



Proyecto educativo

Escuela de
Familias

AFA El Almendral



Resumiendo el último evento

II Tarde alternativa a las pantallas

Más de 100 personas acudieron al cole para divertirse. Las dinámicas lúdicas versaban sobre:

a) La dopamina digital

Aprendimos que las apps más populares están diseñadas conscientemente para hiperestimularnos y darnos exceso de recompensas inmerecidas. Esto hace que nos frustremos en la vida real y no focalicemos la atención.

b) La fiabilidad de las fuentes de información

Hicimos un concurso para ver quién podía identificar más noticias falsas, y aprendimos qué son hoax o clickbaits entre ellas.

También tuvimos la representación por parte del alumnado del Romancero de carnaval La pantalla canalla, con letras que conciencian sobre el uso seguro y responsable de las pantallas. Puedes descargar las letras [aquí](#)

Rincón de pensar Bitácora desde el futuro

Este es un relato que no apunta hacia una utopía, más bien, como dice **Manda Scott**, hacia una thrutopia (o camino realista y práctico hacia el futuro).
¿Te apetece leerlo?

TIPS: Ayudar a equilibrar tus niveles de dopamina.

1. Establece momentos sin pantallas

Reserva determinados momentos del día para estar libre de móvil o dispositivos electrónicos.

2. **Reduce estímulos digitales innecesarios**
Silencia notificaciones que no sean importantes y limita los momentos en los que revisas el móvil.

3. **Prioriza actividades fuera de la pantalla**
Dedica tiempo a actividades analógicas como leer, hacer deporte, cocinar, tocar un instrumento o pasar tiempo con otras personas.

Puedes ampliar la información clicando [aquí](#)

TIPS: ¿Cómo detectar las noticias falsas?

Paso 1: Piensa con criterio.

Paso 2: Verifica la fuente. Consulta siempre fuentes de información fiables. Y si tienes dudas, puedes comprobarlo [aquí](#)

Paso 3: Busca la misma información en fuentes fiables.

Paso 4: ¿Es un hecho o una opinión?

Paso 5: Comprueba que no sea una broma.

Paso 6: Piensa a quién beneficia que la gente crea esta noticia.

Paso 7: Comprueba la calidad de la fuente

Paso 8: Lee toda la noticia

Paso 9: Controla tus emociones

Paso 10: Elige con cuidado de quién fiarte

¿Quieres seguir profundizando con tus criaturas? Os sugerimos este divertido e ilustrador cómic.



¡Súmate al pacto de familias!

Próximamente, presentaremos el **Pacto de familias para retrasar la entrega del dispositivo hasta los 16 años**, como recomienda la Asociación Española de Pediatría.

Actualmente, la presión social es muy fuerte y nos obliga a entregar un dispositivo antes de lo que queremos.

Uniéndonos como familias será más fácil tomar la decisión de esperar, reduciendo la presión social y ayudando a los menores, para evitar que se sientan solos y apartados cuando tomamos la decisión consciente de no darle un móvil inteligente/smartphone o dispositivo conectado a internet de bolsillo. Más detalles, **próximamente**.



Próximo evento: Martes 24 de marzo 17 horas

Charla Cibertutor “Familias responsables, menores protegido@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.

¿Quieres ver una entrevista con Marina Marroqui? Puedes clicar [aquí](#)

cibertUTOR

**Para seguir informad@
de todas las
novedades, haz clic
[aquí](#)**