiles. Para la búsqueda del bienestar colectivo. Para enseñar a un hijo a gobernarse, hay que gobernarle primero, concluyó.

El segundo sabio, después de escuchar atentamente la exposición anterior, relacionó un estilo político anárquico con las formas de educar. La palabra anarquía, expuso, significa sin gobierno (an- archos). La anarquía pretende respetar la toma de decisiones de las personas, confiar en que saben gobernarse por sí mismas, colectivizar y repartir el poder. El objetivo final de cualquier proceso educativo ha de ser la anarquía, es decir, conseguir ciudadanos libres, responsables, autónomos, que sepan gestionar sus problemas y encontrar ese bienestar sin depender de nada ni de nadie. Por eso terminó afirmando: la familia es una anarquía. Su objetivo es que los hijos se autogobien.

El tercer sabio planteó que la mejor fórmula para educar proviene del estilo democrático. La palabra democracia, compañeros, procede de la unión de dos términos: demos, que significa pueblo, y kratos, que significa gobierno, como muy bien sabéis. Por tanto, la palabra democracia quiere decir gobierno del pueblo. La democracia parte de la siguiente idea: ya que las decisiones de los gobiernos deben ser acatadas por los ciudadanos, estos deben tomar parte en las decisiones. Es por ello que una familia ha de ser una democracia, ya que las decisiones deben ser compartidas entre los padres y los hijos. Se ha de tener en cuenta la opinión de los niños y las niñas, motivar su participación, fomentar su protagonismo, concederles parcelas de poder, para que puedan crecer y madurar.

El debate empezó a ponerse interesante. ¿Qué era lo importante en la educación? ¿Qué formas de gobernar respondían mejor a los planteamientos educativos? Aristocracia, democracia, anarquía, ¿cuál elegimos?

No llegaron a un acuerdo. Como bien sabían los filósofos de aquella época, a las personas nos gusta y motiva el hecho de llevar la razón. Pero también nos enseñan que es muy inteligente ampliar la perspectiva, escuchar nuevas voces y otros criterios que enriquezcan el saber. Así que, preguntaron a un cuarto sabio que había escuchado los planteamientos y argumentos de cada parte.

Material 2

Este cuarto sabio les dijo; los tres tenéis razón, y no tenéis razón.

Explícate, le pidieron.

Habláis de decisiones. En la familia democrática, las decisiones son conjuntas. En la anarquía, las decisiones son de los hijos. Y en la aristocracia, las decisiones son de los adultos.

Mi respuesta sería otra pregunta: ¿Todas las decisiones?

Si todas las decisiones que toman los padres deben ser acatadas por los hijos, como rige en un sistema aristocrático, los hijos no aprenderán a tomar decisiones. Si en todas las decisiones de casa deben participar los hijos, como plantea el sistema democrático, los hijos aprenderán que todo es negociable, y todo no puede ser negociable. Si todas las decisiones del hogar deben aflorar del cerebro infantil, como alude el sistema anárquico, se gestionarán mal los riesgos y costará asumir las consecuencias de las decisiones.

La respuesta está en el equilibrio de los tres sistemas.

¿Las decisiones de los padres deben ser acatadas por los hijos/as? Algunas, sí. Cuando el gobierno, el poder, el control y la responsabilidad debe ser de los padres y madres. Son situaciones donde el adulto decide para proteger, para atender a las necesidades infantiles, ya que los hijos/as no saben ni pueden. Esto sería una especie de aristocracia, entendida como la situación donde se requiere que gobiernen los más capacitados para ello. Y ser padre o madre es un título honorífico, que hay que saber ejercer en las situaciones donde nuestros hijos/as necesiten de protección. Por ejemplo, no podemos permitir que una criatura de 3 años pueda ser jinete, o que con 10 años lleven las finanzas del hogar.

¿Los hijos/as deben formar parte en las decisiones? Algunas sí. Son situaciones donde el gobierno, el poder, el control y la responsabilidad son horizontales y participativos. Los hijos/as ya tienen habilidades y pueden decidir con nuestra ayuda y apoyo, se puede y se debe negociar. Esto es democracia. Una democracia real y participativa. La elección de cómo quiere tener sus pertenencias, o las actividades a realizar con el resto de la familia.

¿Algunas decisiones de los hijos/as deben ser totalmente autónomas? Algunas, sí. El gobierno, el poder, el control y la responsabilidad es de los hijos/as, y los padres y madres respetan y confían plenamente en sus competencias, habilidades y decisiones. Es una especie de anarquía, porque dirigen ya sus vidas según sus reglas. Es una forma de autogobierno. La autoridad y el control externo se desvanecen y aparecen el autocontrol y la autonomía. Decidir qué deporte le gustaría realizar, o qué amistades querrá elegir en el futuro.

La familia es una mezcla de aristocracia, democracia, y anarquía. Educar es un equilibrio entre aristocracia, democracia y anarquía. Los conflictos familiares surgen cuando las proporciones no se ajustan (exceso o defecto de aristocracia, democracia o anarquía). Por eso, queridos colegas, los tres teníais razón y no la teníais.

Fuente: <https://www.letrasdeautor.com/quien-cuenta-cuentos-a-mis-padres.html>

ACTIVIDAD 12

Pantallas y cerebro

Fundamentación

Las nuevas tecnologías están modificando, poco a poco, nuestro estilo de vida. Las formas de divertirnos, los periodos de descanso, nuestros estilos educativos (la relación con nuestros hijos e hijas, los procesos comunicativos) y el desarrollo del cerebro. El cerebro es un órgano que está de moda. Es un mundo apasionante que cada vez atrae más la atención de padres y madres. Queremos hijos con cerebros sanos, queremos aprovechar cada etapa evolutiva para optimizar su desarrollo. Y estamos deseando recibir información sobre el impacto de las nuevas tecnologías en el desarrollo del cerebro de nuestros hijos e hijas. Pero algo ya se empieza a saber. Las pantallas atraen al cerebro. ¿Cómo educar para la autorregulación del uso de la tecnología?

Objetivo

Conocer las vías que toma el cerebro para decidir, con la idea de educar en la toma de decisiones responsables en la gestión de las pantallas.

Duración

Dos horas.

Desarrollo

1. Presentación de la sesión.
2. Exposición teórica. Para ello, se repasará el capítulo 5 del material de CEAPA del curso nº 66 ¿Cómo fomentar el autocontrol y la tolerancia a la frustración en los hijos e hijas? <https://www.ceapa.es/content/c%C3%B3mo-fomentar-el-autocontrol-y-la-tolerancia-la-frustraci%C3%B3n-en-los-hijos-e-hijas-0>

Presentación de la Tortuga y la Liebre. Material 1.

3. Se hacen grupos y se explica el material 2. Debate y puesta en común.
4. En los mismos grupos, se entrega la viñeta del material 3. Diseñar a partir de ahí, en forma de comic, el diálogo entre tortugas y liebres. ¿Qué le dice la liebre a la tortuga del hijo antes de tener el teléfono móvil? ¿Qué diría la liebre del padre si entrara al salón? ¿Qué diría la tortuga? Continúa la historia, o las historias.
5. Comentarios finales.

Material 1

La tortuga y la liebre

Para entender mejor cómo funciona el cerebro, y sobre todo, el cerebro infantil, ante situaciones que precisen de autocontrol y tolerancia a la frustración, vamos a presentar a dos personajes que os van a acompañar a partir de ahora. Son dos personajes imaginarios, que viven en vuestro cerebro, que pueden ayudar a conocer cuáles son nuestras formas de reaccionar, de decidir, de entender más cómo funciona. Dependiendo de cómo se lleven estos personajes, de cómo se comuniquen, de cómo se respeten, de cómo repartan su protagonismo y poder, el resultado será tener una buena tolerancia a la frustración y adecuadas estrategias para el autocontrol. O no.

Estos dos personajes representan los dos caminos más habituales que se usan para tomar decisiones, para afrontar las adversidades, para adaptarse al contexto, para gestionar los conflictos. Son la tortuga y la liebre.

La tortuga es lenta y minuciosa. No le gustan las prisas. Su cueva está en el lóbulo frontal del cerebro. La tortuga necesita su tiempo para tomar decisiones. Indaga, analiza, reflexiona, selecciona. A la tortuga le gusta planificar, organizar, pronosticar, valorar, razonar, pensar. En definitiva, es el personaje que tiene que liderar el autocontrol y la tolerancia a la frustración. Le gusta el control. La tortuga es lo racional. Tiene como misión hacer predicciones, reducir la incertidumbre de alrededor, hacer que el cerebro se centre en una tarea, anticipar las consecuencias de un comportamiento. En resumen, es la encargada de planear las acciones con antelación y tomar decisiones de una manera organizada y eficiente. Por ejemplo, si vuestra intención es planificar un viaje con la familia, la tortuga sería la que recopila información, la que la procesa, genera alternativas, anticipa las consecuencias, piensa en cómo gestionar los gastos, la vuelta de las vacaciones...

Y, por otro lado, está la liebre. La liebre es más veloz, impulsiva y complicada. Le gusta el aquí y el ahora. Aunque popularmente se dice que se toman algunas decisiones con el corazón, la liebre vive en el sistema límbico. La liebre representa lo emocional. Se encarga de avisar al cerebro de los peligros, de las amenazas. Son respuestas que surgen ante lo importante y lo urgente. Es todo instinto de supervivencia. La especie humana está en este planeta gracias a la liebre. Es la alarma interna que tiene el cerebro para preparar al organismo ante un potencial peligro. Por eso se desarrolla antes que la tortuga. El ser humano nada más nacer ya necesita una liebre despierta para la búsqueda de la satisfacción de sus necesidades.

También, gracias a la liebre, se reconoce la alegría, la sorpresa, el miedo, la ira, el asco o la tristeza. La liebre hace que las personas tengan ilusiones, sueñen, sepan para qué viven, deseen estar en el planeta y ser felices. La liebre es la que propone, la que impulsa a la tortuga a tomar decisiones para cumplir sus deseos e ilusiones, a afrontar las situaciones.

También actuará la liebre en la toma de decisiones del viaje, sobre todo si la tortuga se enreda y no avanza. ¿Por qué? Porque la tortuga no sabe tomar decisiones sin la colaboración de la liebre, sobre todo cuando campean a sus anchas la ambigüedad y la incertidumbre. La liebre y la tortuga, a pesar de estar separadas dentro del cerebro, no pueden vivir la una sin la otra. Son inseparables. Están continuamente comunicándose, aunque la liebre transmite más información a la tortuga que al revés. Es decir, parece que las emociones influyen más en los procesos racionales, que éstos sobre las emociones. Esto es una de las bases de la inteligencia emocional, por cierto. En resumen, si aparece un tigre en vuestra casa, esperemos que no actúe vuestra tortuga solamente. Pero si tenéis que planificar vuestras vacaciones, esperemos que no actúe vuestra liebre solamente.

La liebre lleva muchos años acompañando al ser humano. La tortuga apareció después, y tuvo que aprender a convivir con la liebre. Ha intentado imponerse en todos los terrenos, pero afortunadamente la liebre ha sabido defender sus funciones y su liderazgo en ciertas situaciones. Por ejemplo, ante realidades homogéneas funciona mejor la liebre, pero ante realidades heterogéneas donde la reflexión y la flexibilidad es clave para el proceso de adaptación, la tortuga es clave. La tortuga tiene más recursos para darse cuenta de lo que ocurre, de saber por dónde ir, de organizar los tiempos, de regular nuestras conductas, de anticipar... elementos fundamentales para el ejercicio de un buen autocontrol.

Una prueba de que la liebre no es sumisa de la tortuga es cuando funcionan independientemente. Hay estudios que dicen que cuando está dañada su comunicación, es la liebre la que actúa todo el rato, por lo que la impulsividad impera. Aquí no puede existir el autocontrol: la frustración y la ira se desatan. Por eso, cuando vuestros hijos e hijas nacen, son todo liebre, y en líneas generales, la educación consiste en espabilar a su tortuga, sin descuidar y sin desatender a su liebre. Un bebé nace con una liebre despierta dispuesta a solicitar a través de llanto calor cuando lo requiera, alimento cuando tiene hambre, calma cuando tiene dolor. Y nacerá con una tortuga dormidita, que según los neurólogos no será adulta hasta los 21 años más o menos. Una tortuga que debe ser entrenada a través de las pautas educativas, donde la referencia de tortugas adultas en sintonía con sus liebres adultas, ayudarán a la tortuga a llevarse bien con su liebre.

La liebre recibe información de los órganos sensoriales a través de la corteza cerebral. La liebre es la alarma del cerebro. Al reconocer un peligro, pone en marcha al organismo para reaccionar, o bien activándolo, o bien bloqueándolo. Así, la ira se dispara por parte de la liebre porque detecta una injusticia, y prepara al organismo para actuar ante esa situación. Es una respuesta adaptativa, ya que es fundamental que se tenga un mecanismo que detecte injusticias. Luego la tortuga tiene que valorar cuanto de injusticia existe realmente.

Cuando la tortuga no funciona bien, es difícil asumir responsabilidades, aceptar límites, controlar los impulsos, organizarse, anticipar... La liebre maneja muy mal la ambigüedad, la incertidumbre. Le cuesta esperar. Por eso cuanto más ambigüedad e incertidumbre exista, mayor activación tendrá la liebre. Mayor alteración emocional.

El autocontrol es necesario en situaciones donde la liebre y la tortuga tienen problemas para decidir, no se ponen de acuerdo, ya que compiten emociones. En una situación de estudiar ante un examen, o salir de fiesta, o de recoger la cocina o ver una película tumbado en el sofá. ¿Qué emoción es más poderosa? ¿Qué es lo que se valora? Está claro que es lo que desea la liebre (salir de fiesta o tumbarse en el sofá), y lo que piensa la tortuga que es mejor (primero estudia y luego sal de fiesta). Si la emoción más cercana en el tiempo tiene más peso, podemos tomar decisiones poco ventajosas (más probabilidad de suspender y más esfuerzo luego para recoger la cocina). Normalmente, es un debate entre estos dos personajes.

Cuando se habla de autocontrol, hay una parte de las funciones de la liebre que la tortuga puede controlar, pero otras no. Por ejemplo, si os encontráis ante una ofensa de vuestros hijos e hijas, la liebre despliega de forma automática una serie de órdenes para poner al organismo en marcha. Por ejemplo, la frecuencia cardíaca o la liberación de hormonas no pueden controlarse por la tortuga. Sin embargo, lo que se refiere al plano del comportamiento, a lo que se hace con esa explosión emocional, sí que puede controlarse. Si no, pensad en la cantidad de veces que habéis tenido que controlar conductas asociadas a estados emocionales de frustración e ira como pegar, insultar, amenazar, castigar...

La tortuga tiene la capacidad de pensar sobre lo que se piensa, de pensar sobre lo que se siente, de pensar sobre lo que se hace. Por lo que puede fabricar nuevos estados emocionales, es decir, influye sobre la liebre. La liebre, por otro lado, presta atención a lo que le interesa, y puede poner en acción a la tortuga para que también colabore y dirija. Por eso, cualquier proceso de aprendizaje debe captar la atención de la liebre. Es necesario emocionarse para aprender, buscar la sorpresa, el asombro. Para los procesos atencionales, la liebre tiene un papel muy relevante.

La tortuga también tiene la capacidad de pensar sobre lo que piensan los demás, de pensar sobre lo que sienten los demás, de pensar sobre lo que hacen los demás. Aquí aparece la empatía, tan importante para el autocontrol de las relaciones sociales, y en concreto, con vuestros hijos e hijas.

Fuente: Tema 5 <https://www.ceapa.es/content/c%C3%B3mo-fomentar-el-autocontrol-y-la-tolerancia-la-frustraci%C3%B3n-en-los-hijos-e-hijas-0> y El Cuento de la liebre y la Tortuga Ortuño, A ¿Quién cuenta cuentos a mis padres? <https://www.letrasdeautor.com/quien-cuenta-cuentos-a-mis-padres.html>

Nota: al ser la lectura un poco más larga de lo habitual, se puede decir en la sesión anterior que se consulte este material para facilitar la reflexión y el debate.

Material 2

Una vez conocidos los dos personajes, contestad a las siguientes preguntas:

¿A qué personaje le gustan más las pantallas?

¿Qué pasaría si sólo existiera la liebre en el cerebro?

¿Qué pasaría si sólo existiera la tortuga?

¿Qué dice tu liebre con respecto a las pantallas? ¿Cómo actúa en tu día a día en el uso que realizas tú?
¿Y con respecto al uso de tu hijo o hija?

¿Qué dice tu tortuga con respecto a las pantallas? ¿Cómo actúa en tu día a día en el uso que realizas tú?
¿Y con respecto al uso de tu hijo o hija?

En definitiva ¿Quién lidera el cerebro en el uso de las pantallas? ¿Quién lo debe liderar?

Material 3



Fuente: Página 14 <https://www.ceapa.es/content/claves-pr%C3%A1cticas-para-fomentar-el-autocontrol-y-la-tolerancia-la-frustraci%C3%B3n-en-los-hijos-e>

Bibliografía

ENSÉÑALES A SER LEGALES EN INTERNET. Guía para familias y profesorado. http://www.tudecideseninternet.es/agpd1/images/guias/Guia_formadores2016.pdf

PRIVACIDAD Y SEGURIDAD EN INTERNET. Agencia Española de Protección de Datos. http://www.agpd.es/portalwebAGPD/canaldocumentacion/publicaciones/Guias_online/PrivacidadSeguridad-ides-idphp.php

GUÍA DE RESOLUCIÓN POSITIVA DE CONFLICTOS. Guía práctica para padres y madres. CEAPA. Ortuño, Antonio. <https://www.ceapa.es/content/gu%C3%ADa-de-resoluci%C3%B3n-positiva-de-conflictos>

GUÍA PARA UN USO SEGURO Y RESPONSABLE DE INTERNET POR LOS MENORES. Itinerario de mediación parental. INCIBE. <https://www.is4k.es/de-utilidad/recursos/guia-de-mediacion-parental?origen=d2>

HERRAMIENTAS DE CONTROL PARENTAL. <https://www.is4k.es/de-utilidad/herramientas?origen=d2>

ENCUESTA SOBRE USO DE DROGAS EN ENSEÑANZAS SECUNDARIAS EN ESPAÑA. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Secretaría de Estado de Servicios Sociales e Igualdad y Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Madrid, 8 de marzo de 2018. http://www.pnsd.msssi.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES_2016_Presentacion.pdf

GUÍA PARA PADRES Y EDUCADORES SOBRE EL USO SEGURO DE INTERNET, MÓVILES Y VIDEOJUEGOS. Francisco Labrador Encinas Ana Requesens Moll Mayte Helguera Fuentes. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/39-2015-03-22-Gu%C3%ADa%20para%20padres%20y%20educadores%20sobre%20el%20uso%20seguro%20de%20Internet,%20videojuegos%20y%20m%C3%B3viles.pdf>

ESTRATEGIA NACIONAL SOBRE ADICCIONES 2017-2024. Consejo de Ministros 9 de Febrero de 2018. <http://www.pnsd.msssi.gob.es/pnsd/estrategiaNacional/home.htm>

HABILIDADES PARA EDUCAR: resolver conflictos en el día a día de tu hogar Familias en la Nube. [online] Ortuño, Antonio. <https://familiasenlanube.org/curso/habilidades-para-educar-conflictos-en-casa/>

FAMILIAS INTELIGENTES: claves prácticas para educar. Ortuño, Antonio. Autoedición. <http://www.familiasinteligentes.com/mis-libros.html>

FAMILIA Y NUEVAS TECNOLOGÍAS. Arza, Javier. Gobierno de Navarra. <http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/8D007598-A601-499D-9F7D-0D0C22A39B88/261613/Familiaypantallasaudiovisuales3.pdf>

GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN AL JUEGO Y LAS APUESTAS ONLINE. Lorenzo Sánchez, Elisa Herrador, Rafael Aleixandre, Francisco-Jesús Bueno. Ayuntamiento de Valencia. <http://cendocbogani.org/Archivos/DelPMD/Guia%20adiccion%20juego%20y%20apuestas.pdf>

LOS MENORES Y LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN, LA COMUNICACIÓN Y EL OCIO. Una Guía para padres. Daniel Lloret. Diputación de Alicante. <http://www.diputacionalicante.es/los-menores-y-las-tecnologias-de-la-informacion-la-comunicacion-y-el-ocio/>

EDUCAR A LOS MENORES EN EL USO SIN RIESGOS DE INTERNET. Guía para madres y padres. Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz. <https://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/http/contenidosEstaticos/adjuntos/es/28/95/32895.pdf>

HERRERO, PASCUAL Y CEMBRANOS. "Cambiar las gafas para mirar el mundo". <https://www.ecologistasenaccion.org/tienda/letras-y-ciencias/653-libro-cambiar-las-gafas-para-mirar-el-mundo.html>

X1RED+SEGURA INFORMANDO Y EDUCANDO V1.0. Ángel-Pablo Avilés. <https://www.gdt.guardiacivil.es/webgdt/x1red+segura.php>

¿QUIÉN CUENTA CUENTOS A MIS PADRES? Ortuño, A. Ed Letras de autor. <https://www.letrasdeautor.com/quien-cuenta-cuentos-a-mis-padres.html>

Otros enlaces de interés

- Fundación de Ayuda a la Drogadicción. www.fad.es
- Dirección General de Ordenación del Juego. <https://www.ordenacionjuego.es>
- Oficina de Seguridad Internauta. <https://www.osi.es/es>
- <https://energycontrol.org/>
- <https://infoacoso.es/>
- <http://www.pantallasamigas.net/>

Financiado por:



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DEL ALUMNADO
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92
ceapa@ceapa.es | www.ceapa.es