



La propuesta de mi marido nos ayudó y pensé que podría ayudaros a vosotros también...

En *Family and Media* habitualmente proponemos análisis e investigaciones que tienen relación con el mundo de la comunicación social y la familia.

Nos gusta presentar datos con su contexto y ofrecer herramientas que ayudan a discernir, interpretar, vivir mejor las relaciones con los demás -especialmente en la familia- y usar la tecnología con buen sentido.

En esta ocasión, y pido perdón por ello a los lectores, me gustaría mostrar los resultados de un análisis hecho directa y simplemente... en *mi casa*. Soy una "muestra estadística" pequeña, sí, pero relevante: soy madre de dos niños muy pequeños y una "heavy user" de los medios por motivos profesionales. Mi marido, quien de comunicación sabe más o menos lo mismo que un jugador de voleibol en medio de un campo de fútbol, esta vez tuvo una idea muy acertada sobre estos asuntos de comunicación y medios.

Su propuesta nos ayudó y pensé que podría ayudaros a vosotros también...

Cuando el teléfono móvil es la única manera de salir de la casa

Hoy en día sucede que nos quedamos en casa a todas horas. Ni siquiera sé por qué estoy aquí a repetirlo: todos sabemos que hay una pandemia en curso y que, a menos que sea necesario, está prohibido, o al menos no recomendado, ver a mucha gente.

Me permito comenzar diciendo que somos una familia muy activa, que antes de la pandemia nos gustaba abrir las puertas de nuestra casa, salir, pasear, aunque sólo fuera para visitar un belén o ir a una feria.

Como todo el mundo, de repente nos hemos encontrado **todo el tiempo dentro de las paredes de nuestra casa, lejos de familiares y amigos, teniendo como único medio para salir y ver a la gente sin nuestros teléfonos móviles.**

La tecnología: una herramienta de unión y división

Teniendo relación con muchas personas que de verdad nos importan, es normal usar la tecnología un poco más en este periodo: Es la única manera de estar en contacto con personas que físicamente no podemos ver ahora mismo.

Preferimos vernos cara a cara, estar físicamente juntos, pero a falta de algo mejor y mientras esperamos una vida "normal", ¿por qué no aprovechar los beneficios que nos ofrecen los medios de comunicación modernos?

Con el pasar de los meses y la prolongación de la emergencia sanitaria, empezamos a advertir que nosotros dos **nos estábamos "alejando"** mientras nos afanábamos **por estar "cerca" de los demás.**

Nos hemos dado cuenta que estábamos dedicando demasiado tiempo y atención a nuestro móvil. Un domingo por la mañana, mi marido se levantó y dijo: **"¿Por qué no establecemos nuestro primer día libres del teléfono?"** y me expuso las reglas del juego....

Días sin móvil

Los **días libres del teléfono** no deben verse como un momento de exclusión del resto del mundo, sino más bien como una oportunidad para pasar un **tiempo de calidad en familia.**

Los móviles no se silencian ni se apagan durante todo el día (¡siempre puede haber una emergencia o alguien que necesite algo!), sino que se desconectan los datos de internet, dejando el sonido encendido ("¡Si

alguien necesita contactarnos urgentemente, nos llamará!").

Los mensajes o las redes sociales se pueden mirar durante un cuarto de hora al levantarse, otro cuarto de hora al mediodía, y luego se recupera el teléfono alrededor de las 7 de la tarde.

No estás completamente alejado de tus contactos, pero **usas el teléfono de manera razonable, y a horas fijas establecidas.**

Durante el tiempo en que nos apartamos del teléfono móvil, es importante dejarlo en un lugar donde no podamos verlo (¡ya se sabe que tiene un efecto imán!). En nuestro caso, elegimos dejarlos en una mesa del ático, donde para llegar hay que subir las escaleras y abrir una puerta, que suele estar cerrada para evitar que los niños suban la escalera de caracol. Depende de vosotros encontrar un "lugar de estacionamiento incómodo".

Los beneficios de los días sin móvil

Al final del primer día libre de móvil hemos sacado algunas conclusiones y nos hemos dado cuenta de que:

- En un día sin teléfono, las tareas domésticas se terminan mucho antes.
- No nos aburrimos, al contrario, nuestra creatividad se estimula más.
- Estamos más concentrados en nuestros hijos, en sus preguntas, en los juegos, en sus progresos.
- Se favorece una mayor búsqueda de temas de conversación.
- Y... nos reímos más.

Si estáis pasando por un momento de crisis, si os sentís cansados, nerviosos, aburridos, intentad organizar un día libre de móvil en casa también: ¡Tendréis sorpresas agradables!

Cecilia Galatolo, en familyandmedia.eu