



SEAMOS UN BUEN EJEMPLO

Como adultos hemos escuchado, en mayor o menor medida, sobre los riesgos del mal uso de las tecnologías por parte de los niños y adolescentes. Hemos aprendido que menores de dos años no deberían tener exposición a pantallas, que la mejor edad para regalar un celular es a los 14 años, que los niños no deben irse a dormir con el celular prendido en el velador y que las comidas e instancias familiares deben ser libres de tecnología, entre otros.

Hoy queremos informarnos también sobre cómo nosotros, adultos y apoderados de nuestros hijos, podemos usar de mejor manera esta herramienta tan poderosa que son las redes sociales, y específicamente el WhatsApp. ¿Por qué?

1. Porque la mejor manera de enseñar es con el ejemplo.
2. Porque muchos nos hemos visto involucrados en conflictos innecesarios por su uso incorrecto.

Los sitios de chat -como lo es Whatsapp- por ser comunicación escrita son eficientes para ponerse de acuerdo y enviar información urgente, por ejemplo, ayuda para recordar tareas, organizar trabajos y eventos del curso. Sin embargo, discutir temas personales o plantear debates, puede provocar peleas interminables y malentendidos.

GRUPOS DE WHATSAPP ENTRE APODERADOS

¿Qué es lo que NO deberíamos hacer?

- **Ser “agenda” de los hijos:** querer informarse y controlar todo lo que los niños deben hacer limita su independencia y autonomía. Dejemos que ellos se hagan cargo de lo que les corresponda, desarrollen la responsabilidad, y aprendan de sus propias faltas. Es mejor que lo aprendan de niños que cuando ya son adultos.
- **Usar el espacio para criticar:** sembrar dudas o directamente quejarse por comportamientos o actitudes de profesores, alumnos/as u otros apoderados, crea discusiones dañinas y no colabora a resolver el problema inicial. Ante una duda o crítica, utilicemos las vías tradicionales de comunicación, siempre el contacto cara a cara es más rápido y efectivo.
- **Crear grupos nuevos:** es doloroso cuando nuestro hijo o hija se sienten aislados en su propio curso, no repliquemos lo mismo. Cuando se hacen subgrupos por afinidades o por malas relaciones se separa el grupo y la tecnología como medio de información deja de ser eficiente porque no llega a todos la información que sí debe llegar.

Los invitamos a ocupar el WhatsApp de la mejor manera, para estar informados y organizar eventos y actividades de modo rápido y efectivo. Para todo lo demás, volvamos al llamado telefónico o a la conversación en vivo y en directo.

CONSEJOS PARA CONTROLAR EL USO DEL CELULAR

- Desinstalar algunas aplicaciones que consideremos que nos hacen perder el tiempo (como juegos).
- No utilizarlo en las comidas.
- Silenciar las notificaciones.
- Establecer horas determinadas para consultarlo, incluso podemos poner una alarma que nos avise.
- Nunca mirarlo si estamos charlando, comiendo, compartiendo ocio con otras personas.
- No usarlo como despertador, ya que puede interferir en nuestro ciclo de sueño.
- Cargarlo fuera del dormitorio.
- Por supuesto, no mirarlo cuando se conduce.



COMO PADRES, ES NUESTRA RESPONSABILIDAD

Aunque supuestamente la tecnología ha impulsado a la gente a estar más conectada, no siempre es así. Los padres se quejan de que la vida se ha vuelto demasiado rápida y que no tienen suficiente tiempo para estar con sus hijos. Sin embargo, en los momentos que pasan juntos, ellos están conectados con el celular para comunicarse con otras personas.

En un estudio de la Fundación Telefónica y la Universidad de Navarra entre niños de 6 a 18 años, se descubrió que en el uso de celular entre niños y adolescentes, Chile se ubica tercero, con un 92,5% de penetración. Un dato que sorprende es que el 50% de los niños entre 6 y 9 años tienen celular.

Otro estudio dice que casi la mitad de los niños chilenos, un 47,3% de los que no han superado los 10 años de edad, tiene una cuenta en Facebook. Esto, pese a que la edad mínima establecida por el sitio es de 13 años.

Con todas las redes sociales sincronizadas en los celulares, el teléfono se ha convertido en una vía de escape para los niños en cualquier situación. Sin embargo, no se debe culpar sólo a los niños. Los padres también están permanentemente conectados y dan el ejemplo ya que siempre están listos para responder una llamada o un mail. Por eso, predicar con el ejemplo para enseñar a los hijos a hacer lo mismo.



DESCUBRE SI ERES ADICTO AL CELULAR (NOMOFÓBICO*)

Si quieres saber cuán dependiente estás de tu celular, te invitamos a responder estas cinco simples preguntas. Cada respuesta tendrá un puntaje que podrás comparar al final. ¿No hay evidencia que tengas nomofobia? ¿Estás en la cuerda floja? ¿Caíste en la adicción? ¡Compruébalo!

1. Usted revisa su celular:

- a) Tan pronto se despierta (8 puntos)
- b) Durante el desayuno (6 puntos)
- c) Camino al trabajo (4 puntos)
- d) Cuando recibe un mensaje (2 puntos)

2. ¿Con qué frecuencia lo revisa?

- a) Cada 5 minutos (8 puntos)
- b) Cada 30 minutos (6 puntos)
- c) Cada hora (4 puntos)
- d) Un par de veces al día (2 puntos)

3. ¿En dónde deja su celular cuando duerme?

- a) Bajo la almohada (8 puntos)
- b) Al lado de la cama (6 puntos)
- c) Al otro lado de la habitación (4 puntos)
- d) En otro lugar (2 puntos)

4. ¿Lleva el celular con usted cuando va al baño?

- a) Regularmente (8 puntos)
- b) A veces (6 puntos)
- c) Lo ha pensado (4 puntos)
- d) Nunca (2 puntos)

5. ¿Para qué lo usa normalmente?

- a) Redes sociales (8 puntos)
- b) Emails (6 puntos)
- c) Música y juegos (4 puntos)
- d) Mensajes y llamadas (2 puntos)

RESULTADOS:

10 – 15:

No hay evidencia de nomofobia.

16 – 28:

En la cuerda floja.

29 – 40:

Usted tiene una adicción.

* La nomofobia es el miedo irracional a estar sin teléfono móvil. El término proviene del anglicismo "nomophobia" ("no-mobile-phone-phobia"). La dependencia al celular genera una infundada sensación de incomunicación en el usuario cuando no puede disponer de el aparato. Los síntomas de este trastorno son sensación de ansiedad, taquicardias, pensamientos obsesivos, dolor de cabeza y dolor de estómago. Según los expertos, el nomofóbico suele ser una persona insegura y de baja autoestima.

VISITA NUESTRO BLOG

Mayor información

<http://www.alcantara-alicante.cl/psicoeducacion/>



DEPTO. PSICOEDUCACIÓN
Colegios Alcántara y Alicante

DEPTO. PSICOEDUCACIÓN
Colegios Alcántara y Alicante



Consejos sobre el uso del whatsapp en el curso

