

# 10 CONSEJOS PARA EL DÍA A DÍA

(PROF.DR. ANTONIO RIAL BOUBETA)

1. Retrasa el acceso al primer móvil (el paso de primaria a secundaria puede ser buen momento, nunca antes)
2. Establece una rutina, con normas y límites muy claros (no se utiliza el móvil a la hora de comer, no se duerme con él en la mesilla, no se lleva al baño, limita horarios y tiempos de uso...) pero... ¡¡¡para toda la familia!!! PREDICA CON EL EJEMPLO
3. Enséñale a aprovechar las potencialidades de las NT, pero a no depender de ellas. Supervisa sus hábitos de vida y su OCIO. No se trata solo de lo que hace en Internet, sino también de lo que deja de hacer. Es fundamental que su ocio sea rico y variado, como la alimentación!!!
4. Preocúpate por saber sus aficiones y sus hobbies, tanto on line como off line, saber a lo que juega, con quien juega, con quien se relaciona...
5. Ponte al día en las redes sociales e intéresate por sus relaciones en ellas. Más efectivo que pedirle las contraseñas es que os registréis juntos
6. Educa en valores, enséñale a respetar a los demás (no todo vale, fomenta la empatía y una autoestima positiva, basada en la persona más que en el físico, refuerza sus actitudes asertivas...)
7. Trata de fomentar la Privacidad, el valor de la intimidad y reflexionad juntos/as sobre lo que se sube y lo que se cuenta
8. Insiste en que es importante evitar (o al menos dosificar) subir fotos personales (Selfies) y no aceptar a desconocidos
9. Huye de la prohibición y la censura (los programas de control parental ayudan pero no son la solución) e intenta evitar las amenazas y *ultimatums*. Amenazar con quitarle el móvil a tu hijo/a, o eliminar su cuenta de Instagram no es una buena opción. La pérdida de privilegios tecnológicos (miedo a quedarse sin móvil) suele ser la principal causa de ocultación cuando los adolescentes son acosados en la Red
10. Si quieres confianza dialoga (paciencia, día a día, los resultados llegan con el tiempo), pero... SI TIENES QUE ENTRAR...ENTRA. No te culpes por ello.

Estos 10 “mandamientos” se resumen en 4: **Observa, Controla, Limita y Acompaña**