

FICHAS DE TRABAJO

CAMPAÑA
"FAMILIA, TELEVISIÓN Y OTRAS PANTALLAS"



Título: FICHAS DE TRABAJO. Campaña "familia, televisión y otras pantallas"

Edita: Gobierno de Navarra
Departamento de Bienestar Social, Deporte y Juventud
Dirección General de Familia

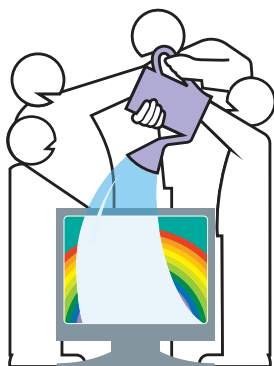
Diseño: Javier Oyarzun

Impresión: A.R.C. Espacegrafic

D.L.: NA-2755/2006

FICHAS DE TRABAJO

CAMPAÑA
"FAMILIA, TELEVISIÓN Y OTRAS PANTALLAS"





Televisión, Internet, videojuegos, teléfonos móviles (“las pantallas”) son tecnologías que forman parte de nuestro paisaje cotidiano. ¿Son buenas? ¿Son malas? Está claro que ni una cosa ni la otra. Se trata de recursos que están a nuestra disposición y que nos ofrecen numerosas oportunidades, pero que también suponen algunos riesgos.

¿Qué papel debemos desempeñar padres y madres ante el uso de estas tecnologías en nuestra familia?:

- ➡ **Conocer.** Debemos saber qué oportunidades nos ofrecen y qué riesgos presentan.
- ➡ **Proteger.** Debemos establecer normas que protejan a nuestra familia de los riesgos que supone un uso inadecuado de este tipo de recursos.
- ➡ **Educar.** Debemos crear hábitos que faciliten un uso responsable de los medios audiovisuales y las nuevas tecnologías de la comunicación.

En esta Guía presentamos un conjunto de 16 actividades para ser realizadas en casa. Con ellas pretendemos facilitar que en vuestra familia:

- ➡ Se realice un consumo más consciente de “pantallas”.
- ➡ Se enriquezcan los hábitos de ocio con otras alternativas diferentes a las “pantallas”.
- ➡ Existan límites temporales y espaciales a la utilización de “pantallas”.
- ➡ Se sea consciente de cómo se distribuye el tiempo personal, y especialmente de la presencia de “las pantallas” en los hábitos horarios.
- ➡ Se avance hacia unos hábitos de distribución del tiempo personal, variados, equilibrados y ricos.
- ➡ Se mejore el conocimiento personal entre los miembros de la familia a través del intercambio de conocimientos sobre gustos y hábitos relacionados con el uso de “pantallas”.
- ➡ Exista una serie de normas (claras, adaptadas, realistas y eficaces) que protejan a los hijos y las hijas de un uso inadecuado de “las pantallas”.
- ➡ Se aprovechen educativamente los mensajes que aparecen en “las pantallas” más frecuentadas por los miembros de la familia.



Las actividades están divididas en *seis bloques temáticos*, con una media de tres actividades por bloque:

- ▣ Los automatismos. *¿Y si en lugar de...?*
- ▣ Autolimitaciones. *Espacios libres de pantallas.*
- ▣ Distribución del tiempo. *Examinando mis horarios.*
- ▣ Conocimiento personal. *Te conozco-Me conoces.*
- ▣ Normas. *Las reglas del juego.*
- ▣ Contenidos audiovisuales y comunicación. *Yo opino que...*

Todos los bloques tienen un esquema común:

➡ **Análisis.**

Se trata de observar los hábitos que vuestra familia tiene en relación con el contenido del bloque temático.

➡ **Toma de decisiones.**

Las conclusiones del análisis nos ayudan a tomar decisiones de mejora.

➡ **Puesta en práctica.**

Se pone en práctica la decisión de mejora adoptada.

Los automatismos.
¿Y si en lugar de...?

Los automatismos. *¿Y si en lugar de...?*

Los medios audiovisuales y las nuevas tecnologías de la comunicación están tan presentes en nuestras vidas que, en muchas ocasiones y sin meditarlo, se convierten en nuestra primera y única opción de ocio. Podríamos hablar incluso de un cierto automatismo en este tipo de elecciones, un automatismo que nos impide descubrir otras alternativas y que empobrece nuestra creatividad y la variedad de nuestros hábitos.

Os proponemos una serie de actividades que buscan ayudar a que en vuestra familia:

- ➡ Se realice un consumo más consciente de las “pantallas”.
- ➡ Se enriquezcan los hábitos de ocio con otras alternativas diferentes.

Son las siguientes:

- Actividad 1. ***Buscando automatismos.***
- Actividad 2. ***Previniendo automatismos.***
- Actividad 3. ***Rompiendo automatismos.***

Actividad 1. *Buscando automatismos.*

- ➔ En la siguiente ficha podrás observar un listado de automatismos muy frecuentes en la utilización de “pantallas” (incluso tienes la opción de añadir algunos más a la lista).
- ➔ En la ficha tienes un espacio para escribir el nombre de las personas que componen tu familia, o de las personas sobre las que quieres realizar el análisis de automatismos.
- ➔ Revisa el listado y valora el grado de presencia de cada una de las situaciones en tu familia. Te proponemos valorar del 1 al 4:

□ 1 punto: Nunca

□ 3 puntos: A menudo

□ 2 puntos: A veces

□ 4 puntos: Siempre

NOMBRES	Yo
<i>Nada más entrar en casa, enciendo la televisión.</i>					
<i>Cuando estoy en casa, la televisión está siempre encendida.</i>					
<i>En cuanto tengo un rato libre, me conecto a internet.</i>					
<i>Si me empiezo a aburrir, me pongo en seguida a jugar con la videoconsola o en el ordenador</i>					
<i>En cuanto tengo un hueco, me pongo a jugar en el móvil</i>					
<i>En cuanto tengo un hueco, me pongo a mandar mensajes desde el móvil</i>					
...					
...					
TOTAL					
Nunca: 1	A veces: 2	A menudo: 3	Siempre: 4		

Una vez cumplimentada la ficha, reflexiona sobre los resultados. Sería interesante que los comentaras con tu pareja. Incluso sería aún más interesante que cumplimentaras la ficha junto a él o ella. Existen dos opciones:

- Cumplimentar una misma ficha.
- Que cada miembro de la pareja cumplimente una ficha y posteriormente se comparen los resultados.

Posteriormente podéis comentar las conclusiones con vuestros hijos e hijas.

Actividad 2. *Previendo automatismos.*

Si en la anterior actividad habéis detectado la presencia de automatismos en vuestra familia, os proponemos “*colocar recordatorios*” para prevenirlos.

- ➡ En primer lugar, debéis crear dichos “recordatorios”. Podéis utilizar el modelo que adjuntamos en estas fichas o decidir crear vuestro propio recordatorio. En tal caso, esta actividad sería idónea para que participasen los más pequeños de la casa.
- ➡ Teniendo en cuenta el análisis realizado en la actividad anterior, se deben decidir los espacios en los que se colocarán los “recordatorios”: en la televisión, en el ordenador, en la habitación, etc.

Es importante que todos los miembros de la familia entiendan bien lo que se pretende al abordar los automatismos: no se trata de evitar ver la televisión o conectarse a internet o jugar a videojuegos, sino que, en la toma de decisiones, valoremos también otras opciones.

Actividad 3. *Rompiendo automatismos.*

Si en vuestra familia habéis detectado automatismos y os habéis propuesto afrontarlos, con esta actividad podréis ir observando vuestra evolución.

- ➡ En la ficha que os adjuntamos podréis encontrar un listado de actividades alternativas a las “pantallas”. Como podréis observar, hemos dejado algunas casillas vacías para que completéis el listado.
- ➡ También podréis ver que hay espacio para poner nombres. Se trata de incluir los nombres de cada uno de los miembros de la familia que viven en casa.
- ➡ La dinámica de la actividad es sencilla.
 1. Durante un periodo de tiempo (por ejemplo, un mes) cada vez que un miembro de la familia “rompa” un automatismo y realice una actividad alternativa a las “pantallas”, escribirá una marca en la casilla correspondiente.
 2. Al final del periodo de tiempo que se haya definido, se realizará un recuento.
 3. Una vez realizado ese recuento, sería un buen momento para desarrollar un debate en la familia sobre las conclusiones que se pueden extraer a raíz del análisis de los resultados.
 4. Si así se decide, se le puede conceder algún deseo a la persona que haya obtenido más puntos.

<i>Nombres</i> ----- <i>Actividades</i>				
<i>Leer</i>				
<i>Hablar con alguna persona de la familia</i>				
<i>Dar un paseo</i>				
<i>Hacer deporte</i>				
<i>Quedar con un amigo/a</i>				
<i>Quedar con otras familias y sus hijos</i>				
<i>Utilizar algún juego de mesa</i>				
<i>Hacer alguna tarea pendiente</i>				
<i>Dibujar</i>				
<i>Pensar</i>				



Autolimitaciones.
Espacios libres de pantallas.

Autolimitaciones. *Espacios libres de pantallas.*

La irrupción de las tecnologías móviles o “sin cables” ha hecho que podamos disponer de “pantallas” prácticamente en todos los espacios y en todos los momentos. Si la ciencia ya no tiene límites, tendremos que ponerlos las personas. Para evitar que nos “inunden” las tecnologías, tendremos que declarar algunos espacios “libres de pantallas”.

Os proponemos una serie de actividades que buscan ayudar a que en vuestra familia:

- ➡ Existen límites temporales y espaciales a la utilización de “pantallas”.

Las actividades que os sugerimos son las siguientes:

- ▢ Actividad 4. *¿Nos inundan las tecnologías?*
- ▢ Actividad 5. *Definiendo espacios libres de pantallas en la familia.*
- ▢ Actividad 6. *Declaración oficial de espacio libres de pantallas.*

Actividad 4. ¿Nos inundan las tecnologías?

Te proponemos en primer lugar contestar a unas sencillas preguntas:

¿Has pensado en ocasiones que la casa está demasiado llena de “pantallas”?

Si No

¿Has tenido a veces necesidad de contar algo en casa y te han mandado callar porque estaban viendo la televisión o utilizando alguna otra “pantalla”?

Si No



¿En alguna ocasión has sido tu el que has mandado callar?

Si No

¿Algún día has sentido que cada persona de la familia estaba más pendiente de su “pantalla” (de televisión, de ordenador, de móvil, de...) que de lo que pasaba en casa?

Si No

Una vez cumplimentada la ficha, reflexiona sobre los resultados. Sería interesante que los comentaras con tu familia¹. Incluso sería aún más interesante que cumplimentaras la ficha junto a tu familia. Existen dos opciones:

-  Cumplimentar una ficha entre todos y todas.
-  Que cada miembro de la familia cumplimente una ficha y posteriormente se comparen los resultados.

(1) O como mínimo con tu pareja.

Actividad 5. *Definiendo espacios libres de pantallas en la familia.*

Si habéis contestado afirmativamente a alguna de las preguntas de la actividad anterior, os sugerimos declarar ***“Espacios libres de pantallas en la familia”***. ¿A qué nos referimos?: pues a decidir en la familia, por ejemplo:

- Que en determinados horarios no haya televisión. Por ejemplo:
 - El desayuno, antes de ir al colegio.
 - La hora de la comida.
 - La hora de la cena.
- Que durante las comidas familiares se apaguen los móviles.
- Que en las habitaciones no haya televisión ni internet.
- Que durante las actividades familiares (paseos, visitas,...) no se utilice los videojuegos.
- Que durante las vacaciones familiares se limite la utilización de “pantallas” por parte de todos los miembros de la familia.
-

Estas son tan sólo algunas sugerencias. Lo importante es que podáis debatir en vuestra casa las opciones que mejor se adapten a vuestras circunstancias, a vuestro estilo familiar, a vuestros valores, etc.

Además, es necesario que sean propuestas realistas. Por muy buena que sea la opción, si sabemos que va a ser prácticamente imposible que se cumpla, tan sólo servirá para frustrarnos.

Finalmente, también debemos considerar que sean propuestas flexibles. Por ello, en el debate podríamos concretar cómo y cada cuánto tiempo serán revisadas.

Actividad 6. *Declaración oficial de espacio libres de pantallas.*

Una vez tomadas las decisiones, puede resultar muy útil la concreción por escrito de los acuerdos.

Os proponemos realizar un cartel y colocarlo en algún lugar visible de la casa.

En el cartel se especificarán los espacios (físicos o temporales) declarados *“libres de pantallas”*, así como la forma en la que serán revisados estos acuerdos.

Os sugerimos realizarlo en un formato como este.

Espacios libres de pantallas

En la familia
los siguientes espacios:

se ha acordado declarar *“libres de pantallas”*

Estos acuerdos serán revisados

Firmado:



Distribución del tiempo.
Examinando mis horarios.

Distribución del tiempo.
Examinando mis horarios.

La utilización de medios audiovisuales y nuevas tecnologías de la comunicación se está convirtiendo en una de las actividades a las que más tiempo dedicamos. Pero ¿alguna vez nos hemos planteado realmente cuántas horas le dedicamos a “las pantallas”? ¿Lo hemos comparado con el tiempo que dedicamos a otro tipo de actividades? ¿Hemos reflexionado sobre las consecuencias que puede tener un uso excesivo de “pantallas”?

Os proponemos una serie de actividades que buscan ayudar a que en vuestra familia:

- ➡ Sea consciente de cómo se distribuye el tiempo personal y, especialmente, de la presencia de “las pantallas” en los hábitos horarios familiares.
- ➡ Avance hacia unos hábitos de distribución personal del tiempo variados, equilibrados y ricos.

Las actividades que os sugerimos son las siguientes:

- Actividad 7. *¿A qué dedico el tiempo?*
- Actividad 8. *Ampliando el análisis de mis horarios.*
- Actividad 9. *Nos comprometemos a cambiar los tiempos.*

Actividad 7. *¿A qué dedico el tiempo?*

En primer lugar cada persona puede calcular las horas aproximadas dedicadas diaria y semanalmente a las diferentes “pantallas”. Para realizar el cálculo, os sugerimos utilizar una ficha como la siguiente.

Nombre: _____

<i>Horas</i> <i>Tipo de actividad</i>	<i>Nº horas al día</i>	<i>Nº horas a la semana</i>
<i>Televisión</i>		
<i>DVD</i>		
<i>Internet</i>		
<i>Videojuegos</i>		

Posteriormente sería interesante calcular también las horas dedicadas a otras actividades consideradas importantes por cada persona. Lo podríais realizar en una ficha como la siguiente².

Nombre: _____

<i>Horas</i> <u>Tipo de actividad</u>	<i>Nº horas al día</i>	<i>Nº horas a la semana</i>
<i>Estudios</i>		
<i>Trabajo</i>		
<i>Lectura</i>		
<i>Deporte</i>		
<i>Salir con las amistades</i>		

Del análisis de cada ficha y de la comparación entre ambas, cada persona podrá extraer interesantes conclusiones. Además, la puesta en común de las fichas de los distintos miembros de la familia permitirá enriquecer la reflexión.

(2) Recuerda incorporar las actividades que sean más importantes para la persona que cumplimenta la ficha. Las que hemos incluido son únicamente ejemplos.

Actividad 8. *Ampliando el análisis de mis horarios.*

Si se quiere, a partir de los datos de la actividad anterior se podría obtener el número de horas dedicadas mensual y anualmente a cada tipo de actividad. Los resultados pueden impresionar y dar mucho que pensar³.

Para obtener los datos mensuales, tan sólo se tendrían que multiplicar los datos semanales por cincuenta y dos.

Para obtener los datos anuales, tan sólo se tendrían que multiplicar los datos mensuales por doce.

Para realizar el cálculo, os sugerimos utilizar un modelo de ficha similar al de la actividad anterior.

Nombre: _____

<i>Horas</i> <i>Tipo de actividad</i>	<i>Nº horas al mes</i>	<i>Nº horas al año</i>
<i>Televisión</i>		
<i>DVD</i>		
<i>Internet</i>		
<i>Videojuegos</i>		

(2) Por ejemplo, en algunos estudios se concluye que los niños y las niñas dedican anualmente más horas a ver la televisión que a estar en la escuela.

Nombre: _____

<i><u>Horas</u></i> <i>Tipo de actividad</i>	<i>Nº horas al mes</i>	<i>Nº horas al año</i>
<i>Estudios</i>		
<i>Trabajo</i>		
<i>Lectura</i>		
<i>Deporte</i>		
<i>Salir con las amistades</i>		



Actividad 9. *Nos comprometemos a cambiar los tiempos.*

Tras el desarrollo de las actividades anteriores, os proponemos que cada miembro de la familia realice el siguiente trabajo personal:

1. Establecer compromisos de cambio, es decir, qué modificaciones va a introducir en la distribución de su tiempo.
2. Delimitar la forma en la que se revisará su cumplimiento (por ejemplo: volver a realizar el cálculo de horas al cabo de cierto tiempo).

Os sugerimos realizar este trabajo a partir de una ficha como la siguiente.

FICHA DE COMPROMISOS

- Nombre:

- Me comprometo a realizar los siguientes cambios en la distribución de mi tiempo:

- Estos compromisos serán revisados cada días, de la siguiente manera:

Firmado:

Conocimiento personal.
Te conozco-Me conoces.

Conocimiento personal.
Te conozco-Me conoces.

La presencia de las tecnologías audiovisuales y de comunicación es tal que podríamos actualizar un viejo refrán diciendo: “dime qué pantallas ves y te diré quién eres”. Por ello, el interés que padres y madres tenemos por conocer a nuestros hijos e hijas nos debe llevar a interesarnos también por este aspecto.

Os proponemos una serie de actividades que buscan ayudar a que en vuestra familia:

- ➡ Se mejore el conocimiento personal entre los miembros de la familia a través del intercambio de conocimientos sobre gustos y hábitos relacionados con el uso de “pantallas”.

Las actividades que os sugerimos son las siguientes:

- Actividad 10. *¿Conoces las pantallas de...?*
- Actividad 11. *El juego de las pantallas.*
- Actividad 12. *Nos comprometemos a conocer mejor las pantallas de la familia.*

Actividad 10. *¿Conoces las pantallas de...?*

¿Te atreves a plantearte algunas preguntas para ver hasta qué punto conoces a tus hijos e hijas?. Os sugerimos utilizar la siguiente ficha:

¿Cuánto conozco a ?

¿Sabes cuáles son sus programas de televisión favoritos? Si No

En caso afirmativo, señala cuáles crees que son:

.....

.....

.....

¿Sabes por qué son sus programas favoritos? Si No

En caso afirmativo, señala por qué crees que son sus programas favoritos:

.....

.....

.....

¿Los habéis visto alguna vez conjuntamente? Si No

¿Sabes cuáles son sus páginas de internet más visitadas? Si No

En caso afirmativo, señala cuáles crees que son:

.....

.....

.....

¿Las has visitado? Si No

¿Sabes si utiliza alguna herramienta de comunicación de internet (foros, chat, correo electrónico,etc) Si No

¿Los habéis utilizado conjuntamente en alguna ocasión? Si No

¿Sabes cuáles son sus videojuegos favoritos? Si No

En caso afirmativo, señala cuáles crees que son:

.....

.....

.....

¿Sabes por qué son sus favoritos? Si No

En caso afirmativo, señala por qué crees que son sus favoritos:

.....

.....

.....

¿Los has utilizado en alguna ocasión? Si No

Una vez cumplimentada la ficha, puedes compartir las respuestas con tu pareja. Posteriormente, podéis contrastar vuestras opiniones con el hijo o la hija sobre la que habéis rellenado la ficha, para comparar vuestras percepciones con las visiones de él o de ella.

Actividad 11. *El juego de las pantallas.*

En la misma línea que en la actividad anterior, pero de manera más lúdica, con estos juegos volvemos a retarte: ¿te atreves a plantearte algunas preguntas para ver hasta qué punto conoces a otros miembros de la familia?.

Proponemos varias opciones:

▣ Opción 1.

- Cada persona de la familia rellena una serie de fichas (cinco, por ejemplo). En cada una de ellas debe escribir el nombre de un programa de televisión y la razón por la que es uno de sus favoritos.
- Posteriormente se juntan todas las fichas.
- En cada ronda, una persona será la encargada de elegir una ficha al azar y leerla en alto.
- Gana la ronda quien identifique antes a la persona que redactó esa ficha.
- Al finalizar el juego, y si así se decide, se le puede conceder un “deseo” a la persona que haya ganado más rondas.

Uno de mis programas favoritos de televisión es...

Es uno de mis programas favoritos porque....

▣ Opción 2.

- Cada persona rellena una ficha sobre cada miembro de la familia. En cada una de ellas debe describir: el tipo de programa que cree más le gusta a esa persona; el tipo de videojuego que cree más le gusta a esa persona (o que más le gustaría, si es que no los usa); el tipo de página web que cree más le gusta a esa persona (o que más le gustaría, si es que no usa internet).
- Posteriormente se juntan todas las fichas.
- En cada ronda, una persona será la encargada de elegir una ficha al azar y leerla en alto.
- Gana la ronda quien identifique antes a la persona sobre la que se redactó esa ficha.
- Al finalizar el juego, y si así se decide, se le puede conceder un “deseo” a la persona que haya ganado más rondas.

Su tipo de programa de televisión favorito es sobre...

Su tipo de videojuego favorito es sobre...

Su tipo de página de internet favorita es sobre...

Actividad 12. *Nos comprometemos a conocer mejor las pantallas de la familia.*

- A través de las actividades anteriores, podemos haber llegado a conclusiones sobre nuestro mayor o menor grado de conocimiento acerca del uso de “pantallas” por parte de otros miembros de la familia.
- Si en nuestra “auto-evaluación” hemos “suspendido” en algún aspecto, se trata en este momento de establecer compromisos personales de mejora. Por ejemplo:
 - Ver más los programas de televisión favoritos de mi hijo.
 - Conocer mejor los videojuegos favoritos de mi hija.
 - Utilizar internet junto a mi hija.
 - Replantearme mis gustos televisivos y valorar si ésta es la imagen que quiero que mis hijos e hijas tengan de mí.

Normas.
Las reglas del juego.

Normas. *Las reglas del juego.*

El grado de incorporación de las tecnologías audiovisuales y de comunicación a nuestras familias hace que sea cada vez más necesario regular su uso, poner normas en casa. Las normas son una herramienta fundamental para que las personas adultas protejan a los menores. Además, las normas también cumplen una función educativa, ya que contribuyen a generar hábitos que en el futuro no precisen una norma para ser cumplidos.

Os proponemos una serie de actividades que buscan ayudar a que en vuestra familia:

- ➡ Exista una serie de normas (claras, adaptadas, realistas y eficaces) que protejan a los hijos y las hijas de un uso inadecuado de “las pantallas”.

Las actividades que os sugerimos son las siguientes:

- Actividad 13. ***Revisando nuestras normas.***
- Actividad 14. ***Mejorando nuestras normas.***

Actividad 13. *Revisando nuestras normas.*

- La reflexión que proponemos puede ser realizada individualmente, pero resultará más rica si es realizada conjuntamente con otros miembros de la familia⁴.
- Os sugerimos seguir los siguientes pasos:
 - Anotad en un cuaderno las normas que existen en casa relacionadas con el uso de la televisión, internet, los videojuegos, los móviles,...
 - Ordenadlas por su importancia.
 - ¿Cuál es vuestra valoración sobre su funcionamiento? (especialmente en relación con las que habéis colocado en los primeros lugares).
- Si queréis, podéis utilizar la siguiente ficha para ordenar vuestra reflexión.

<i>Normas, por orden de importancia</i>	<i>Valoración de su funcionamiento</i>

(4) O como mínimo con tu pareja.

Actividad 14. *Mejorando nuestras normas.*

- En esta segunda fase, el objetivo consiste en reflexionar en torno a las posibles mejoras a introducir o en torno a nuevas normas que sería necesario implantar.
- Os sugerimos ordenar vuestra reflexión a partir de las siguientes cuestiones:
 - ¿Cómo creéis que podría mejorar el funcionamiento de cada una de las normas existentes en vuestra familia?
 - ¿Creéis que se debería añadir alguna norma nueva?
 - ¿Creéis que se debería eliminar alguna de las normas existentes?
- Si queréis, podéis utilizar la siguiente ficha.

<i>Normas, por orden de importancia</i>	<i>Propuestas de mejora</i>
<p>Conclusiones (por ejemplo, propuesta de nuevas normas).</p>	

Contenidos audiovisuales y comunicación.
Yo opino que...

Contenidos audiovisuales
y comunicación.
Yo opino que...

Lógicamente, no todos los contenidos que aparecen en los medios audiovisuales son negativos, sino que muchos de ellos se pueden convertir en aliados de nuestra labor educativa. Por otro lado, incluso los mensajes negativos pueden convertirse en una oportunidad para la educación, si sabemos afrontarlos adecuadamente.

Os proponemos una serie de actividades que buscan ayudar a que en vuestra familia:

- ➔ Se aprovechen educativamente los mensajes que aparecen en “las pantallas” más frecuentadas por los miembros de la familia.

Las actividades que os sugerimos son las siguientes:

- Actividad 15. *A la caza de mensajes.*
- Actividad 16. *Aprovechando educativamente los mensajes.*

Actividad 15. A la caza de mensajes.

Si ya has realizado las actividades anteriores, suponemos que conocerás mucho mejor las “pantallas” más frecuentadas por tus hijos e hijas. Lo que te proponemos en esta ocasión es que analices los mensajes que en ellas aparecen. Te sugerimos el siguiente proceso:

- Durante un periodo de tiempo determinado (por ejemplo, una semana) observa esas “pantallas” y recoge los mensajes que más te llamen la atención porque sean:
 - Contrarios a los valores y las enseñanzas que quieres transmitir a tus hijos e hijas. Por ejemplo, en un anuncio se vincula la posesión de un producto con la felicidad.
 - Coherentes con los valores y las enseñanzas que quieres transmitir a tus hijos e hijas. Por ejemplo, en una serie aparece reflejada la importancia de la lealtad con las amistades.
- Pasado ese periodo de tiempo, recapitula e intenta concretar las razones que te han hecho “colocar” cada mensaje en uno de los dos grupos.
- Posteriormente puedes poner en común las conclusiones con tu pareja. No obstante, lo idóneo sería que él o ella hiciera también esta labor desde el principio y llegarais conjuntamente a establecer las conclusiones.
- También existe la posibilidad de proponer la misma tarea a hijos e hijas. Puede resultar de gran interés el contraste final de opiniones entre todos los miembros de la familia.

<i>Mensajes positivos</i>	<i>¿Por qué son positivos?</i>	<i>Mensajes negativos</i>	<i>¿Por qué son negativos?</i>

Actividad 16. *Aprovechando educativamente los mensajes.*

Con la actividad anterior hemos cumplidos dos objetivos:

- Conocer mejor las “pantallas” más frecuentadas en nuestra familia.
- Concretar los argumentos favorables y desfavorables a determinados mensajes que aparecen en esas “pantallas”.

En estos momentos debemos analizar de qué manera podemos aprovechar, educativamente, esos mensajes que hemos “cazado”. Nuestras propuestas son las siguientes:

- En cuanto a los mensajes negativos, y si hemos detectado algún programa de televisión, página web, videojuego,... en el que abundan y/o se transmiten mensajes especialmente contrarios a los valores y enseñanzas que deseamos transmitir en nuestra familia, una primera posibilidad puede ser la de recurrir a “las reglas del juego”. Podríamos establecer una norma que protegiera a nuestros hijos e hijas de esa “pantalla” en concreto. No obstante, no siempre que haya mensajes negativos se deberá recurrir a la norma, sino que pueden ser aprovechados como una oportunidad para transmitir los valores de la familia.
- Si en la anterior actividad nuestro papel ha consistido en observar las “pantallas”, en estos momentos tiene que ser más activo. Ahora estamos en mejor disposición para actuar cuando volvamos a observar esos mensajes en presencia de nuestros hijos e hijas. Lo importante es que tengamos en cuenta algunas pautas de actuación. Os proponemos algunas, pero podéis completar la lista.

¿Qué hacer para aprovechar algún mensaje surgido en las “pantallas”?

- ➔ ***Aprovechar los momentos clave.*** Es decir, en lugar de sentar a nuestros hijos e hijas para que escuchen nuestra opinión sobre los medios de comunicación o sobre otra cuestión, seremos más eficaces si aprovechamos el momento en el que surge el mensaje dentro de algún programa de televisión, videojuego, página web,...
- ➔ ***No intentar aprovechar todos los momentos clave.*** Si así lo hiciéramos, la eficacia de nuestros mensajes se reduciría notablemente.
- ➔ ***Intercalar opiniones positivas y negativas.*** Si únicamente cuestionamos las “pantallas” de nuestros hijos e hijas, es probable que terminen rechazando nuestras opiniones y colocándose en una posición defensiva.
- ➔ ***Utilizar en ocasiones estrategias indirectas.*** Por ejemplo, comentar con nuestra pareja, pero para que nuestro hijo o hija lo escuche.

Dirección General de Familia

C/ González Tablas s/n
31005 PAMPLONA
Tfno: 848 426 221
Fax: 848 423 723

Consejo Audiovisual de Navarra

C/ Arrieta 8, 7ª Planta
31002 PAMPLONA
Tfno: 848 421 968
www.consejoaudiovisualdenavarra.es

