

Si te perdiste la sesión de Silvia Álava en Parent´s Academy, hemos reunido once pautas sobre educación digital para que puedas afrontar este nuevo curso

1. ¿Cómo lograr que hagan un uso correcto de las pantallas?

No olvides que somos responsables de lograr que los hijos aprendan a hacer un buen uso de las pantallas y tecnologías. Para ello habrá que acompañarlos durante el viaje para supervisar los contenidos que consumen.

2. ¿Deberíamos prohibir que utilicen las pantallas?

Prohibir que usen las pantallas no es la solución. Esta prohibición provocará en ellos una necesidad más grande. Vivimos en el S. XXI y resultaría imposible impedir de forma absoluta el acceso a las tecnologías. Siempre van a tener la posibilidad de utilizar un móvil.

3. Los profesores siguen siendo claves

Los maestros siempre serán fundamentales en la formación de los hijos. Pueden ayudarles a discernir entre hecho y opinión, además de desarrollar su sentido crítico para que sean capaces de localizar contenidos positivos en Internet.

4. Límites y normas

Es clave que los padres se comuniquen entre ellos y logren ponerse de acuerdo para establecer ciertas normas y límites. Para ello es esencial que sean pocas normas, se adecúen a la edad del hijo y a su forma de ser, además de enunciarlas en tono positivo.

5. ¿Qué hacer ante el fácil acceso a la pornografía?

Es necesaria una educación afectivo-sexual desde que son pequeños, porque si en casa ven que no van a tener la respuesta a su inquietud la van a buscar en Internet y se van a encontrar con sexo y pornografía. Tienen que saber que en nosotros van a encontrar las respuestas que necesitan y que pueden preguntarnos cualquier cosa.

6. ¿Cómo hablar de sexo con los hijos?

Hay que perder el miedo y hacerlo con naturalidad. Un truco puede ser hablar de ello mientras haces otras cosas para quitarle importancia. Es una forma de aproximarse al tema pero es algo que no hay que eludir

para que eviten así buscarlo en Internet.

7. *¿Cómo tener confianza con los hijos?*

Es importante crearla desde que son pequeños. Crear un espacio en el que mirarse a los ojos y saber qué están sintiendo en ese momento. Para llegar a ese punto es necesario que seamos los adultos los primeros en explicarles cómo nos sentimos. Este espacio, por supuesto, tiene que ser libre de dispositivos electrónicos para prestar atención al máximo.

8. *Desarrollo emocional*

Cuando estamos demasiado encima, no les dejamos que hagan las cosas para las que sí están preparados y tampoco les permitimos sentir emociones desagradables ante determinados momentos o que se frustren porque lo van a pasar mal. Así estamos impidiendo que se desarrolle correctamente su inteligencia emocional.

9. *¿Cómo enseñarles hábitos saludables?*

Para que tengan hábitos saludables es necesario tenerlos primero nosotros. Debemos comer sano, cuidar el ciclo del sueño, utilizar con moderación las pantallas, etc. De esta manera nos convertiremos en un ejemplo positivo para nuestros hijos, que querrán imitar nuestras pautas.

10. *¿Cómo podemos hacer que sean felices?*

Hacerles felices no significar crear una burbuja de felicidad en la que les compramos todo, evitamos a toda costa que sufran, etc. Debemos lograr que sean autónomos, seguros y capaces. Además deben de saber que en todo momento pueden acudir a nosotros cuando necesiten ayuda.

11. *Educar en valores*

Los valores son la guía en nuestro camino. Cada uno tiene sus propios valores aunque todos deberíamos de tener uno en común: el respeto a los demás.

* * *

Silvia Álava es doctora y licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma en Madrid. Especialista en Psicología Clínica y de la Salud; y en Psicología Educativa. Desde 2016, es la directora del área infantil en Centro de Psicología Álava Reyes. Autora de los libros [Queremos que crezcan felices](#) y [Queremos hijos felices](#). Colaboradora

habitual de medios de comunicación y de la plataforma Aprendemos Juntos-El País.

Estas son algunas ideas que se trataron en la [entrevista de Ser Padres a Silvia Álava](#). En **Empantallados** impartió la sesión sobre “Niños y pantallas: pautas de educación digital en el nuevo curso, que tuvo lugar hace unas semanas en Zona from Facebook (Paseo de la Castellana, 35. Madrid). Si te gustaría asistir a las próximas sesiones de la Parent's Academy de Empantallados y Facebook y tener la posibilidad de preguntar al ponente tus dudas, entra en: empantallados.com/Madrid. Entrada gratuita! ;Aforo limitado!

Fuente: empantallados.com