

## **“Bada garaia pantailetatik askatzeko”**

### ***“Es hora de que se desenganchen de las pantallas”***

Konfinamendu edo itxialdiko ia hiru hilabete hauetan, haur eta nerabe askok komeni baino ordu gehiago igaro dituzte pantailen aurrean “telelan”, bideojoko eta sare sozialekin. Eta datozen hilabeteetan ere, udaleku barik, joera horrek jarraipena izango duela dirudi.

Gurasoak, aldi berean, **galduta sentitzen dira**, ez baitakite oso ondo seme-alabek mugikorra, sare sozialak edo aplikazioak modu seguruan erabiltzen dituzten edo ez, eta ez dute argi nondik hasi teknologia horien ezagutza eguneratzeko, gero eta azkarrago aldatzen baitira.

BBK Familyk, arazo horretaz jabeturik eta gai honen inguruan argi pixka bat emateko asmoz, liburu bat argitaratu du: ***“Manual de supervivencia para madres y padres en tecnologías y redes sociales”*** (Gurasoentzako biziraupen-eskuliburu teknologietan eta sare sozialekin). Eta “biziraupen-eskuliburu” honek zelan lagun diezagukeen jakiteko, bere egilea den Andrea Alfarorekin berba egin dugu; Alfaro BBK Family taldeko kidea da, eta eskarmentu edo esperientzia handia du gurasoak eta ikasleak trebatzen Interneten eta teknologien erabilera seguruan.

**— Zer egin behar dugu gure seme-alabak pantailetatik askatzeko?**

Hainbat urtez ikastetxeetan eman ditudan ikastaroetan, gurasoek sarritan esan didate seme-alabak tabletaren, mugikorraren edo bideo-jokoen mende daudela. Eta nik beti itaun bera egiten diet: “Baina, ordezeko aukerarik ematen diezue?” Eta ezetz erantzun ohi didate, eta euren aitak edo amak ere ez zuela eurekin jolasten txikitan. Baina kontuan izan behar dugu garaiak aldatu egin direla eta orain askoz gehiago parte hartzen dugula gure seme-alaben bizitzan. Horregatik, nahiz eta gelak jostailuz beteta izan, garrantzitsua da **gu seme-alabekin egotea**, esan diezaguten zein jolasetan ibili gura duten edota guk jolas bat proposatzeko. Harritu egingo

zinatekete jakinez gero zein gogoko duten aitarekin edo amarekin jolastea.

Nolanahi ere, onartzen dut une honetan bizi dugun zailtasuna. Ni mahai-jokoen oso zalea naiz, baina niri ere joan zait eskua pantailekin, eta ohi baino denbora gehiago utzi diet. Baina deskonfinamenduarekin, dagoeneko beren lagunekin egon daitezkeenez, **kalera irtetera animatu behar ditugu.**

— Askotan, aplikazioak jaisten uzten diegu, zelan funtzionatzen duten jakin barik, baina hainbeste daudenez, ezinezkoa da joko, sare sozial... guztien funtzionamendua ezagutzea.

Ez dago zehatz-mehatz jakin beharrik zelan funtzionatzen duten guztiek. Baina bai **oinarrizko ezaupide batzuk** izan. Hasieratik **lagundu behar diegu**: normalean jokoen bidez hurbiltzen dira pantailetara, eta hor egon behar dugu guk ere, haiek gidatuz. Gogoan dut nire semeak bere lehenengo jokoa deskargatu zueneko. Elkarrekin egin genuen eta biok ikasi genuen jolasten. Batzuetan aspergarria gertatzen zitzaidan, baina horrela konfiantza ezarri genuen, Interneten arazoren bat izanez gero niregana beti jo zezakeela jakin zezan.

Nire etxean dagoen arau garrantzitsuenetako bat da **ezin dela aplikazio, bideojoko edo sare sozial bat erabili non blokeatzen den jakin barik**, blokeatzeak arazo asko saihesten ditu eta. Gainera, **aplikazio edo bideojoko bat deskargatu aurretik baimena eskatu behar didate**. Google ere konturatu da horretaz. Lehen gura zutena deskarga zezaketen umeek, orain ez. Adingabeak baldin badira, pertsona heldu baten kontuaren mendeko beste kontu bat sortu behar da, edozein aplikazio deskargatzeko orduan helduaren baimena eskatzeko. Baina aukera hau aprobetxatu gura dut gogorarazteko zure semeari edo alabari Gmail-eko kontu bat irekitzen badiozu, beraren datuak erraldoi teknologiko horren parte bihurtzen direla, eta “fitxatuta” geratuko direla betiko. Eskuliburuan azaltzen ditut jokoak edo aplikazioak deskargatzeko beste irizpide batzuk ere.

— Nori zuzenduta dago liburu hau?

Gurasoei teknologiak modu atseginean hurbiltzea du helburu, beldurra gal diezaieten. Ama batzuek esaten dute: “Instagramen zerbait gertatzen bazaizu, mugikorra kenduko dizut”. Mezua hori bada, alabak ez dio esango sare sozial horretan arazo bat izan duenik. **Garrantzitsua da beraiek gu hurbil sentitzea, eta edozer gauza gertatzen zaienean, nahiz eta guk sare sozial hori ez kontrolatu, argi izan dezatela konpontzeko modua aurkituko dugula.**

Oro har, edozein pertsonarentzat baliagarri izan dadin saiatu naiz: 3 urtetik aurrera hasi, lehenago ez baita gomendagarria pantailak erabiltzea, eta 100 urtera artekoentzat dela esango nuke; izan ere, orain, konfinamendu edo itxialdiarekin, ia mundu guztiak erabili ditu WhatsApp, bideo-deiak eta abar.

— Eta zein gai zehatz jorratzen dira *Manual de supervivencia para padres y madres en tecnologías y redes sociales* honetan?

Hasi eta bukatu bere ordenan irakurri beharrik ez izateko moduan diseinatuta dago, zure semearen edo alabaren adinaren arabera baliteke-eta gai batzuk besteak baino gehiago interesatzea. Aurkibidea begiratu eta **PEGI** edo bideojokoak, mugikorraren arriskuak, sare sozialak... zer diren azaltzen duen kapituluak aukera dezakezu.

Ziberbullyinga saihesteko jarraibideak ere azaldu ditut, baita ere zer prozedura erabiltzen den hori detektatzeko, zelan bildu frogak edo zer urrats egin behar diren hori konpontzeko eta abar.

Beste kapitulu batek **youtuberrak** ditu ardatz, eta benetako aurkikuntzak egin ditut, ospe txarra izaten baitute, baina batzuetan merezi barik. Gainera, **sexting, grooming eta, nola ez, Tik Tok** aplikazio ospetsua zer diren ere azaldu dut. **Fortnite** bideojokoari ere kapitulu oso bat eskaini diot, dantzetatik kanpo, pertsona helduok ezer gutxi dakigu-eta berari buruz.

Azken batean, **eskuliburu honek eten digitala desagertzea eta beldurra galtzen laguntzea du helburu**, gure seme-alaben ondoan egon gaitezen eta edozein arazo dutenean beti hor egongo garela senti dezaten.

*Manual de supervivencia para padres y madres en tecnologías y redes sociales* liburua hemendik deskarga dezakezu.

En estos casi tres meses de **confinamiento**, muchos niños, niñas y adolescentes han pasado **más horas de las recomendables delante de las pantallas** con los “teledeberes”, los videjuegos y las redes sociales. Y este verano sin campamentos parece que también seguirá esta tendencia.

**Padres y madres** a su vez, **se sienten perdidos** porque no saben muy bien si sus hijos e hijas utilizan de forma segura el móvil, las redes sociales o las aplicaciones, y **tampoco tienen claro por dónde empezar para ponerse al día con estas tecnologías que cambian cada vez más rápido**.

**BBK Family**, consciente de este problema, **ha publicado el libro titulado “Manual de supervivencia para madres y padres en tecnologías y redes sociales”**, con el objetivo de arrojar un poco de luz en este tema. Y para conocer cómo nos puede ayudar este “manual de supervivencia”, hablamos con su autora, **Andrea Alfaro**, que forma parte del equipo de **BBK Family** y posee una gran experiencia en formación de padres, madres y alumnado en el uso seguro de Internet y las tecnologías.

**-¿Qué hacemos para desenganchar a nuestros hijos e hijas de las pantallas?**

En los cursos que he impartido durante años en los centros escolares, madres y padres a menudo me han dicho que sus hijas e hijos están enganchados a la tableta, al móvil o a los videjuegos. Y yo siempre les pregunto, “¿pero les dais alternativas?”. A lo que me suelen responder que no, y que su padre o su madre tampoco jugaban con él o con ella cuando eran pequeñas. Pero tenemos que tener en cuenta que los tiempos han cambiado y ahora participamos mucho más en la vida de nuestras hijas e hijos. Por eso, aunque sus habitaciones estén llenas de juguetes, **es importante estar con ellos y**

ellas para que nos digan a qué juego quieren jugar o proponerles uno. Os sorprenderíais de lo mucho que les gusta jugar con su aita o o su ama.

De todos modos, reconozco la dificultad que estamos viviendo en este momento. A mí, pese a que soy una fan de los juegos de mesa, también se me ha ido la mano con las pantallas y les he dejado más tiempo del habitual. Pero con la desescalada, ahora que ya pueden estar con sus amigos y amigas, **hay que animarlos a que salgan a la calle.**

**-Muchas veces, dejamos que se bajen aplicaciones sin saber cómo funcionan, pero hay tantas que es imposible conocer el funcionamiento de todos los juegos, redes sociales...**

Es que no hay que saber detalladamente cómo funcionan todas. Pero sí **tener unos conocimientos básicos.** Es necesario realizar un **acompañamiento desde el principio:** normalmente el acercamiento a las pantallas comienza por los juegos, y debemos de estar ahí, guiándoles. Me acuerdo de cuando mi hijo se descargó su primer juego. Lo hicimos juntos y aprendimos a jugar los dos. A veces, se me hacía aburrido, pero ahí establecimos la confianza para que él supiera que siempre podría acudir a mí en el caso de que tuviera algún problema en Internet.

Una de las normas más importantes que hay en mi casa, es que **no se puede utilizar una aplicación, videojuego o red social sin saber dónde se bloquea a otras personas,** puesto que bloquear evita muchos problemas. Además, **antes de descargar una aplicación o videojuego me tienen que pedir permiso.** De esto se ha dado cuenta hasta Google. Antes podían descargarse lo que quisieran, ahora no. Si son menores, debe de crearse una cuenta dependiente de la de una persona adulta para solicitar el permiso de ésta a la hora de descargarse cualquier aplicación. Aunque quiero aprovechar para recordar que si abres una cuenta de Gmail a tu hijo o tu hija, sus datos ya pasan a formar parte de este gigante tecnológico, y ya estarán “fichadas o fichados” para siempre. También hay otros criterios para descargarse juegos o aplicaciones que explico en el manual.

**-¿A quién está dirigido este libro?**

Su objetivo es **acercar las tecnologías a padres y madres de forma amena para que les pierdan el miedo**. Hay madres que dicen “como te pase algo en Instagram te quito el móvil”. Si el mensaje es este, su hija no le va a contar que ha tenido un problema en esta red social. Es importante que nos sientan cerca, que cuando les pase cualquier cosa, **aunque no controlemos esa red social**, tengan claro que **vamos a encontrar la forma de solucionarlo**.

En general, he intentado que sirva a cualquier persona, desde los 3 años, pues antes no es recomendable el uso de pantallas, hasta yo diría los 100 años, ya que ahora, con el confinamiento casi todo el mundo ha usado WhatsApp, videollamadas...

**-¿Y qué temas concretos se tratan en este *Manual de supervivencia para padres y madres en tecnologías y redes sociales*?**

Está diseñado de manera que no tengas que leerlo del tirón, porque dependiendo de la edad de tu hijo o hija puede que te interesen más unos temas que otros. Miras el índice y escoges el capítulo donde se explica qué es **el PEGI o los videojuegos, los riesgos del móvil, las redes sociales...**

También explico **pautas para prevenir el ciberbullying**, así como el procedimiento que se lleva a cabo para **detectarlo**, cómo recopilar pruebas o qué pasos se siguen para tratar de solucionarlo.

Otro capítulo está centrado en los y las **youtubers**, donde he hecho verdaderos hallazgos, ya que suelen tener mala fama, pero a veces, es inmerecida. Además explico **qué es el sexting, el grooming** y no podía faltar la famosa aplicación **Tik Tok**. También he dedicado un capítulo íntegro al videojuego **Fortnite**, del que fuera de los bailes, las personas adultas poco más sabemos de él.

En definitiva, este manual **trata de que desaparezca la brecha digital** y de ayudar a perder el miedo, con el objetivo de que **estemos al lado de nuestros**

hijos e hijas y sientan que cuando tengan cualquier problema, siempre vamos a estar ahí.

Puedes descargarte el libro [Manual de supervivencia para padres y madres en tecnologías y redes sociales desde aquí](#).

Artukulu hau BBK FAMILY web orrialdean publikatu da.

*Este artículo pertenece a la página web de BBK FAMILY.*