

## ANEXO Para madres y padres

Cuando **hablamos de móviles**, debemos saber que detrás de esos dispositivos está el mundo social, en el que nuestros hijos/as depositan deseos, ilusiones, pero también sus miedos, inseguridades y riesgos derivados del mal uso.

No debes permitir que usen su primer móvil o tablet sin que tú antes puedas destinar el tiempo necesario a explicarles en qué consisten y que lo hagan contigo y bajo tu supervisión habiendo consensuado las normas.

### ANTES DE ELABORAR UN CONTRATO CON TU HIJO/A, DEBES HACERTE UNAS PREGUNTAS:

#### 1. ¿Qué uso haces tú como adulto/a de las tecnologías?

¿Cuántas horas destinas?, ¿qué importancia tiene para ti?, ¿para qué lo empleas? ¿Cuando estás compartiendo tu tiempo con la familia y amigos estas más pendiente del móvil que de la conversación con ellos?

Debes saber que tú **eres un modelo de referencia** para tus hijo/as y que la gestión correcta del móvil y las tecnologías, empieza por ti mismo/a.

#### 2. ¿Qué tipo de uso hace tu hijo/a del móvil?

Las cuestiones que nos ayudarán a interpretar la situación, analizarla y encontrar soluciones serían ¿qué quiere conseguir mi hijo/a con el móvil? ¿Para qué lo necesita?

Pasar demasiado tiempo jugando a videojuegos individuales o en red puede provocar aislamiento y evasión de las preocupaciones del mundo real

Es necesario **pautar desde el inicio** con nuestro/a hijo/a ese tiempo para que pueda organizarse y avisar a sus amigos/as de cuándo van a estar disponibles. Así podemos enseñarles a estructurarse y autorregularse.

Para aprender a ser autónomos y gestionar bien su tiempo, tienen que saber los límites dentro de los que se puede mover. Esto les evitará una ansiedad difícil de controlar.

**3. ¿Tiene tu hijo/a una buena red social en la vida real?,** ¿disfruta de las amistades que tiene?, ¿comparte ocio con otras personas?, ¿cuánto tiempo destina a estar con ellos/as?, ¿tiene dificultades en sus relaciones sociales?

Si las respuestas a estas preguntas es que nuestro hijo/a tiene dificultades en las relaciones sociales, queremos que comprendas que también tiene una gran probabilidad de exportar sus déficits a las redes sociales y exponerse a importantes peligros. En ese caso te recomendamos ponerte en contacto con un psicólogo experto para que te ayude a valorar la mejor solución.

Si en la vida real encuentra obstáculos para hacer amistades, podría refugiarse en el mundo virtual y utilizar las redes sociales o chats para entablar contactos con personas a veces desconocidas y confundir las relaciones del mundo real con las relaciones virtuales.

Sin embargo, hay que entender que puede usarlo para comunicarse y relacionarse con las amistades de su centro escolar, del barrio etc.

Si tienes dudas sobre este problema o cualquier otro que afecte a un menor de edad puedes consultarnos de forma gratuita, anónima y confidencial en el Teléfono **ANAR del Adulto y la Familia 600 50 51 52** o en el **Chat ANAR** a través de nuestra web.

Si necesitas ayuda acude a la Dirección del Centro. La Provincia Marista Compostela a través de **“CONTIGO”** -Política Institucional para la protección de menores- te ayudará y asesorará en posibles casos de maltrato y/o abuso.



[contigo@maristascompostela.org](mailto:contigo@maristascompostela.org)