



JORNADA FAMILIAR:

USO DE LAS REDES SOCIALES EN EL DÍA A DÍA



Ayuntamiento de
FUENLABRADA
Concejalía de Juventud
e Infancia



Universidad
Rey Juan Carlos

¿Por qué toda la familia debe aprender el uso de las redes sociales?

El lado bueno de las Redes Sociales.

Aplicaciones y edades.

¿Y si me abro un perfil?

¿Cómo podemos fomentar el diálogo familiar?

¿Qué podemos hacer para regular su uso?

Algunos ejemplos para llevar a la práctica



Ayuntamiento de
FUENLABRADA
Concejalía de Juventud
e Infancia



Universidad
Rey Juan Carlos

¿Por qué toda la familia debe aprender el uso de las redes sociales?

Hoy en día nadie se cuestiona la repercusión que tienen las redes sociales en la vida cotidiana y es que nos encontramos antes un nuevo escenario de interacción y convivencia virtual entre las personas.

Es muy fácil acceder a la información a través del dispositivo smartphone y aún nos sorprende más la facilidad con la que la infancia y adolescencia los utilizan.

El acceso a la información cada día es más personalizado, ya que el usuario decide sobre los contenidos a los que acceder. Por eso, es muy importante **trabajar la prevención** del uso de estas, ya que cada día las probabilidades de que se cometan acciones ilegales contra el derecho de las personas aumentan.

El **entorno familiar se vuelve imprescindible** en este campo, y por ello, es fundamental crear un entorno de seguridad y confianza, y en la que todos los miembros de la familia se comprometan a hacer un uso responsable de las redes sociales, donde se fomente la comunicación.

El **Consejo Local de Participación de Infancia y Adolescencia de Fuenlabrada** ha elaborado una campaña de sensibilización a favor de **la protección y el buen trato en la infancia y adolescencia en los centros escolares** con el fin de prevenir el abuso escolar y el ciberacoso. Es por ello, que esta jornada familiar es sin duda una oportunidad para continuar aprendiendo sobre las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TICs)

El lado bueno de las Redes Sociales.

Aunque las redes sociales son, sin duda, una de las mayores adiciones de la actualidad, no debemos verlas como un enemigo, sino como oportunidades. La rapidez de la información, la facilidad para retomar contacto o la capacidad de autopromoción son solo algunas de las ventajas.

Está claro que las redes sociales nos comunican con el mundo. Es importante no alejar a la infancia y adolescencia de ellas, ya que les ayudan a familiarizarse con las herramientas, permitiéndoles desarrollar competencias digitales y tecnológicas, que serán necesarias para su desarrollo personal y profesional.

Ayudan a tomar conciencia de la importancia de socializar, de trabajar en equipo, de fomentar nuestra creatividad y de formar nuestra propia opinión para expresarla con libertad.



Tal y como dice el Informe de Unicef, "Los niños y las niñas de la brecha digital en España" Estar fuera de las TICs, en un mundo donde todo es digital, es una forma más de exclusión.

Además, el acceso a internet es una herramienta que puede impulsar los derechos de la infancia, sobre todo, de las personas más vulnerables.

Así que, citando a Francesco Tonucci:

"Las tecnologías son un gran invento, pero no hay que olvidar que son un instrumento que solo vale si el que lo utiliza es bueno"

Aplicaciones y edades.

Es importante saber que las **aplicaciones y los juegos** se pueden descargar, con o sin coste económico, **disponen de una categorización**, que permite conocer la edad mínima para el uso de la aplicación (**Clasificación PEGI**), así como la descripción que permite identificar su uso.

Conocerlas es imprescindible para profundizar más sobre los intereses e inquietudes de los miembros de la familia, con el objetivo de fomentar y favorecer hilos de comunicación.

Algunos ejemplos de las aplicaciones más utilizadas en la infancia y adolescencia son:

- A partir de 13 años:
 - Twitter
 - Tumblr
 - Pinterest
 - Reddit
 - Snapchat
 - WhatsApp
- *En caso de permiso paterno, a partir de 13 años:*
 - YouTube
 - Flickr
- Con 14 años:
 - Instagram
 - Facebook
 - Google y sus aplicaciones
- Con 16 años:
 - LinkedIn
- Con 17 años:
 - Vine



Ayuntamiento de
FUENLABRADA
Concejalía de Juventud
e Infancia



Universidad
Rey Juan Carlos

¿Y si me abro un perfil?

Para poder comprender los intereses y usos de las redes sociales, **lo que los/as expertos recomiendan es abrir un perfil en las aplicaciones que utilizan los/as hijos/as**. De este modo, todos los miembros de la familia conocerán las aplicaciones que están utilizando, su funcionamiento, sus aspectos positivos e impactos negativos entre otros.

Algunos de los conceptos a tener en cuenta son:

- **Huella digital:** Es el rastro que dejamos en internet, tanto a través de nuestra navegación como la interacción que tenemos en las aplicaciones, páginas y redes sociales. Por ello, debemos saber qué compartimos, a que le damos me gusta o que aplicaciones usamos, siendo responsables en esa navegación.
- **Derecho al olvido:** Es la manifestación del derecho de una persona a la supresión de su huella digital a largo plazo en los buscadores de internet. Es decir, al cabo de los años, la interacción o la aparición de nuestros nombres en páginas web desaparezca y no aparezca al buscar nuestros nombres en un buscador (Google por ejemplo)

¿Y cómo podemos fomentar el diálogo familiar?

Es imprescindible fomentar el diálogo y la confianza en la familia. No se trata de cortar el acceso a Internet, pero sí de comprobar que no hay comportamientos de riesgo, porque, cuando haya problemas como el ciberacoso, no sabrán a quién acudir.

La Disciplina Positiva es un modelo educativo que entiende el comportamiento de la infancia y adolescencia y la forma de abordar su actitud para guiarles en su camino siempre de forma positiva, afectiva, pero firme. Respetuosa tanto con la infancia como para el adulto. Sirve para reconducir comportamientos con respeto, sin luchas de poder y siempre de manera positiva.

Se basa en la **comunicación, en el amor, entendimiento y empatía** para disfrutar de las relaciones familiares.

Es un enfoque que no incluye ni el control excesivo ni la permisividad. Debe primar el **respeto mutuo y la colaboración**, con la intención de enseñar competencias básicas para la vida.

¿Resulta fácil pensar con claridad o resolver un problema cuando se está enfadado/a o emotivo/a?, ¿Por qué?

Hacer el trabajo de centrarse en las soluciones mientras se mantiene un clima tranquilo puede facilitar el proceso de respuesta a los desafíos para todos los miembros de la familia.

Es importante fijar unas reglas y límites, por ejemplo, creando espacios sin redes sociales. Como, por ejemplo:

Ser comprensibles. Los acuerdos y los límites deben estar establecidos de forma clara, deben saber que comportamiento se espera de ellos/as.

Dejar que se expresen: Tener en cuenta su opinión para establecer acuerdos, escucharlos y pactar, aunque no siempre significará estar de acuerdo.

Explicar por qué. Detrás de cada acuerdo y límite debe haber una explicación, y no un "porque sí, o porque yo lo digo".

Establecer los acuerdos antes de explicarlas. No improvisarlas, porque después se incumplen cada dos por tres.

Recordar los acuerdos periódicamente. Anticiparse y recordar lo acordado para que así luego no sea tarde.

¿Qué podemos hacer para regularizar su uso?

Algunas de las acciones para regular el uso de las redes sociales en el núcleo familiar son:

- Hacer reuniones familiares.
- Llegar a acuerdos.
- Asistir a sesiones informativas.
- Conocer y respetar por qué es importante el uso de las redes, para cada miembro de la familia.
- Dar ejemplo, y hacer un esfuerzo para que los actos de los adultos vayan en coherencia con los esfuerzos que les pedimos a ellos/as.
- Poner en común cuales son las preocupaciones y poner soluciones comunes
- Investigar juntos sobre los distintos tipos de uso e impactos que tienen las redes sociales.
- Buscar recursos conjuntamente para ampliar conocimientos.

Ejemplos de enlaces interesantes para que leáis en familia:

- Consejos ANAR sobre seguridad en Internet para familias.
<https://www.anar.org>
- Los niños y las niñas de la brecha digital en España.
<https://www.unicef.es>



Para llevar a la práctica

A continuación, os aconsejamos una técnica para realizar en familia ante algún conflicto familiar.

La rueda de las opciones:

Esta técnica permite reflexionar antes del conflicto, sobre cómo se puede resolver esa situación. Para que una vez se dé el conflicto, se tengan opciones de cómo resolverlo.

Lo interesante de esta técnica es la parte reflexiva en la que de manera familiar se decide cómo actuar y qué opción tomar en cada momento.

Instrucciones:

1. **Ponerse en situación. Desde la calma pensar en los posibles conflictos familiares.** *Por ejemplo: El/a hijo/a pasa demasiado tiempo utilizando su smartphone y el/la padre/madre recrimina este comportamiento, a sabiendas que ellos/as también pasan mucho tiempo con sus dispositivos.*
2. **Comienza el conflicto familiar.** Ambas partes reflexionan sobre cómo sería el conflicto. *Por ejemplo: Se gritarían y recriminarían "Siempre estás con tu móvil y no estudias", "y tú qué, si no paras tampoco, qué me vas a decir a mí"*
3. **Pensar opciones para salir del conflicto.** Pensar opciones conjuntamente, anotar todas las que surjan sin descartar ninguna (lluvia de ideas), aunque no se consideren adecuadas en un primer momento.
4. **Evaluación de las opciones.** Conjuntamente se reflexiona sobre las opciones que son más efectivas y las que ayudarán a salir de la situación de manera rápida y saludable. *Por ejemplo: A partir de un tiempo todos los dispositivos se colocan en una caja y se disfruta de tiempo en familia.*
5. **Construir la rueda de las opciones.** Una vez decidido las opciones, en una cartulina, se dibuja un círculo, dividido en tantos quesitos como opciones se tengan. Después se puede poner en un lugar visible y utilizar cuando sea necesario.

"En un mundo digital, sus opiniones son cada vez más más importantes, y se oyen más alto que nunca. Se trata de un mundo que no solamente ellos van a heredar, sino que están contribuyendo a configurar"

Anthony Lake. Director Ejecutivo de UNICEF

JORNADA FAMILIAR:

USO DE LAS REDES SOCIALES EN EL DÍA A DÍA