

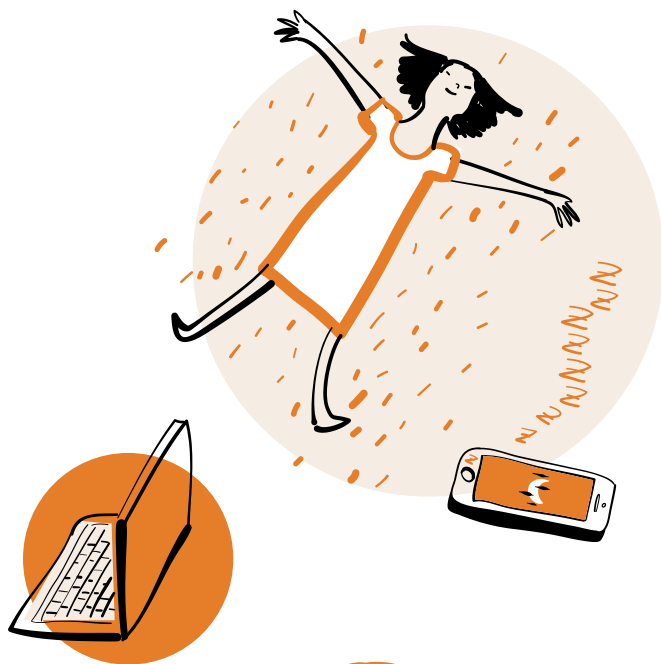
# GUÍA DIDÁCTICA PARA PADRES, MADRES Y DOCENTES DEL ACUERDO **LEVANTA LA CABEZA**

Un acuerdo entre padres e hijos para hacer un uso responsable de los dispositivos electrónicos  
[www.acuerdolevantillacabeza.com](http://www.acuerdolevantillacabeza.com)

## 1 Busca un momento tranquilo y poned el móvil en silencio

Es importante encontrar un **ambiente cómodo**, a poder ser dentro del hogar familiar, para conducir la conversación de forma natural.

Eso sí, antes de comenzar, es importante dejar claro que un acuerdo es una **negociación entre dos partes** y, para que tome efecto, ambas tienen que quedar satisfechas. Es mejor **no plantearlo como una imposición o un castigo**, sino como algo que le va a aportar positivamente a largo plazo.



## 2 La tecnología puede ser muy guay (si la usamos bien)

A la hora de plantear el Acuerdo, puedes comenzar primero resaltando **cuáles son los beneficios** que un uso responsable de la tecnología reportará en **su salud física y mental**, pero acotándolo a sus necesidades.

Hay miles de datos y de estudios que lo corroboran, pero **es mejor no aburrirlos con cifras**. Plánteselo a modo de **problema - solución y adapta los ejemplos** a sus circunstancias personales.



Si tiene problemas a la hora de dormir, explícale cómo el tener el móvil apagado una hora antes de irse a la cama puede ayudarle a tener un sueño de mayor calidad, y aportarle más energía y más atención para estudiar o incluso jugar a la consola.

También es interesante **definir juntos** cuáles son las situaciones en las que los dispositivos son necesarios, y en cuáles son accesorios. Esto servirá de base para después establecer sus hábitos de uso y sus limitaciones.

## 3 Aborda los peligros desde un punto de vista didáctico

Una vez expuesta la parte buena de la tecnología, podemos **empezar a introducir los riesgos** que conlleva un mal uso de los dispositivos. La clave está en **encontrar la manera idónea de transmitirlo** para que lo comprendan.

Como progenitores, es importante **proteger a los hijos de los peligros que encierran las pantallas**, pero sin traspasar las barreras de su intimidad digital. Desde antaño es conocido que lo prohibido es más tentador, por eso es **preferible enseñarles a evitar los contenidos perjudiciales, que impedirles el acceso**.

También es conveniente preguntarles si conocen a chicos y chicas cercanos que hayan sufrido algún tipo de **ciberacoso**, o si por el contrario son ellos los que han experimentado alguna situación de este calibre en la red.



## 4 Forma parte de su mundo digital

Para poder entender cuál es su relación con las pantallas, la mejor forma es **empatizar con ellos desde dentro**. Experimentarlo por ti mismo, ponerte en sus zapatos. Es muy recomendable **compartir juntos el tiempo de ocio tecnológico** y así conocer cuál es el universo digital que navega.

**Pregúntale por qué es importante para él/ella su móvil** y descubre cuáles son las aplicaciones que más usa. Ponle cara y voz a los youtubers o los streamers a los que admira; los influencers a los que sigue en redes sociales o comparte con unas partidas al Fortnite para entender qué es lo que les atrae.

De este modo, te será mucho más sencillo **detectar cuáles son aquellos peligros a los que se enfrenta** a diario, y te aportará las herramientas necesarias para poder atajarlos con eficacia.

Del mismo modo, puedes tratar de **aplicar puntos del Acuerdo en tu vida diaria**, tales como reducir el tiempo de uso de los dispositivos, y alcanzar una relación sana con la tecnología de forma conjunta.



APP'S



5

## Escucha activamente sus puntos de vista y sus sugerencias

El pacto **se firma por ambas partes** en el momento en el que se ha llegado a una negociación fructífera, y **tras leer de nuevo** detenidamente cada uno de los compromisos.

Por eso es **muy importante que los pequeños tengan una participación en el pacto**, que les permita ver que sus opiniones son validas y se tienen en cuenta.

El Acuerdo debe enfocarse como un **diálogo intergeneracional** en el que los padres **escuchen y aprendan** del punto de vista de los hijos y viceversa.

**Revisa todos los puntos del Acuerdo aquí:**

