

Baina, honetarako, mota honetako kontuei buruzko aholkuak eman beharko dizkiezue zuen seme-alabei: **mundu guztia automatikoki ez onartzeko, haien pribatutasuna konfiguratzeko jakiteko, konprometigarriak izan daitezkeen iruzkin edota argazkiak ez argitaratzeko, ezagunak ez onartzeko;** egitekotan, nola giltzatu eta kontutik nola ezabatu ondo jakiteko, eta, lagundurik ez bada, ezezagunak diren pertsonekin ez geratzeko, leku publiko batean edo alde zurretik beste batzuk jakinaren gainean egonez. Azken finean, sen ona erabiltzen lagundu behar zaie, eta garrantzitsuena lagun asko izatea ez dela garrantzitsuena, baizik eta lagun onak izatea.

- Sare sozialen aurreko jarrera positiboa erakutsi.** Sareen balioa ukatzeak eta zuen seme-alabak beraietatik bakartzeak ez du ezertan ere lagunduko. Eskaintzen dituzten abantaila guztiak ondo ezagutu behar dira eta, komunikabideak diren aldetik, sustatu behar dira. Adibidez, sare sozialek ekitaldiak erraz antolatzea, proiektu baterako dirua biltzea, iritziak partekatzea, geure burua ezagutaraztea... baimentzen dute. Ez madarikatu sare sozialak eta ez esan zuen seme-alaben arazo guztien iturria direla.
- Sare sozialen eta beste eremuen arteko bateragarritasuna irakatsi. Nahiz eta sareak zuen seme-alaben garapenerako garrantzitsuak diren, honek ez du esan nahi ikasteko tresna bakarra direnik. **Tresna baten aurrean hainbat ordutan egoteak ez ditu harreman pertsonalak, lagunekiko bilerak, familiarekiko solasaldiak, liburuen irakurketa, filmak ikustea... ordezkatu behar.** Hau ekiditzeko asmoz, egokia da ordutegi bat finkatzea. Gauza guztietan bezala, gakoa jarduera guztien arteko oreka mantentzean datza.

Sareak ez dira onak, ezta txarrak ere, ematen zaien erabileraren arabera baizik. Erabilerak zuen seme-alaben garapena eta heldutasuna sustatuko ditu.



SARE SOZIALAK REDES SOCIALES

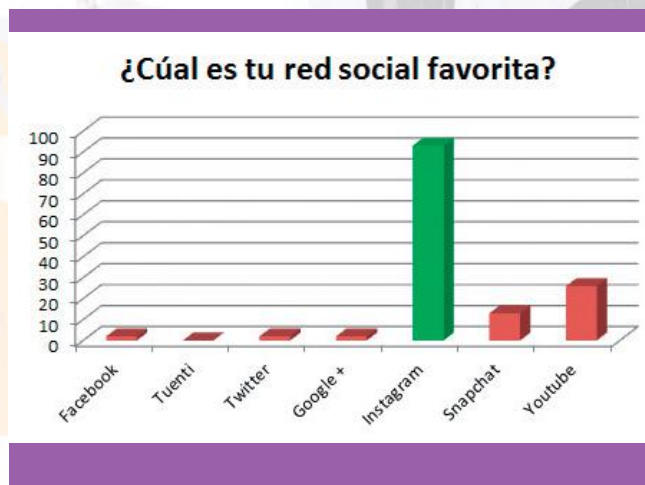
Gaurko nerabeek portatzeko, eta batez ere haien arteko harremanetan jartzeko, modu berriak dituzte. Oso hurbil dituzte teknologia berriak: azken belaunaldiko mobilak, kontsolak, tabletak eta ordenagailuak gure etxean sartu dira eta, hala ere, gure seme-alabak arazo handirik gabe haietan aritzeko oso iaioak diren bitartean gutako askori zeharo arrotz egiten zaigu haien erabilera.



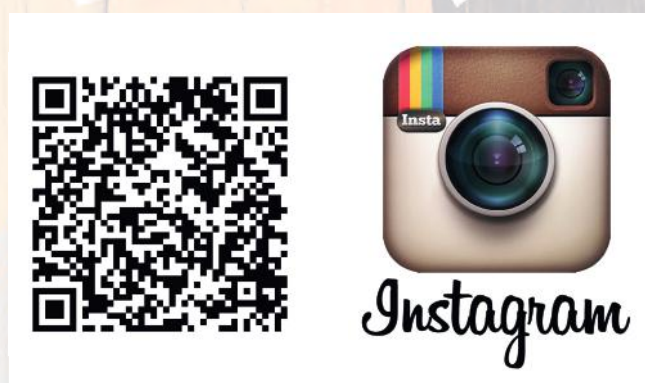
Los adolescentes de hoy tienen formas nuevas de comportarse y, cómo no, de comunicarse entre ellos. Las nuevas tecnologías les son muy cercanas: móviles de última generación, consolas, tablets y ordenadores han entrado en nuestras casas y nuestros hijos/as son capaces de desenvolverse con las mismas sin ningún problema mientras que para muchos de nosotros parecen un lenguaje totalmente ajeno.

Un nuevo elemento comunicativo que ha irrumpido con fuerza es el de las redes sociales a través de internet. Es tan sencillo como tener un dispositivo conectado a la red de redes; a través de unos simples programas (Instagram, Twitter, Whatsapp, Facebook....) nuestros jóvenes pueden intercambiar todo tipo de información: mensajes, fotos, vídeos... y cualquier otro archivo informático.

Las más utilizadas con este objetivo por nuestros alumnos/as son Instagram (más habitual en el curso 15-16), Youtube y Snapchat:

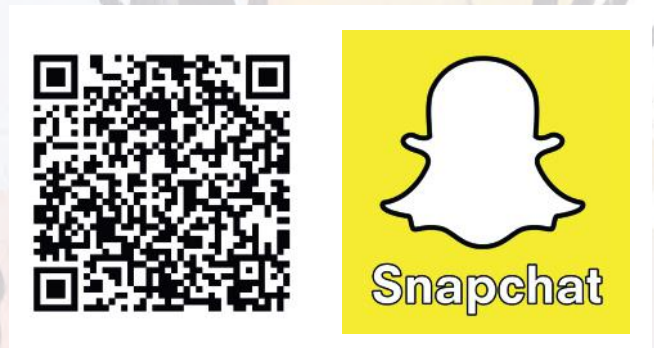


Instagram: es una red social y aplicación para subir fotos y videos. Sus usuarios también pueden aplicar efectos fotográficos como filtros, y posteriormente compartir las fotografías en la misma red social o en otras como Facebook, Tumblr, Flickr y Twitter. Cabe destacar, entre otras funciones, el a quién van dirigidas esas fotografías, pues se puede elegir entre tener tu cuenta abierta para que todo tipo de usuario pueda observar tus fotografías, privada sólo para tus seguidores o enviar la foto por mensaje directo a una o varias personas en concreto.



Guía de Instagram para familias:
<http://bit.ly/instagramfamilias>

Snapchat: es una aplicación móvil que permite a los usuarios tomar fotografías, grabar vídeos, añadir textos y dibujos y enviarlos a una lista de contactos limitada. Estos vídeos y fotografías se conocen como "Snaps" y los usuarios pueden controlar el tiempo durante el que estos serán visibles (de 1 a 10 segundos de duración), tras lo cual desaparecerán de la pantalla del destinatario y serán borrados del servidor de Snapchat.



Guía de Snapchat para familias:
<http://bit.ly/snapchatfamilias>

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA PADRES Y MADRES

- 1. Debéis mostrar siempre vuestro apoyo y confiar en vuestros hijos. Eso servirá para fomentar su autonomía, su libertad y su responsabilidad de manera gradual.** De esta forma, les ayudaréis a madurar: a tomar decisiones, a asumir consecuencias, a aprender de errores. Ellos deben elegir libremente cómo gestionar su perfil, sus amigos, seguidores, sus fotos... vuestro deber solo consistirá en asesorarles sobre cada uno de estos pasos, el resto es decisión de ellos.
- 2. Establecer límites.** No es una medida preventiva que se aplique en esta materia y en ninguna otra. Las normas y los límites existen en todos los ámbitos y todas las actividades, por ello es necesario **acordar con vuestros hijos un horario y un tiempo límite de uso.** De esta forma, os aseguraréis de que sigan estudiando y dedicando tiempo a otras actividades.
- 3. Comunicación.** Si lográis crear un entorno agradable, donde todos pueden hablar y ser escuchados sin juzgar; donde se valoren las ideas de cada cual y se respeten, donde se hable naturalmente de sus amistades, de sus gustos, de su día a día... **cuando llegue la adolescencia, las redes sociales serán simplemente un tema más de conversación.** Otra forma de reforzar la comunicación es

animaros a introducirnos en el mundo de las redes sociales, a participar e interactuar con ellos, lo que no significa invadir su privacidad ni controlarles las 24 horas del día. La confianza es fundamental.

4. **Potenciar el espíritu autocrítico y otros valores positivos.** Si vuestros hijos parten de una buena educación, con la que se les ha enseñado a distinguir lo que está bien de lo que está mal y lo que es bueno de lo que es malo, ellos mismos aplicarán estos valores a la hora de enfrentarse a las redes sociales y sabrán utilizarlas razonablemente.



5. **Ayudarles a controlar los riesgos.** Las redes sociales permiten establecer relaciones con una característica muy singular, la del anonimato. De alguna manera, la ausencia del contacto cara a cara, hace que no sepas realmente quien está al otro lado de la pantalla. Este es uno de los grandes rompecabezas de los padres, "¿y si mi hijo está hablando con un lunático?" Por ello siempre deberéis aconsejar a vuestros hijos sobre este tipo de cuestiones: **que no acepten automáticamente a todo el**

mundo, que sepan configurar su privacidad, que no publiquen comentarios o fotografías comprometedoras, que no acepten a desconocidos, que en caso de hacerlo conozcan bien cómo bloquearlos y eliminarlos de la cuenta, y que nunca queden con personas desconocidas si no es en compañía, en un sitio público o avisando previamente. Al fin y al cabo, hay que **ayudarles a usar el sentido común y hacerles ver que lo importante no es tener muchos amigos, sino buenos amigos.**

6. **Mostrar una actitud positiva ante las redes sociales.** Negar el valor de las redes y tratar de aislar a vuestros hijos de ellas no contribuirá en nada. Hay que conocer bien todas las ventajas que ofrecen y potenciarlas como medio de comunicación que son. Por ejemplo, las redes permiten organizar fácilmente eventos sociales, recaudar fondos para un proyecto, intercambiar opiniones, darse a conocer... No demonicéis las redes sociales y digáis que son la causa de todos los problemas de vuestros hijos.
7. **Inculcar la compatibilidad entre las redes sociales y el resto de ámbitos.** Aunque las redes son importantes para el desarrollo de vuestros hijos, esto no quiere decir que sean el único instrumento de aprendizaje. **No deben sustituir las relaciones personales, las quedadas con los amigos, las charlas familiares, la lectura de libros, el visionado de películas...** por horas y horas delante de un dispositivo. Para evitar esto, es bueno establecer un marco de horarios. La clave, como en todo, está en mantener un equilibrio entre las distintas actividades.

Las redes no son ni buenas ni malas, todo depende del uso que se les dé. Un uso adecuado, potenciará el desarrollo y la madurez de vuestros hijos.

PÁGINAS WEB INTERESANTES / WEB-ORRIALDE INTERESGARRIAK:

Aula Virtual del colegio / Ikastetxearen gela birtuala:

<http://bit.ly/aulavirtualescolapiosbilbao>

Buen uso de dispositivos móviles / Gailu mugikorren erabilera egokia:

<http://www.pilarysucelular.com/>

Guía de usos y estilo en las Redes Sociales del Gobierno Vasco / Eusko Jaurlaritzaren Sare Sozialen erabilera eta estilo gida:

<http://www.irekia.euskadi.eus/es/news/6717-guia-usos-estilo-las-redes-sociales-del-gobierno-vasco>

Komunikatzeko modu berri bat, interneten bidez oso indartsu sartu zaiguna, gizarte sareetako da. Nahikoa da horretarako etxean ordenagailu bat sareen sareari konektatua izatea; programa batzuen bidez (Instagram, Twitter, Whatsapp, Facebook...) gure gazteek edozein informazio mota eskatu eta eman diezaizkete elkarri: mezu, argazki, bideoak... edo beste edozein artxibo inforkatiko.

Helburu honekin gure ikasleek gehien erabiltzen dituztenak Instagram (15-16 ikasturtean erabiliagoa), Youtube eta Snapchat dira:

Instagram: argazkiak eta bideoak igotzeko sare soziala eta aplikazioa da. Erabiltzaileek filtroak eta bestelako argazki-efektuak erabil ditzakete eta ondoren, sare sozial berean zein Facebook, Tumblr, Flickr, Twitter eta antzerakoetan parteka ditzakete. Gainera, argazkiak partekatzeko modua ere aukera daiteke: kontu irekian argazkiak edonork ikus ditzan, modu pribatuan zure jarraitzaileek baino ikus ez ditzaten edo nahi duzun pertsonari zuzeneko mezu baten bidez argazkiak bidaltzea.

Familientzako Instagram gida:

<http://bit.ly/instagramfamilias>

Snapchat: argazkiak egiteko, bideoak grabatzeko, testuak eta irudiak eransteko eta kontaktu-zerrenda mugatu bati bidaltzeko aplikazio mugikorra da. Bideo eta argazki hauei "Snaps" deritze eta erabiltzaileek ikusgai egongo diren denbora kontrola dezakete (1-10 segundoko iraupena). Denbora tarte horren ondoren hartzailearen pantailatik desagertuko dira eta Snapchat zerbitzaritik ezabatuko dira.

Familientzako Snapchat gida:

<http://bit.ly/snapchatfamilias>

GURASOENTZAKO AHOLKU PRAKTIKOAK

1. **Beti erakutsi behar duzue zuen seme-alabenganako konfiantza eta laguntzeko asmoa. Hori da bere autonomia, askatasuna**

eta ardura pixkanaka garatzeko modurik egokiena. Bide batez, erabakiak hartzen eta ondorioak bere gain hartzen ikasiko dute. Beraiek erabaki behar dute bere profila, lagunak, jarraitzaileak, argazkiak eta hainbat elementu nola kudeatu. Zuen betebeharra aholkatzea da, baina beraiek erabaki behar dute.

2. **Mugak jarri.** Kontuan izan behar dugu arauak eta mugak ez direla eremu honetan bakarrik jarri behar, eguneroko jarduera guztietan baizik. Horregatik, **ordutegia eta erabilera seme-alabekin adostu behar duzue.** Horrela, ikasketetarako eta beste jardueretarako ere denbora dutela ziurtatuko duzue.
3. **Komunikazioa.** Nerabezaroan sare sozialak eguneroko gai arrunta izan daitezten, **ezinbestekoa da giro atsegina sortzea.** Hori lortuz gero, denek, lasaitaun osoz, bere lagunez edo eguneroko gauzez hitz egiteko aukera izango dute eta besteen iritzia entzungo dituzte. Elkarren arteko komunikazioa sendotzeko gurasoak ere sare sozialetan sar zaitezketen, zuen seme-alabekin partekatzeko, egun osoan kontrolatzen ibili gabe eta bere pribatutasunean sartu gabe. Konfiantza ezinbestekoa da.
4. **Espiritu autokritikoa eta beste balio onuragarri batzuk sustatu.** Zuen seme-alabek ondo dagoena eta txarto dagoena eta ona dena eta txarra dena bereizko balio duen heziketa bat jaso badute, sare sozialak erabiltzerakoan, beraiek balio horiek aplikatuko dituzte eta erabilera zentzuzkoa izango da.
5. **Arriskuak kontrolatzen lagundu.** Sare sozialek harremanak modu bitxian izatea baimentzen dute, anonimatuan. Nolabait, aurrez aurreko kontakturik ezak pantailaren beste aldean benetan nor dagoen ez jakitea dakar. Hauxe izaten da gurasoen buruhauste nagusietako bat. Eta nire seme/alaba ero batekin hitz egiten ari bada?

