



BIENESTAR
DIGITAL

Proyecto educativo

Escuela de
Familias

AFA El Almendral



Resumiendo la última charla

“Cosas de casa” por Alma Serra

- La pandemia del estrés: bajemos el ritmo y disfrutemos conscientemente de lo que nos rodea
- Una manera de fomentar la autonomía en casa es entender que la familia somos una cooperativa de trabajo
- Fomentar que sean capaces de desarrollar un pensamiento crítico y que sepan tomar decisiones
- Las etapas evolutivas se cronifican si no las validamos
- Nuestro objetivo debería ser que, ante un problema, nuestras criaturas piensen: ¿Qué haría mi padre/madre en esta situación? Queremos que, si meten la pata, seamos la primera persona a quien recurran.

Conclusiones de la charla



Rincón de pensar

- **¿Aún te cuestionas si tu hij@ está preparad@ para un móvil?**

¿Te has planteado los retos a los que deberá hacer frente? ¿Serías capaz de hacerlo tú?

El siguiente video los resume:



Video Concienciación



“La autodisciplina y la supervisión parental no son rival para los astutos algoritmos que engañan a las personas para que desarrollen vínculos poco saludables con sus teléfonos inteligentes y computadoras.”

Gaia Bernstein

¡Retos de desintoxicación digital!

- ¿Coges continuamente el móvil para consultar la hora? No eres de piedra y las RRSS lo saben: clicarás en las notificaciones. Evita distracciones... ¡recuperando tu Casio de toda la vida!
- ¿Te preocupa cuánto tiempo pasas con el teléfono? **Echa un vistazo a la App Bienestar Digital** para ver adónde va tu preciado tiempo. Respira, el primer paso es reconocerlo. **Decide si es lo que quieres y toma decisiones, Te ayudaremos con más consejos útiles.**
- **Desactiva las notificaciones de las apps que no necesites.** Fácil, ¿verdad? Las notificaciones de ese grupo en el que ya no hablas o de la red social que ya no usas nos generan estímulos innecesarios y disminuyen nuestra productividad.

y para l@s peques

¿No sabes qué hacer en el restaurante cuando esperáis?

- Recupera juegos de viaje
- Juegos de cartas (7 y media, reloj)
- Dobble, ajedrez, parchís...

El centro está fomentando los juegos de mesa en el recreo con los patios divertidos, ¿te animas a seguir jugando con ell@s en casa?

¿QUÉ OCURRE CUANDO LE DAS A TU HIJO ACCESO LIBRE A INTERNET?



Niños de 8 a 10 años

Son captados con anuncios de hentai y porno específicamente diseñados para ellos.



Niños de 10 a 13 años

Comienzan a usar las redes sociales con una visión distorsionada de la sexualidad.



Niños de más de 13

Han normalizado la pornografía con riesgo de adicciones y conductas delictivas.

Próximo evento

Charla Cibertutor “Familias responsables, menores protegid@s”

En nuestras charlas y cursos “Cómo proteger a nuestros hij@s de los peligros de internet”, enseñamos a las familias a solucionar de forma efectiva el problema del acceso de los menores a la pornografía on-line.

Entrevista con
Marina Marroquí



Para seguir informad@
de todas las
novedades, haz clic
aquí

