CAMPAÑA

Familia y pantallas audiovisuales

GUÍA Y FICHAS DE TRABAJO
PARA PADRES Y MADRES

Familia, televisión y otras pantallas

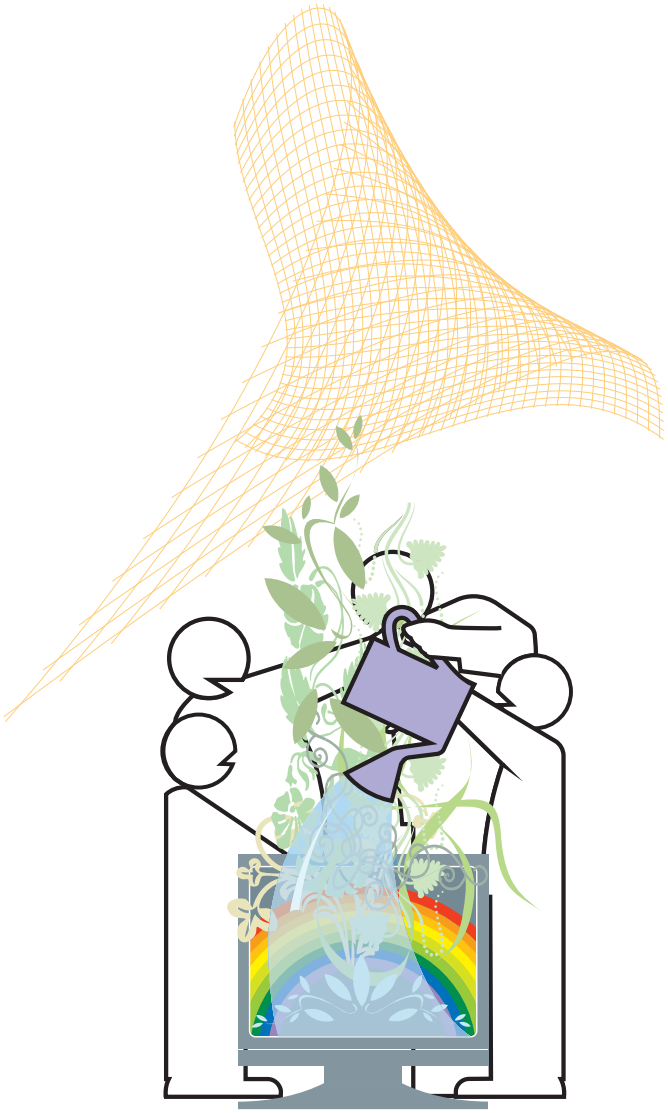
Cómo ayudar a los y las menores para que hagan un buen uso de la televisión, el teléfono móvil, los videojuegos e Internet

Gobierno de Navarra

CoAN
Consejo Audiovisual de Navarra

Familia, televisión y otras pantallas

Como ayudar a los y las menores para que hagan un buen uso de la televisión, el teléfono móvil, los videojuegos e Internet



Gobierno de Navarra

CoAN
Consejo Audiovisual de Navarra

Familia, televisión y otras pantallas

Autor del contenido: Javier Arza

Edita:

Diseño y maquetación: Javier Oyarzun

Imprime:

Depósito Legal: NA-0.000/2008

Presentación

La televisión, Internet, los videojuegos, los teléfonos móviles… en definitiva, todas las *pantallas audiovisuales* que nos rodean, son tecnologías que ya forman parte de nuestra vida cotidiana y familiar. Pero… ¿son buenas o malas?

No podemos responder con rotundidad a esta pregunta porque son recursos que nos ofrecen numerosas oportunidades y, a su vez, suponen algunos riesgos. Todo dependerá del uso, o del abuso, que se haga de ellos.

Esta situación se pone especialmente de manifiesto en el consumo infantil de las pantallas audiovisuales. En este caso, son los padres y las madres quienes deben desempeñar un papel fundamental en la educación de sus hijos e hijas sobre el buen uso de estos recursos. Logrando así, que las aprovechen al máximo y minimicen los riesgos que puedan suponer.

El Consejo Audiovisual de Navarra (CoAN) y la Dirección General de Familia, Infancia y Consumo del Gobierno de Navarra, conscientes de esta situación y de las limitaciones que padecen, muchas veces, los padres y madres sobre las nuevas tecnologías, quieren ayudar a las familias en su labor educadora. Por ello hemos elaborado el presente material didáctico que se enmarca dentro de nuestra campaña "Familia y pantallas audiovisuales".

A través de estas páginas, buscamos, en primer lugar, identificar qué ventajas nos ofrecen las pantallas y qué riesgos presentan (**conocer**); animar a padres y madres a establecer normas que protejan a su familia de esos riesgos generados por un uso inadecuado de este tipo de recursos (**proteger**); y, finalmente, ayudar a crear hábitos que faciliten un uso responsable de los medios audiovisuales y las nuevas tecnologías de la comunicación (**educar**).

En concreto, en este manual encontrará una *Guía para el fomento de una adecuada relación de los y las menores con las pantallas.* En ella se recogen unas pautas generales que son un buen punto de partida para conseguir educar a los y las menores en un uso adecuado de las nuevas tecnologías.

Asimismo, acompañamos este texto de una *Guía sobre videojuegos y educación familiar,* fruto de la preocupación que nos han transmitido muchas familias navarras. A través de ella se intenta incrementar el conocimiento y, con ello, aumentar la seguridad de padres y madres en el desempeño de su labor educativa respecto al uso de los videojuegos.

Finalmente, se incorporan unas *Fichas de trabajo* con un total de 16 actividades, con el objeto de conocer, proteger y educar en el uso de las pantallas audiovisuales.

Desde el Consejo Audiovisual de Navarra (CoAN) y la Dirección General de Familia, Infancia y Consumo del Gobierno de Navarra creemos que con este material que les ofrecemos podremos ayudar a que desde las propias familias se construya una relación responsable, consciente y provechosa con las pantallas audiovisuales.

Índice

1. GUÍA PARA EL FOMENTO DE UNA ADECUADA RELACIÓN DE LOS Y LAS MENORES CON LAS *PANTALLAS*. 7

1.1. La importancia socializadora de la familia. 9

1.2. La importancia socializadora de la televisión y las nuevas tecnologías audiovisuales y de comunicación. 9

1.3. Potencialidades y riesgos de la televisión y las nuevas tecnologías. 9

1.4. Lo que podemos hacer desde la familia. 11

2. GUÍA SOBRE *VIDEOJUEGOS Y EDUCACIÓN FAMILIAR*. 15

3. FICHAS DE TRABAJO. 21

3.1. Introducción. 23

3.2. Actividades que sirven para *CONOCER*. 25

3.3. Actividades que sirven para *PROTEGER*. 30

3.4. Actividades que sirven para *EDUCAR*. 43

1

GUÍA PARA EL FOMENTO DE UNA ADECUADA RELACIÓN DE LOS Y LAS MENORES CON LAS *PANTALLAS*.

1.1. La importancia socializadora de la familia.

La sociedad en la que vivimos es cada vez más compleja y, con ella, la educación familiar se ha complicado en la misma medida. No obstante, tan alejado de la realidad sería pensar que nuestros hijos e hijas pueden vivir *en una burbuja* aislada de influencias ajenas a la familia, como creer que padres y madres no tenemos nada que decir en su educación.

Es precisamente entre esos dos extremos donde debemos situarnos para ser más eficaces, siendo conscientes de que:

– *Compartimos la educación de hijos e hijas con otros agentes.*
Si en los primeros años la influencia de la familia es prácticamente absoluta, poco a poco van incorporándose otros espacios y otras instituciones: la escuela, las amistades, los medios de comunicación,…

– *Cuantas más influencias externas existan, más sentido cobra la labor educativa de la familia.*
Ante esta situación, se hace necesario que la familia ocupe una posición socializadora de referencia, mediando entre los diferentes espacios de influencia externa y los hijos e hijas.

1.2. La importancia socializadora de la televisión y las nuevas tecnologías audiovisuales y de comunicación.

Los medios audiovisuales son precisamente uno de los canales de socialización más potentes. Sin embargo, y aunque por ejemplo existe una gran unanimidad en torno a la importancia de elegir un buen colegio o supervisar las amistades de los hijos e hijas, no se observa la misma consideración en cuanto a la necesidad de controlar e influir sobre la utilización de la televisión y de las nuevas tecnologías. ¿Por qué?

Las razones de esta actitud pueden deberse a que no somos del todo conscientes de la importancia de estos medios para nuestros hijos e hijas. Pero también sucede que, cuando nos hemos querido enfrentar a ello, nos han faltado conocimientos sobre un mundo tan complejo y cambiante. Si la televisión es un recurso con el que se encuentra familiarizada toda la población, la incorporación de otro tipo de *pantallas* (ordenadores, videojuegos, Internet y teléfonos móviles) y la creciente conectividad entre todos los medios audiovisuales (televisión por Internet, videojuegos en el móvil, Internet en la televisión, televisión por el móvil,…) hacen que la desorientación entre padres y madres sea importante.

1.3. Potencialidades y riesgos de la televisión y las nuevas tecnologías.

La televisión y las nuevas tecnologías satisfacen necesidades informativas, culturales, relacionales y de entretenimiento. ¿Pretendemos entonces que nuestros hijos e hijas renuncien a estos recursos? Al contrario, nuestra propuesta debe consistir en que aprendan (y aprendamos) a aprovechar al máximo estos medios, evitando al mismo tiempo algunos riesgos e inconvenientes que se pueden derivar de su mal uso:

El acceso a relaciones.

– Las nuevas tecnologías de la comunicación sirven para crear y mantener relaciones sociales (los móviles, Internet a través de los *chat*, los foros o el correo electrónico)

– Una de sus principales potencialidades consiste en la reducción de las distancias, en la ruptura de las fronteras, ya que nos podemos relacionar con personas de todo el mundo.
– Pero, al mismo tiempo que es una ventaja, esa característica se convierte en un riesgo, pues abre también las puertas a que los y las menores se comuniquen con personas que se puedan convertir en un riesgo para su adecuado proceso de maduración.

El acceso a contenidos.

– Las nuevas tecnologías de la comunicación y la televisión permiten un acceso sencillo y rápido a una cantidad de información inimaginable no hace muchos años.
– Muchos de estos contenidos suponen una gran oportunidad para la información, el entretenimiento y la educación. Sin embargo, también es cierto que otros contenidos pueden afectar negativamente a su proceso de maduración: por la inadecuación a su edad, por el tipo de valores que transmiten,…
– El caso de la violencia quizás sea uno de los más analizados. Aunque no exista unanimidad en torno a la traslación directa entre observación de escenas violentas en los medios y reproducción de esos actos en la vida real, sí que existe un mayor consenso en torno a dos consecuencias de la exposición de niños y niñas a escenas violentas: la *desensibilización* (cada vez necesitan observar mayores dosis de violencia para sorprenderse) y el *cultivo* (la percepción exagerada del peligro existente en la vida real)

Uso/abuso.

– Abusar de estos medios puede tener repercusiones físicas: la obesidad causada por el sedentarismo, problemas posturales, problemas en la vista,…
– Reduce el tiempo dedicado a otras actividades tan importantes o más para el desarrollo y la maduración: la comunicación familiar, la lectura, las actividades al aire libre, el deporte, las relaciones sociales, las tareas escolares, etc.
– Estas tecnologías están basadas en la espectacularidad, en el ofrecimiento de un gran número de estímulos, en la inmediatez de las respuestas. Acostumbrados a ello, los y las menores con un uso abusivo pueden tener dificultades para concentrarse, por ejemplo, ante una explicación del profesorado o ante una lectura. Asimismo, puede incidir negativamente en la capacidad de implicarse en procesos que requieran esfuerzo, paciencia, perseverancia.

El riesgo de aislamiento social.

– El aislamiento social se produce cuando el aumento de horas dedicadas al consumo audiovisual va en detrimento del tiempo dedicado al cultivo de las relaciones sociales.
– En otros casos, las dificultades de relación son previas, convirtiéndose el consumo de televisión, videojuegos o Internet, en un *refugio* ante esas dificultades relacionales o de otro tipo. Un *refugio* que, lógicamente, no soluciona los problemas, sino que los oculta e incluso contribuye a incrementarlos.

ALGUNOS DATOS PARA LA REFLEXIÓN[1]

Cerca del 70% de la población menor de edad ve más de dos horas y media de televisión al día.

Se está modificando la manera de ver la televisión, puesto que se hace cada vez menos en familia. El 50% de los y las estudiantes de ESO dispone de televisor en su habitación.

Cada vez más, esta población se incorpora al uso de otras pantallas: videoconsolas, Internet, móvil,…

El 36% de la población de entre 8 y 10 años se conecta a Internet, incrementándose hasta el 60% en el tramo de edad 11-13 años.

Más de la mitad de la población menor de edad que utiliza Internet no ha recibido nunca información sobre medidas de seguridad en el uso de esta tecnología.

El 86% de la población menor de edad que utiliza Internet navega sin un filtro de contenidos en el ordenador.

Cerca de la mitad de la población de entre 8 y 13 años juega con frecuencia a videojuegos (especialmente en el caso de los varones)

En torno al 40% de la población menor de edad que utiliza videojuegos reconoce que si sus padres y madres conocieran el contenido de alguno de ellos no les dejarían jugar.

Cerca del 65% de la población de entre 10 y 15 años tiene móvil (especialmente las chicas)

Hablar por el móvil es la función que menos utilizan, por detrás del envío de mensajes escritos (sms), la descarga de fotos o canciones, el uso de juegos,…

1.4. Lo que podemos hacer desde la familia.

Conocer.

Es necesario que conozcamos los medios audiovisuales y las tecnologías de la comunicación que consumen y/o pueden llegar a consumir nuestros hijos e hijas. Por ejemplo, que conozcamos:

La oferta televisiva.

Es recomendable seleccionar los programas que pueden ver en función de su edad y del grado de relación de sus contenidos con los valores que queremos transmitir desde la familia.

A ese respecto, es muy útil consultar las guías de programación; conocer el sistema de clasificación de contenidos televisivos; los horarios de protección y de especial protección establecidos; los derechos de los y las menores frente a la programación y la publicidad; las instancias oficiales donde denunciar irregularidades a este respecto…

[1] Datos extraídos de los siguientes estudios: MTAS (2007) http://www.ciimu.org/uploads/20080423/la_infancia_en_cifras__2_MTAS_educaciA_n.pdf, INE (2006) y Protégeles (2002 y 2005) http://www.protegeles.com/estudios_2.asp http://www.guiavideojuegos.es/estudio.pdf

En el siguiente enlace a Internet se puede consultar el código de autorregulación sobre contenidos televisivos e infancia.

http://www.tvinfancia.es

La Oficina de Defensa de la Audiencia (ODA) es un servicio gratuito de atención a los ciudadanos que canaliza y tramita sus consultas, quejas y sugerencias acerca de los contenidos de publicidad y programación emitidos por radio y televisión. Se puede acceder a ella bien a través de la siguiente dirección en Internet:

http://www.consejoaudiovisualdenavarra.es/oficina/index.htm

O bien llamando al teléfono gratuito: **900 841 014**

El contenido de los videojuegos.

Es recomendable seleccionar, entre los videojuegos existentes en el mercado, aquellos que más se adecuen a los valores que queremos transmitir desde la familia.

A ese respecto es necesario conocer el sistema de clasificación de videojuegos existente (código PEGI), que señala las edades recomendadas e indica mediante iconos la posible aparición de escenas violentas, de contenido sexual, relacionadas con el uso de drogas,…

En el siguiente enlace a Internet se puede encontrar una guía sobre videojuegos dirigida a padres y madres.

http://www.guiavideojuegos.es/guia.pdf

Internet.

Es recomendable conocer el tipo de páginas de Internet utilizadas por los y las menores y su grado de relación con los valores que queremos transmitir desde la familia. Asimismo, debemos familiarizarnos con el funcionamiento, las potencialidades y los riesgos de las herramientas de comunicación existentes en Internet: chat, foros, correo electrónico.

La siguiente dirección es de un sitio para familias interesadas en conocer mejor Internet e informarse sobre las cuestiones relativas a la seguridad de los y las menores.

http://www.ciberfamilias.com/index.htm

Móviles.

También se recomienda conocer las potencialidades y los riesgos de las herramientas que ofrecen los móviles actuales más allá de las llamadas.

Finalmente, no olvidemos que una de las mejores formas de conocer consiste en preguntar a nuestros hijos y nuestras hijas, jugar a videojuegos con ellos y ellas, *navegar* por Internet conjuntamente, ver programas de televisión en familia,…

Proteger.

Se trata de aplicar normas que protejan a los hijos y las hijas de los riesgos vinculados al uso inadecuado de medios audiovisuales y tecnologías de la comunicación. Por ejemplo:

– Delimitar el número de horas que pueden dedicar a la televisión y al resto de *pantallas*.
– Delimitar los horarios. Por ejemplo: se desaconseja que vean la televisión o jueguen a videojuegos antes de ir al colegio; o que vean televisión después de las 22:00 h., ya que a esa hora concluyen las restricciones en la programación.
– Evitar que dispongan de televisión u ordenador en su habitación, ya que las posibilidades de supervisión se reducen.
– Delimitar la edad a la que pueden disponer de teléfono móvil (especialmente determinados modelos que permiten *descargas* de imágenes y juegos).
– Definir con claridad normas respecto al tipo de programas de televisión que pueden ver.
– Observar la clasificación de los videojuegos antes de comprarlos. Evitar videojuegos *piratea-dos*, ya que no podemos conocer su clasificación. Además, es aconsejable que los utilicemos previamente, para verificar sus contenidos.
– Poner *filtros* en Internet que eviten el acceso a páginas que incluyan contenidos violentos, o que fomenten el racismo, o que muestren imágenes pornográficas, etc. Muchos programas antivirus incluyen estos *filtros*. No obstante, en la siguiente dirección de Internet también se pueden descargar estas herramientas informáticas: **http://navegacion-segura.red.es/**
– Evitar que *naveguen* solos por Internet. Especialmente es necesario estar presentes cuando utilicen *buscadores* (ya que, aunque, por ejemplo, estén buscando alguna información relacionada con sus estudios, pueden dar resultados con contenidos inapropiados para niños) o si participan en chat o foros que no estén moderados por un responsable adulto. Lo idóneo es abrirles una *carpeta* de *favoritos* y que únicamente utilicen las páginas que vayamos incorporando allí.

En este caso también insistiremos en que la presencia, el acompañamiento, la supervisión de padres y madres, es una de las mejores estrategias de protección.

Educar.

Las normas son imprescindibles para proteger a los y las menores. Sin embargo, resultan insuficientes si no logramos paralelamente que aprendan a controlar su propio consumo de televisión y otras *pantallas*, si no logramos que se conviertan en consumidores responsables. Para ello, debemos poner en marcha diversas estrategias educativas. Por ejemplo:

– Educar a través del propio modelo. Debemos lograr que el modelo que transmitimos (nuestro propio estilo de utilización de la televisión y de otros medios audiovisuales y de comunicación) sea coherente con los objetivos que queremos lograr en nuestros hijos e hijas.
– Explicarles el sentido de las normas que se aplican en la familia en relación con los medios audiovisuales y las nuevas tecnologías de la comunicación. Aunque se rebelen y protesten contra ellas, seguro que en el fondo entienden que son necesarias.
– Según van creciendo, también tiene un gran efecto educativo su participación en la determinación, modificación y/o negociación de algunas normas.
– Los momentos en los que se ve un programa de televisión en familia, se utiliza conjuntamente un videojuego o se *navega* con ellos y ellas por Internet, se convierten en una de las mejores oportunidades educativas:
    • Permiten que conozcamos mejor sus opiniones, gustos y reacciones.
    • Nos posibilitan la transmisión de nuestras propias opiniones y gustos. Debemos tener cuidado para expresarlas de manera respetuosa. Por otro lado, si las únicas opiniones que transmitimos son críticas con sus gustos, es posible que esto afecte negativamente a la relación educativa.

- Permiten que les ayudemos a entender muchos de los contenidos que pueden encontrarse en las *pantallas*.

Finalmente, y volviendo a recordar las múltiples influencias socializadoras que reciben los y las menores, debemos remarcar la importancia de la coordinación y la coherencia de los mensajes que se emiten desde las diferentes instituciones que inciden sobre ellos y ellas. En este sentido, la cooperación entre la familia y la escuela puede multiplicar los efectos positivos.

2

GUÍA SOBRE VIDEOJUEGOS Y EDUCACIÓN FAMILIAR.

¿Qué son los videojuegos?

Los videojuegos son programas informáticos de entretenimiento que pueden ser utilizados a través del ordenador, la videoconsola o el teléfono móvil.

¿Son juegos para niños y niñas?

No todos son para niños y niñas, como algunas personas creen. Por eso, en las cajas de los videojuegos podréis encontrar un icono en el que se indica la edad aconsejada.

PEGI	
Más de 3 años	3+
Más de 7 años	7+
Más de 12 años	12+
Más de 16 años	16+
Más de 18 años	18+

Si vais a una tienda de videojuegos, podréis observar la gran cantidad de títulos dirigidos a mayores de 18 años que existen en el mercado.

¿Por qué gustan tanto a nuestros hijos e hijas?

Es evidente que el mundo de los videojuegos atrae cada día más a niños, niñas y adolescentes. De hecho, en algunos estudios recientes se detecta un ligero descenso en el uso de la televisión, frente a un aumento en el consumo de videojuegos e Internet.

Las razones que se suelen señalar para explicar el interés por los videojuegos son las siguientes:

- Forman parte del mundo de las nuevas tecnologías, tan atractivo para la población infantil y juvenil
- La interactividad hace que el papel de la persona que juega sea mucho más activo que en la televisión, donde el rol de espectador o espectadora es el único posible
- A través de los dibujos, la música y las animaciones, los videojuegos logran recrear la realidad de una manera sumamente atractiva y creíble
- Los y las guionistas logran conectar el argumento y los personajes con el mundo infantil, adolescente y juvenil
- Los videojuegos ya se han incorporado a la cultura de niños, niñas y jóvenes, desarrollando códigos que les diferencian del mundo adulto

¿Son desaconsejables para la educación de nuestros hijos e hijas?

En absoluto. Los videojuegos ofrecen importantes ventajas:

- Como fuente de entretenimiento
- Como vía para establecer relaciones sociales, ya que también pueden ser practicados en compañía de amistades. Una opción puede ser que una persona juegue y las demás observen, pero también existen juegos que permiten la participación simultánea de varias personas.
- Para desarrollar habilidades manuales, de coordinación, de orientación espacial
- Para ejercitarse en la toma de decisiones y la resolución de problemas
- Para familiarizarse con las nuevas tecnologías

La clave está en elegir un videojuego adecuado a las características de nuestro hijo o hija y en tener presente una serie de pautas para su buen uso.

¿Cómo elegir el videojuego adecuado?

Si nos hemos planteado esta pregunta, es que vamos por el *buen camino*, ya que entendemos la necesidad de participar en la elección de los videojuegos que utilizan nuestros hijos e hijas.

Ya hemos comentado anteriormente que en las cajas de los videojuegos se incluye una clasificación por edades, por lo que éste debe ser un primer criterio a tener en cuenta. No obstante, también podremos encontrar en la misma caja una serie de iconos que nos informan sobre los contenidos que aparecen en el videojuego.

Discriminación: El juego contiene representaciones o materiales que pueden favorecer la discriminación.	
Drogas: El juego hace referencia o muestra el uso de drogas.	
Miedo: El juego puede asustar o dar miedo a niños.	
Lenguaje soez: El juego contiene palabrotas.	
Sexo: El juego contiene representaciones de desnudez o/y comportamientos o referencias sexuales.	
Violencia: El juego contiene representaciones violentas.	

Si únicamente conocemos el título del videojuego, pero no disponemos de la caja, en los siguientes enlaces podemos encontrar buscadores que nos informarán sobre la clasificación de los mismos:

http://www.aprendeyjuegaconea.com/buscador.asp
http://www.pegi.info/pegi/search.do

Otras estrategias que podemos adoptar son las siguientes:

Solicitar el asesoramiento del personal de la tienda de videojuegos.
Consultar algunas páginas web especializadas. Sugerimos las siguientes direcciones: www.meristation.com y www.solojuegos.com.

Sin embargo, aunque utilicemos como referencia la información de la caja del videojuego, la opinión del personal de la tienda o la referencia de la web especializada, no debemos olvidar que el criterio más seguro para decidir qué videojuego es adecuado para nuestros hijos e hijas es el nuestro. Por ello debemos observar los contenidos reales (jugando previamente) para determinar si se transmiten valores o aparecen imágenes que sean contrarias al tipo de educación que deseamos transmitir.

¿Cuáles son esas pautas de buen uso?

Se trata de pautas que ya hemos ido señalando en las actividades de esta guía y que, por lo tanto, también sirven para otras pantallas:

- Evitar *automatismos*. Por ejemplo: evitar jugar en cuanto se tiene un momento libre, sin pensar en otras alternativas posibles.
- Definir *espacios libres de pantallas*. Por ejemplo: evitar que utilicen los videojuegos en espacios privados (su habitación), favoreciendo que lo hagan en espacios comunes que permitan la supervisión y el acompañamiento parental.
- Evitar el abuso. El número de horas y el espacio temporal deben estar previamente pactados. De esta manera se podrá evitar el abuso y la interferencia en otras actividades importantes (estudio, relaciones sociales, comunicación familiar, etc.).
- Tener en cuenta una serie de medidas que eviten daños físicos: no estar más de una hora seguida delante de la pantalla; mantener una adecuada distancia respecto a la pantalla; adoptar una postura correcta para evitar daños en la espalda, etc.

¿Y si no estamos presentes?

Es posible que en ocasiones nuestros hijos o hijas no jueguen a videojuegos en casa. En algunos casos se tratará de espacios en los que existe la supervisión adulta y una serie de normas de protección infantil. Por ejemplo:

- Bibliotecas infantiles
- Centros de ocio infantil o juvenil
- Casas de amistades en las que está presente una persona adulta que supervisa

En otros casos puede que no exista esa supervisión:

– Ciber-cafés
– Salas de recreativos
– Casas de amistades en las que no está presente una persona adulta que supervisa

A determinadas edades deberemos poner normas dirigidas a evitar la segunda opción. Sin embargo, y según se hagan mayores, la mera prohibición puede hacer aún más atractivos esos espacios. Las opciones que tenemos son las siguientes:

- Coordinación
  Contactar con las personas adultas responsables de esos espacios para conocer su opinión sobre la relación entre menores y videojuegos y transmitirles nuestra preocupación y posición ante este tema.

- Comunicación
  Mantener el diálogo con nuestro hijo o hija y tener confianza en que la educación y el modelo que le hemos transmitido facilitarán que tome las opciones más adecuadas.

3

FICHAS DE TRABAJO.

3.1. INTRODUCCIÓN.

En esta Guía presentamos un conjunto de 16 actividades para ser realizadas en casa. Con ellas pretendemos facilitar que:

– Se mejore el conocimiento personal entre los miembros de la familia a través del intercambio de conocimientos sobre gustos y hábitos relacionados con el uso de *pantallas*.

– Exista una serie de normas (claras, adaptadas, realistas y eficaces) que protejan a los hijos y las hijas de un uso inadecuado de las *pantallas*.

– Existan límites temporales y espaciales a la utilización de *pantallas*.

– Se sea consciente de cómo se distribuye el tiempo personal, y especialmente de la presencia de las *pantallas* en los hábitos horarios.

– Se avance hacia unos hábitos de distribución del tiempo personal, variados, equilibrados y ricos.

– Se realice un consumo más consciente de *pantallas*.

– Se aprovechen educativamente los mensajes que aparecen en las *pantallas* más frecuentadas por los miembros de la familia.

– Se enriquezcan los hábitos de ocio con otras alternativas diferentes a las *pantallas*.

Las actividades están divididas en seis bloques temáticos, con una media de tres actividades por bloque.

- Conocimiento personal. ***Te conozco-Me conoces.***
- Normas. ***Las reglas del juego.***
- Autolimitaciones. ***Espacios libres de pantallas.***
- Distribución del tiempo. ***Examinando mis horarios.***
- Contenidos audiovisuales y comunicación. ***Yo opino que…***
- Los automatismos. ***¿Y si en lugar de…?.***

Todos los bloques tienen un esquema común:

Analizar.

Se trata de observar los hábitos que vuestra familia tiene en relación con el contenido del bloque temático.

Tomar decisiones.

A partir del análisis previo, se toman decisiones de mejora.

Ponerlas en práctica.

Se pone en práctica la decisión de mejora tomada.

Para presentar las actividades utilizaremos el mismo esquema de funciones parentales que estructura nuestra campaña:

- Actividades que sirven para CONOCER.
  – Conocimiento personal. ***Te conozco-Me conoces.***

- Actividades que sirven para PROTEGER.
  - Normas. ***Las reglas del juego.***
  - Autolimitaciones. ***Espacios libres de pantallas.***
  - Distribución del tiempo. ***Examinando mis horarios.***
- Actividades que sirven para EDUCAR.
  - Los automatismos. ***¿Y si en lugar de…?.***
  - Contenidos audiovisuales y comunicación. ***Yo opino que…***

3.2. Actividades que sirven para CONOCER.

Conocimiento personal.
Te conozco-Me conoces.

La presencia de las tecnologías audiovisuales y de comunicación es tal, que podríamos actualizar un viejo refrán diciendo: ***"dime qué pantallas ves y te diré quién eres"***. Por ello, el interés que padres y madres tenemos por conocer a nuestros hijos e hijas, nos debe llevar a interesarnos también por este aspecto.

Os proponemos una serie de actividades que buscan ayudar a que en vuestra familia:

– Se mejore el conocimiento personal entre los miembros de la familia a través del intercambio de conocimientos sobre gustos y hábitos relacionados con el uso de *pantallas*.

Las actividades que os sugerimos son las siguientes:

- Actividad 1. ***¿Conoces las pantallas de…?.***
- Actividad 2. ***El juego de las pantallas.***
- Actividad 3. ***Nos comprometemos a conocer mejor las pantallas de la familia.***

Actividad 1. *¿Conoces las pantallas de...?.*

¿Te atreves a plantearte algunas preguntas para ver hasta qué punto conoces a tus hijos e hijas?. Para ello, sugerimos utilizar la siguiente ficha:

Test rellenado por (nombre): .....

Test rellenado sobre (nombre): .....

- **¿Sabes cuáles son sus programas de televisión favoritos?** ☐ **Si** ☐ **No**

  En caso afirmativo, señala cuáles crees que son:

  .....

  .....

- **¿Sabes por qué son sus programas favoritos?** ☐ **Si** ☐ **No**

  En caso afirmativo, señala por qué crees que son sus programas favoritos:

  .....

  .....

- **¿Los habéis visto alguna vez conjuntamente?** ☐ **Si** ☐ **No**
- **¿Sabes cuáles son sus páginas de internet más visitadas?** ☐ **Si** ☐ **No**

  En caso afirmativo, señala cuáles crees que son:

  .....

  .....

- **¿Las has visitado?** ☐ **Si** ☐ **No**
- **¿Sabes si utiliza alguna herramienta de comunicación de internet (foros, chat, correo electrónico, etc)?** ☐ **Si** ☐ **No**
- **¿Los habéis utilizado conjuntamente en alguna ocasión?** ☐ **Si** ☐ **No**
- **¿Sabes cuáles son sus videojuegos favoritos?** ☐ **Si** ☐ **No**

  En caso afirmativo, señala cuáles crees que son:

  .....

  .....

- **¿Sabes por qué son sus favoritos?** ☐ **Si** ☐ **No**

  En caso afirmativo, señala por qué crees que son sus favoritos:

  .....

  .....

  .....

- **¿Los has utilizado en alguna ocasión?** ☐ **Si** ☐ **No**

Una vez cumplimentada la ficha, puedes compartir las respuestas con tu pareja. Posteriormente podéis contrastar vuestras opiniones con el hijo o la hija sobre la que habéis rellenado la ficha, para comparar vuestras percepciones con las visiones de él o de ella.

Actividad 2. *El juego de las pantallas.*

En la misma línea que en la actividad anterior, pero de manera más lúdica, con estos juegos volvemos a retarte: ¿te atreves a plantearte algunas preguntas para ver hasta qué punto conoces a otros miembros de la familia?.

Proponemos varias opciones:

- Opción 1.
  - Cada persona de la familia rellena una serie de fichas (cinco, por ejemplo). En cada una de ellas debe escribir el nombre de un programa de televisión y la razón por la que es uno de sus favoritos.
  - Posteriormente se juntan todas las fichas.
  - En cada ronda, una persona será la encargada de elegir una ficha al azar y leerla en alto.
  - Gana la ronda quien identifique antes a la persona que redactó esa ficha.
  - Al finalizar el juego, y si así se decide, se le puede conceder un *deseo* a la persona que haya ganado más rondas.

Uno de mis programas favoritos de televisión es ...

Es uno de mis programas favoritos porque ...

- Opción 2.
  - Cada persona rellena una ficha sobre cada miembro de la familia. En cada una de ellas debe describir: el tipo de programa que cree más le gusta a esa persona; el tipo de videojuego que cree más le gusta a esa persona (o que más le gustaría, si es que no los usa); el tipo de página *web* que cree más le gusta a esa persona (o que más le gustaría, si es que no usa internet).
  - Posteriormente se juntan todas las fichas.
  - En cada ronda, una persona será la encargada de elegir una ficha al azar y leerla en alto.
  - Gana la ronda quien identifique antes a la persona sobre la que se redactó esa ficha.
  - Al finalizar el juego, y si así se decide, se le puede conceder un *deseo* a la persona que haya ganado más rondas.

Su tipo de programa de televisión favorito es sobre …

Su tipo de videojuego favorito es sobre …

Su tipo de página de internet favorita es sobre …

Actividad 3. *Nos comprometemos a conocer mejor las pantallas de la familia.*

- A través de las actividades anteriores, podemos haber llegado a conclusiones sobre nuestro mayor o menor grado de conocimiento acerca del uso de *pantallas* por parte de otros miembros de la familia.
- Si en nuestra *auto-evaluación* hemos *suspendido* en algún aspecto, se trata en este momento de establecer compromisos personales de mejora. Por ejemplo:
  - Ver más los programas de televisión favoritos de mi hijo_____.
  - Conocer mejor los videojuegos favoritos de mi hija _____.
  - Utilizar internet junto a mi hija _____ .

3.3. Actividades que sirven para PROTEGER.

Normas.
Las reglas del juego.

El grado de incorporación de las tecnologías audiovisuales y de comunicación a nuestras familias hace que sea cada vez más necesario regular su uso, poner normas en casa. Las normas son una herramienta fundamental para que las personas adultas protejan a los y las menores. Además, las normas también cumplen una función educativa, ya que contribuyen a generar hábitos que en el futuro no precisen una norma para ser cumplidos.

Os proponemos una serie de actividades que buscan ayudar a que en vuestra familia:

– Exista una serie de normas (claras, adaptadas, realistas y eficaces) que protejan a los hijos y las hijas de un uso inadecuado de las pantallas.

Las actividades que os sugerimos son las siguientes:

- Actividad 4. ***Revisando nuestras normas.***
- Actividad 5. ***Mejorando nuestras normas.***

Actividad 4. *Revisando nuestras normas.*

- La reflexión que proponemos puede ser realizada individualmente, pero resultará más rica si es realizada conjuntamente con otros miembros de la familia[2].
- Os sugerimos seguir los siguientes pasos:
  - Anotad en un cuaderno las normas que existen en casa relacionadas con el uso de la televisión, internet, los videojuegos, los móviles,…
  - Ordenadlas por su importancia.
  - ¿Cuál es vuestra valoración sobre su funcionamiento? (especialmente en relación con las que habéis colocado en los primeros lugares).
- Si queréis, podéis utilizar la siguiente ficha para ordenar vuestra reflexión.

Normas, por orden de importancia	*Valoración de su funcionamiento*

[2] O como mínimo con tu pareja.

Actividad 5. *Mejorando nuestras normas.*

- En esta segunda fase, el objetivo consiste en reflexionar en torno a las posibles mejoras a introducir o en torno a nuevas normas que sería necesario implantar.
- Os sugerimos ordenar vuestra reflexión a partir de las siguientes cuestiones:
  - ¿Cómo creéis que podría mejorar el funcionamiento de cada una de las normas existentes en vuestra familia?.
  - ¿Creéis que se debería añadir alguna norma nueva?.
  - ¿Creéis que se debería eliminar alguna de las normas existentes?.
- Si queréis, podéis utilizar la siguiente ficha.

Normas, por orden de importancia	*Propuestas de mejora*

Conclusiones (por ejemplo, propuesta de nuevas normas).

Autolimitaciones.
Espacios libres de pantallas.

La irrupción de las tecnologías móviles o *sin cables* ha hecho que podamos disponer de *pantallas* prácticamente en todos los espacios y en todos los momentos. Si la ciencia ya no tiene límites, tendremos que ponerlos las personas. Para evitar que nos *inunden* las tecnologías, tendremos que declarar algunos espacios libres de *pantallas*.

Os proponemos una serie de actividades que buscan ayudar a que en vuestra familia:

– Existan límites temporales y espaciales a la utilización de *pantallas*.

Las actividades que os sugerimos son las siguientes:

- Actividad 6. ***¿Nos inundan las tecnologías?.***
- Actividad 7. ***Definiendo espacios libres de pantallas en la familia.***
- Actividad 8. ***Declaración oficial de espacio libres de pantallas.***

Actividad 6. *¿Nos inundan las tecnologías?.*

- Te proponemos en primer lugar contestar a unas sencillas preguntas:

■ **¿Has pensado en ocasiones que la casa está demasiado llena de "pantallas"?.**

Si ☐ **No** ☐

■ **¿Has tenido a veces necesidad de contar algo en casa y te han mandado callar porque estaban viendo la televisión o utilizando alguna otra "pantalla"?.**

Si ☐ **No** ☐

■ **¿En alguna ocasión has sido tu el que has mandado callar?.**

Si ☐ **No** ☐

■ **¿Algún día has sentido que cada persona de la familia estaba más pendiente de su "pantalla" (de televisión, de ordenador, de móvil, de…) que de lo que pasaba en casa?.**

Si ☐ **No** ☐

- Una vez cumplimentada la ficha, reflexiona sobre los resultados. Sería interesante que los comentaras con tu familia[3]. Incluso sería aún más interesante que cumplimentaras la ficha junto a tu familia. Existen dos opciones:
  - Cumplimentar una ficha entre todos y todas.
  - Que cada miembro de la familia cumplimente una ficha y posteriormente se comparen los resultados.

[3] O como mínimo con tu pareja.

Actividad 7. *Definiendo espacios libres de pantallas en la familia.*

Si habéis contestado afirmativamente a alguna de las preguntas de la actividad anterior, os sugerimos declarar ***"Espacios libres de pantallas en la familia"***. ¿A qué nos referimos?: pues a decidir en la familia, por ejemplo:

- Que en determinados horarios no haya televisión. Por ejemplo:
  - El desayuno, antes de ir al colegio.
  - La hora de la comida.
  - La hora de la cena.
- Que en las habitaciones no haya televisión ni internet.
- Que durante las comidas familiares se apaguen los móviles.
- Que durante las actividades familiares (paseos, visitas,…) no se utilicen videojuegos.
- Que durante las vacaciones familiares se limite la utilización de pantallas por parte de todos los miembros de la familia.
- …..

Estas son tan sólo algunas sugerencias. Lo importante es que podáis debatir en vuestra casa las opciones que mejor se adapten a vuestras circunstancias, a vuestro estilo familiar, a vuestros valores,…

Además, es necesario que sean propuestas realistas. Por muy buena que sea la opción, si sabemos que va a ser prácticamente imposible que se cumpla, tan sólo servirá para frustrarnos.

Finalmente, también debemos considerar que sean propuestas flexibles. Por ello, en el debate podríamos concretar cómo y cada cuánto tiempo serán revisadas.

Actividad 8. *Declaración oficial de espacio libre de pantallas.*

Una vez tomadas las decisiones, puede resultar muy útil la concreción por escrito de los acuerdos.

Os proponemos realizar un cartel y colocarlo en algún lugar visible de la casa.

En el cartel se especificarán los espacios (físicos o temporales) declarados *libres de pantallas*, así como la forma en la que serán revisados estos acuerdos.

Os sugerimos realizarlo en un formato como este.

Espacios libres de pantallas

En la familia _____ se ha acordado declarar **"libres de pantallas"** los siguientes espacios:

Estos acuerdos serán revisados_____.

Firmado:

Distribución del tiempo.
Examinando mis horarios.

La utilización de medios audiovisuales y nuevas tecnologías de la comunicación se está convirtiendo en una de las actividades a las que más tiempo dedicamos. Pero, ¿alguna vez nos hemos planteado realmente cuántas horas le dedicamos a las *pantallas*?, ¿lo hemos comparado con el tiempo que dedicamos a otro tipo de actividades?, ¿hemos reflexionado sobre las consecuencias que puede tener un uso excesivo de *pantallas*?.

Os proponemos una serie de actividades que buscan ayudar a que en vuestra familia:

– Se sea consciente de cómo se distribuye el tiempo personal, y especialmente de la presencia de las *pantallas* en los hábitos horarios.

– Se avance hacia unos hábitos de distribución del tiempo personal, variados, equilibrados y ricos.

Las actividades que os sugerimos son las siguientes:

- Actividad 9. ***¿A qué dedico el tiempo…?.***
- Actividad 10. ***Ampliando el análisis de mis horarios.***
- Actividad 11. ***Nos comprometemos a cambiar los tiempos.***

Actividad 9. *¿A qué dedico el tiempo…?.*

- En primer lugar cada persona puede calcular las horas aproximadas dedicadas diaria y semanalmente a las diferentes *pantallas*. Para realizar el cálculo, os sugerimos utilizar una ficha como la siguiente.

Nombre:_____

Tipo de actividad	Nº horas al día	Nº horas a la semana
Televisión		
DVD		
Internet		
Videojuegos		

- Posteriormente sería interesante calcular también las horas dedicadas a otras actividades consideradas importantes por cada persona. Lo podríais realizar en una ficha como la siguiente[4].

[4] Recuerda incorporar las actividades que sean más importantes para la persona que cumplimenta la ficha. Las que hemos incluido son únicamente ejemplos.

Nombre:_____

Tipo de actividad	Nº horas al día	Nº horas a la semana
Estudios		
Trabajo		
Lectura		
Deporte		
Salir con las amistades		

- Del análisis de cada ficha, y de la comparación entre ambas, cada persona podrá extraer interesantes conclusiones. Además, la puesta en común de las fichas de los distintos miembros de la familia permitirá enriquecer la reflexión.

Actividad 10. *Ampliando el análisis de mis horarios.*

Si se quiere, y a partir de los datos de la actividad anterior, se podría obtener el número de horas dedicadas mensual y anualmente a cada tipo de actividad. Los resultados pueden impresionar y dar mucho que pensar[5].

Para obtener los datos mensuales, tan sólo se tendrían que multiplicar los datos semanales por cincuenta y dos.

Para obtener los datos anuales, tan sólo se tendrían que multiplicar los datos mensuales por doce.

Para realizar el cálculo, os sugerimos utilizar un modelo de ficha similar al de la actividad anterior.

Nombre:_____

Tipo de actividad	Nº horas mensuales	Nº horas anuales
Televisión		
DVD		
Internet		
Videojuegos		

[5] Por ejemplo, en algunos estudios se concluye que los niños y las niñas dedican anualmente más horas a ver la televisión que a estar en la escuela.

Nombre: _____

Tipo de actividad	Nº horas mensuales	Nº horas anuales
Estudios		
Trabajo		
Lectura		
Deporte		
Salir con las amistades		

Actividad 11. *Nos comprometemos a cambiar los tiempos.*

Tras el desarrollo de las actividades anteriores, os proponemos que cada miembro de la familia realice el siguiente trabajo personal:

1. Establecer compromisos de cambio, es decir, qué modificaciones va a introducir en la distribución de su tiempo.

2. Delimitar la forma en la que se revisará su cumplimiento (por ejemplo: volver a realizar el cálculo de horas al cabo de cierto tiempo).

Os sugerimos realizar este trabajo a partir de una ficha como la siguiente.

FICHA DE COMPROMISOS

- Nombre:

- Me comprometo a realizar los siguientes cambios en la distribución de mi tiempo:

- Estos compromisos serán revisados cada días, de la siguiente manera:

Firmado:

3.4. Actividades que sirven para EDUCAR.

Los automatismos.
¿Y si en lugar de....?

Los medios audiovisuales, y las nuevas tecnologías de la comunicación, están tan presentes en nuestras vidas que, en muchas ocasiones, y sin meditarlo, se convierten en nuestra primera y única opción de ocio. Podríamos hablar incluso de un cierto automatismo en este tipo de elecciones, un automatismo que nos impide descubrir otras alternativas y que empobrece nuestra creatividad y la variedad de nuestros hábitos.
Os proponemos una serie de actividades que buscan ayudar a que en vuestra familia:

– Se realice un consumo más consciente de *pantallas*.

– Se enriquezcan los hábitos de ocio con otras alternativas diferentes a las *pantallas*.

Las actividades que os sugerimos son las siguientes:

- Actividad 12. ***Buscando automatismos.***
- Actividad 13. ***Previniendo automatismos.***
- Actividad 14. ***Rompiendo automatismos.***

Actividad 12. *Buscando automatismos.*

- En la siguiente ficha podrás observar un listado de automatismos muy frecuentes en la utilización de pantallas (incluso tienes la opción de añadir algunos más a la lista).
- En la ficha tienes un espacio para escribir el nombre de las personas que componen tu familia, o de las personas sobre las que quieres realizar el análisis de automatismos.
- Revisa el listado y valora el grado de presencia de cada una de las situaciones en tu familia. Te proponemos valorar del 1 al 4: 1-nunca; 2-a veces; 3-a menudo; 4-siempre.

	En mí	En ...	En ...	En ...	En ...
Se abre la puerta de casa y enciendo la televisión					
Cuando estoy en casa, la televisión está permanentemente encendida.					
En cuanto tengo un rato libre, me conecto a internet.					
Aparece levemente el aburrimiento y me pongo a jugar en la videoconsola o en el ordenador					
En cuanto tengo un hueco, me pongo a jugar en el móvil					
En cuanto tengo un hueco, me pongo a mandar mensajes desde el móvil					

- Una vez cumplimentada la ficha, reflexiona sobre los resultados. Sería interesante que los comentaras con tu pareja. Incluso sería aún más interesante que cumplimentaras la ficha junto a él o ella. Existen dos opciones:
  - Cumplimentar una misma ficha.
  - Que cada miembro de la pareja cumplimente una ficha y posteriormente se comparen los resultados.
- Posteriormente podéis comentar las conclusiones con vuestros hijos e hijas.

Actividad 13. *Previniendo automatismos.*

Si en la anterior actividad habéis detectado la presencia de automatismos en vuestra familia, os proponemos *colocar recordatorios* para prevenirlos.

1. Os sugerimos utilizar como *recordatorios* las pegatinas incluidas en la carpeta. No obstante, también podéis elaborar vuestro propio *objeto recordatorio* a partir de nuestro modelo. Si así fuera, y al ser una tarea de carácter más creativo, puede ser idóneo para que participen en su elaboración los más pequeños de la casa.

2. Teniendo en cuenta el análisis realizado en la actividad anterior, se deben decidir los espacios en los que se colocarán los *recordatorios*: en la televisión, en el ordenador, en la habitación de…,…

Es importante que todos los miembros de la familia entiendan bien lo que se pretende al abordar los automatismos: no se trata de evitar ver la televisión, o conectarse a internet, o jugar a videojuegos, sino que lo importante es que en la toma de decisiones valoremos también otras opciones.

Actividad 14. *Rompiendo automatismos.*

Si en vuestra familia habéis detectado automatismos y os habéis propuesto afrontarlos, con esta actividad podréis ir observando vuestra evolución.

- En la ficha que os adjuntamos podréis encontrar un listado de actividades alternativas a las pantallas. Como podréis observar, hemos dejado algunas casillas vacías para que completéis el listado.
- También podréis ver que hay espacio para poner nombres. Se trata de incluir los nombres de cada uno de los miembros de la familia que viven en casa.
- La dinámica de la actividad es sencilla.

1. Durante un periodo de tiempo (por ejemplo, un mes) cada vez que un miembro de la familia *rompa* un automatismo y realice una actividad alternativa a las *pantallas*, escribirá una marca en la casilla correspondiente.
2. Al final del periodo de tiempo que se haya definido, se realizará un recuento.
3. Una vez realizado ese recuento, sería un buen momento para desarrollar un debate en la familia sobre las conclusiones que se pueden extraer a raíz del análisis de los resultados.
4. Finalmente, y si se quiere, a la persona que haya obtenido *más puntos* se le puede conceder algún deseo….

Nombres Actividades				
Leer				
Hablar con alguna persona de la familia				
Dar un paseo				
Hacer deporte				
Quedar con un amigo/a				
Quedar con otras familias y sus hijos				
Utilizar algún juego de mesa				
Hacer alguna tarea pendiente				
Dibujar				
Pensar				

Contenidos audiovisuales y comunicación.
Yo opino que…

Lógicamente, no todos los contenidos que aparecen en los medios audiovisuales son negativos, sino que muchos de ellos se pueden convertir en aliados de nuestra labor educativa. Por otro lado, incluso los mensajes negativos pueden convertirse en una oportunidad para la educación, si sabemos afrontarlos adecuadamente.

Os proponemos una serie de actividades que buscan ayudar a que en vuestra familia:

– Se aprovechen educativamente los mensajes que aparecen en las *pantallas* más frecuentadas por los miembros de la familia.

Las actividades que os sugerimos son las siguientes:

- Actividad 15. ***A la caza de mensajes.***
- Actividad 16. ***Aprovechando educativamente los mensajes.***

Actividad 15. *A la caza de mensajes.*

Si ya has realizado las actividades anteriores, suponemos que conocerás mucho mejor las *pantallas* más frecuentadas por tus hijos e hijas. Lo que te proponemos en esta ocasión es que analices los mensajes que en ellas aparecen. Te sugerimos el siguiente proceso:

- Durante un periodo de tiempo determinado (por ejemplo, una semana) observa esas *pantallas* y recoge los mensajes que más te llamen la atención porque sean…:
  - – Contrarios a los valores y las enseñanzas que quieres transmitir a tus hijos e hijas. Por ejemplo, en un anuncio se vincula la posesión de un producto con la felicidad.
  - – Coherentes con los valores y las enseñanzas que quieres transmitir a tus hijos e hijas. Por ejemplo, en una serie aparece reflejada la importancia de la lealtad con las amistades.
- Pasado ese periodo de tiempo, recapitula e intenta concretar las razones que te han hecho *colocar* cada mensaje en uno de los dos grupos.
- Posteriormente puedes poner en común las conclusiones con tu pareja. No obstante, lo idóneo sería que él o ella hiciera también esta labor desde el principio y llegarais conjuntamente a establecer las conclusiones.
- También existe la posibilidad de proponer la misma tarea a hijos e hijas. Puede resultar de gran interés el contraste final de opiniones entre todos los miembros de la familia.

Mensajes positivos	¿Por qué son positivos?	Mensajes negativos	¿Por qué son negativos?

Actividad 16. *Aprovechando educativamente los mensajes.*

Con la actividad anterior hemos cumplidos dos objetivos:

– Conocer mejor las *pantallas* más frecuentadas en nuestra familia.

– Concretar los argumentos favorables y desfavorables a determinados mensajes que aparecen en esas *pantallas*.

En estos momentos debemos analizar de qué manera podemos aprovechar, educativamente, esos mensajes que hemos *cazado*. Nuestras propuestas son las siguientes:

- En cuanto a los mensajes negativos, y si hemos detectado algún programa de televisión, página web, videojuego,… en el que abundan y/o se transmiten mensajes especialmente contrarios a los valores y enseñanzas que deseamos transmitir en nuestra familia, una primera posibilidad puede ser la de recurrir a las *reglas del juego*. Podríamos establecer una norma que protegiera a nuestros hijos e hijas de esa *pantalla* en concreto. No obstante, no siempre que haya mensajes negativos se deberá recurrir a la norma, sino que pueden ser aprovechados como una oportunidad para transmitir los valores de la familia.
- Si en la anterior actividad nuestro papel ha consistido en observar las *pantallas*, en estos momentos tiene que ser más activo. Ahora estamos en mejor disposición para actuar cuando volvamos a observar esos mensajes en presencia de nuestros hijos e hijas. Lo importante es que tengamos en cuenta algunas pautas de actuación. Os proponemos algunas, pero podéis completar la lista.

¿Qué hacer para aprovechar algún mensaje surgido en las "pantallas"?

- ***Aprovechar los momentos clave.*** Es decir, en lugar de sentar a nuestros hijos e hijas para que escuchen nuestra opinión sobre los medios de comunicación o sobre otra cuestión, seremos más eficaces si aprovechamos el momento en el que surge el mensaje dentro de algún programa de televisión, videojuego, página *web*,…

- ***No intentar aprovechar todos los momentos clave.*** Si así lo hiciéramos, la eficacia de nuestros mensajes se reduciría notablemente.

- ***Intercalar opiniones positivas y negativas.*** Si únicamente cuestionamos las "*pantallas*" de nuestros hijos e hijas, es probable que terminen rechazando nuestras opiniones y colocándose en una posición defensiva.

- ***Utilizar en ocasiones estrategias indirectas.*** Por ejemplo, comentar con nuestra pareja, pero para que nuestro hijo o hija lo escuche.