

“WWW.¿TEENTERASDONDESEMETE?.COM”

Ocio y tiempo libre de los hijos. Nuevas tecnologías.

*“En seis días el Señor hizo el cielo y la tierra, el mar y todo cuanto contienen, y el séptimo descansó” (ex 20:10)
«Todo tiene su tiempo, y todo cuanto se hace bajo el sol tiene su hora. Hay tiempo de nacer y tiempo de morir; tiempo de llorar y tiempo de reír; tiempo de lamentarse y tiempo de danzar» (Eccl 3, 1-5).*

1. El ocio es importante

Ocio y tiempo libre son una parte importante de nuestra vida, aunque no siempre seamos conscientes de ello.

Tiempo libre es el tiempo disponible, es decir, el que no utilizamos para trabajar, comer o dormir. Es tiempo a nuestra disposición que podemos utilizar adecuadamente o malgastar. El ocio es el tiempo libre que utilizamos para hacer lo que nos gusta y para el crecimiento personal. Hay que huir del ocio como algo negativo, pasivo, inútil. Al contrario, el ocio favorece nuestro desarrollo personal y nos invita a la comunicación y a la convivencia. Y es que el ocio tiene dos vertientes: una individual, que favorece el crecimiento personal (lectura, pintura); y otra participativa, comunicativa, que posibilita compartir afinidades y proyectos con otros (juegos compartidos, deportes, actividades de voluntariado).

Las familias, los padres especialmente, como responsables de la educación y formación de nuestros hijos, debemos dedicar atención al ocio de nuestros hijos porque es un elemento fundamental en esa educación y formación.

2. ¿Qué debemos tener claro para educar el ocio de nuestros hijos?

Hay algunas ideas generales que deberíamos tener en cuenta. Así:

1. Apostar, decididamente, por un concepto activo y positivo de ocio, que favorezca el desarrollo personal y la creatividad de nuestros hijos, rechazando la idea de que el ocio consiste en no hacer nada.
2. Aprender a valorar el ocio como un factor de equilibrio para lograr un desarrollo armónico de la personalidad. Tan importante es que nuestros hijos aprendan Lengua, Matemáticas, Ciencias Naturales o Sociales como que desarrollen sus inquietudes, su creatividad, su imaginación y

que aprendan a expresar artísticamente su sensibilidad y sus sentimientos

3. Motivar a nuestros hijos a través del diálogo y del ejemplo, haciéndoles ver la importancia, para su crecimiento personal, del juego, el deporte, la lectura, la música, el voluntariado social, etc. No podemos pretender que nuestros hijos adquieran prácticas de ocio saludables si ven que nuestro tiempo libre lo dedicamos exclusivamente a ver la televisión o a estar en el ordenador, sin realizar ninguna actividad física ni leer, escuchar música, etc.

4. Generar dinámicas de comunicación y afectividad, en virtud de las cuales todos los miembros de la familia puedan compartir su ocio y vivir conjuntamente experiencias enriquecedoras. El ocio no tiene que ser necesariamente individual, sino que puede –y debe- compartirse con el resto de la familia.

3. Algunos consejos para un empleo adecuado del ocio

Teniendo en cuenta estos objetivos, podríamos considerar como prácticas adecuadas para una correcta educación en el ocio, las siguientes:

- a.- Jugar con nuestros hijos.

Los niños, sobre todo cuando son pequeños, lo que más desean es jugar con sus padres y que éstos les dediquen tiempo. Este tiempo de juego compartido nos sirve además para conocer su carácter, su personalidad, sus gustos y sus aficiones.

- b.- Favorecer la autonomía de nuestros hijos en el empleo del ocio.

No es algo contradictorio con lo anterior, sino complementario. Los niños son personas que han de desarrollar su propia autonomía. Hay que orientarles, pero también moverles a que puedan tomar sus propias decisiones. Un niño educado en la autonomía desarrolla la capacidad de elegir. En el futuro, puede decidir ir a bailar a una discoteca o ver la televisión, pero no se sentirá obligado a beber “porque todos lo hacen” o ver la tele “pongan lo que pongan”.

- c.- Fomentar la relación con los demás.

Decíamos antes que el ocio tiene una vertiente participativa y, desde el principio, nuestros hijos tienen que jugar y convivir con otros niños. Tienen que aprender a defenderse de las presiones del grupo y, al mismo tiempo, a integrarse; han de procurar ser aceptados y a su vez, tienen que aceptar las peculiaridades, gustos y aficiones de sus amigos, hasta integrarse en una pandilla o grupo de iguales en donde se sienta a gusto.

- d.- Evitar el consumismo.

La sociedad actual nos presenta los conceptos del ocio y el consumo como estrechamente relacionados. Parece que la diversión está en proporción con el precio de los juguetes o elementos de ocio. Presumimos de que cuando éramos pequeños nos divertíamos con un aro, un balón, un palo o una caja, pero no dudamos en

“inundar” a nuestros hijos con juguetes o aparatos de los que se cansan enseguida o en llevarlos a centros comerciales donde la única diversión es el consumo.

e.- Respetar la personalidad de cada hijo.

Está claro que nuestros hijos, si tenemos más de uno, son distintos. En el campo del ocio, hay que ayudar a nuestros hijos a encontrar lo que más les gusta, desplegar ante ellos una variadísima gama de oportunidades y opciones para incrementar su capacidad de elegir y, sobre todo, animar, estimular y apoyar el desarrollo de las inquietudes e iniciativas de cada uno.

4. Adolescentes y ocio.

Después de estas consideraciones generales sobre el ocio, no cabe duda de que las preocupaciones de los padres por los hijos se multiplican en la época de la adolescencia. Y muchas de estas preocupaciones tienen que ver con el ocio. Con frecuencia, el ocio de los jóvenes se asocia a consumos abusivos de alcohol y droga, conductas temerarias con vehículos, prácticas sexuales, etc. Incluso aquellas que nos pueden parecer algo menos “peligrosas”, como las nuevas tecnologías, no están exentas de riesgos.

Como antes apuntamos, es fundamental preocuparse por una adecuada educación para el ocio desde que nuestros hijos son pequeños. Esta actuación preventiva nos permitirá llegar a esta difícil etapa de la adolescencia con mayores garantías de que nuestros hijos tomarán las decisiones que más les convengan.

En cualquier caso, llegada la adolescencia, las precauciones han de extremarse. Hay, sobre todo, dos cuestiones que preocupan a los padres: el consumo de alcohol y droga y las nuevas tecnologías.

5.El “botellón”.

5.1. Nos preocupa...

El botellón es el consumo de alcohol en un lugar público, previa adquisición de las bebidas en algún establecimiento. Es un fenómeno que preocupa a la sociedad en general porque tiene evidentes consecuencias negativas: consumo abusivo de alcohol y otras sustancias, accidentes de tráfico, molestias para los vecinos, rotura de mobiliario urbano, etc.

Algunos trabajos que se han realizado sobre la cuestión concluyen que nuestros jóvenes comienzan a hacer botellón en torno a los 14 años, que se suelen emborrachar una media de dos veces al mes y que más de la mitad consume, además de alcohol, cannabis.

El consumo de alcohol y droga por parte de los hijos está entre las tres mayores preocupaciones de los padres españoles.

5.2. ... ¿Seguro que nos preocupa?

Es cierto que a los padres nos preocupa el botellón, pero esta preocupación, sin embargo, no deja de chocar con algunas actitudes contradictorias sobre las que es preciso reflexionar:

- Un alto porcentaje de padres son bebedores, lo que les limita para abordar de forma coherente los riesgos inherentes al consumo de alcohol.

- Existe en general una actitud social tolerante frente a la ingesta de bebidas alcohólicas. El consumo de cerveza o vino se asocia al paso de niño a adulto. La primera borrachera en las fiestas del pueblo se toma como un "rito de iniciación".

- Hay cierta tendencia a pensar que los problemas los tienen o los provocan los otros: "mi hijo/a es un buen chico/a, no hay nada de malo en que se divierta. Lo malo es cuando se junta tanta gente".

- La presión social y las modas también influyen en los padres: "no me parece bien lo que hacen, pero como salen todos sus amigos no quiero que parezca un bicho raro".

- Muestran una actitud permisiva ante su falta de decisión para afrontar el problema: "que tengan lo que nosotros no tuvimos (libertad, dinero, etc.), no hay nada de malo en que se diviertan", "ya se les pasará la edad".

- Algunos padres delegan su responsabilidad en la educación de sus hijos y exigen a otras instituciones (la escuela, la policía, etc.) que resuelvan el problema. Padres, que se muestran incapaces de imponer un horario razonable a sus hijos cuando salen de casa o de evitar que tomen bebidas alcohólicas, pretenden que el Ayuntamiento o la policía impongan esos límites.

5.3. ¿Qué hacemos?

Sirve aquí las orientaciones generales que se dan en otros temas acerca de la educación de los hijos y, especialmente, en dos aspectos: la fijación de límites e imposición de normas y el ejercicio de la autoridad. A ellos nos remitimos.

No obstante, pueden ofrecerse algunas sugerencias en relación al fenómeno del botellón y que también nos pueden servir para otros ámbitos de ocio:

a) El manejo del dinero.

Sobre el dinero hay que partir de dos ideas previas: en primer lugar, que el dinero que asignemos a nuestros hijos para sus gastos personales, sea cual sea, casi nunca les parecerá suficiente y más hoy en día, en que la sociedad invita a un consumismo exagerado. En segundo lugar, que es muy probable que una parte importante de las asignaciones económicas que las familias dan a sus hijos para gastos personales

(unos 9,92 euros semanales como media a los escolares de 14 años y 21,34 euros a los de 18 años) se destine a la adquisición de bebidas alcohólicas y tabaco.

Dicho esto, la asignación de dinero a los hijos debería ser el resultado del consenso familiar sobre la base de tres elementos:

- Las posibilidades económicas de la familia. Los hijos tienen que ser conscientes del trabajo de los padres para ganar dinero, de los gastos familiares y de las necesidades. No puede mantenerse a los hijos en una “burbuja”, ajenos a las posibles dificultades económicas de la familia. Si la familia tiene problemas económicos, todos sus miembros deberán “apretarse el cinturón”.

- El grado de cumplimiento de las normas y las obligaciones impuestas en la familia (estudios, tareas domésticas, etc.). No se trata de “pagar” por cumplir las normas, sino de que nuestros hijos tengan claro que, si no se cumplen las obligaciones, no se disfrutan los derechos.

- Las actividades que realicen los adolescentes: los padres deben conocer qué actividades llevan a cabo sus hijos en sus momentos de ocio, (¿qué van a hacer el fin de semana?, ¿cuánto les cuesta ir al cine?, ¿cuánto gastan en transporte?, ¿son razonables estos gastos?), valorar si estas actividades son adecuadas y, si es así, asignar el dinero para intentar satisfacerlas.

Por último, afrontar la posibilidad de que los padres de los amigos les den una asignación mayor. Explicar que ello puede deberse a que esos padres quizás tienen más medios o que no tienen las mismas preocupaciones, sin que por ello sean mejores padres o eduquen mejor a sus hijos.

b) El horario de regreso a casa.

Es necesario establecer horarios razonables de regreso a casa, negociados con los hijos cuando esto sea posible, adaptados a la edad, a las características de cada uno (a su grado de madurez) y a determinadas circunstancias especiales (existencia o no de transportes públicos, residencia en núcleos urbanos o rurales, etc.).

Los horarios, como cualquier norma, deben ser estables y se fijan para ser cumplidos, sin que ello no impida que ante un acontecimiento singular puedan verse alterados (el día del cumpleaños, un concierto musical, etc.), aunque sin caer en la “trampa” de que cada fin de semana haya un acontecimiento especial.

A medida que los hijos vayan mostrando un mayor grado de responsabilidad, hay que ir flexibilizando las normas, puesto que pretendemos en último extremo que nuestros hijos se responsabilicen de sus propias acciones y decisiones. Pero hay que tener presente que el mayor grado de madurez y de autonomía exige como contrapartida el cumplimiento de las obligaciones familiares (llegar a casa tarde no puede convertirse por ejemplo en pretexto para no colaborar en la limpieza o en la compra).

c) Sobre la conveniencia de no beber ni fumar en presencia de los hijos.

Ya mencionamos antes que uno de los procesos básicos del aprendizaje lo constituye la imitación, de tal forma que los padres y otras personas a las que los adolescentes les asignan un rol relevante (maestros, hermanos, líderes juveniles, etc.) actúan como modelos a quienes se imita, muchas veces de forma inconsciente. Por esta razón es muy importante ser cuidadosos con nuestros hábitos, evitando

tomar bebidas alcohólicas o fumar o, si se hace, procurar no hacerlo en presencia de los hijos o bien realizar un uso moderado cuando ellos estén presentes. Es una contradicción prohibir a los hijos que abusen del alcohol cuando los padres beben, teniendo en cuenta además lo difícil que es que un chico o chica de 15 años asimile el concepto del “consumo responsable”.

d) Las contradicciones entre las posturas de los padres ante los consumos de alcohol y las actividades de ocio en el fin de semana.

Ya sabemos que no deben existir contradicciones entre los padres en los aspectos básicos de la educación de los hijos, ni interpretaciones más o menos flexibles o duras por parte de alguno de ellos respecto a las normas establecidas. Las normas deben ser claras y están para ser cumplidas y si no han sido pactadas entre los padres o no se está seguro de exigir su cumplimiento, no hay que establecerlas.

Por eso hay que tener una postura común ante cuestiones tales como “¿se les va a prohibir tajantemente el consumo de alcohol?”, “¿se va a tolerar un consumo puntual o moderado?”, “¿qué respuesta van a adoptar ante la evidencia de que abusan del alcohol?” “¿qué normas se van a poner sobre horarios de regreso, dinero, etc.?”.

e) Hablar con los padres de los amigos de los hijos y, si es posible, establecer algunas normas comunes para el grupo de amigos.

Muchos de los problemas y de las dudas que se plantean en relación con la educación de sus hijos, y en concreto con el manejo del ocio en el fin de semana, son comunes para la mayoría de los padres. Por esta razón, es conveniente hablar con los padres de los amigos de los hijos sobre determinados aspectos de su vida para contrarrestar algunas estrategias a las que con cierta frecuencia recurren los hijos para saltarse ciertas normas.

En cualquier caso, hay que tener clara la postura de la familia y mantenerla a toda costa aunque sea distinta del parecer de los demás, si entendemos que es lo mejor para nuestros hijos.

f) Conversar con los hijos sobre los hábitos de ocio y de consumo de alcohol y otras drogas en su grupo de amigos.

Hay que hablar con naturalidad de estos temas. Casi con seguridad, cuando se duda de si deberíamos o no hablar de ciertos temas con los hijos, es que debemos hacerlo. Hay que tener en cuenta que la información que no facilitemos a los hijos la conseguirán por otras vías, probablemente menos adecuadas.

Cuando hablemos de estos temas hay que evitar un tono que pueda ser percibido como policial, sin dramatismos, eligiendo momentos adecuados donde se pueda dialogar con tranquilidad, con un lenguaje sencillo, apoyado en ejemplos concretos y cercanos y haciendo hincapié en las ventajas que supone no consumir alcohol (“te sentirás mejor, te costará menos estudiar o trabajar, tu salud no se resentirá, evitarás hacer el ridículo, estarás más guapo/a, serás más libre para decidir lo que quieras, ahorrarás dinero para otras aficiones, evitarás problemas que pueden ser graves”) en lugar de ‘sermonear’ o repetir constantemente los problemas que produce el consumo de alcohol y las restantes drogas.

6. Nuevas tecnologías

6.1. Sí a las nuevas tecnologías, pero...

No cabe duda de que las nuevas tecnologías son una realidad en nuestras vidas, y sobre todo para nuestros hijos, que se manejan con total soltura y tienen muchos más conocimientos informáticos y tecnológicos que nosotros.

Las nuevas tecnologías son un avance de la Humanidad. Las ventajas de Internet, del móvil o de las redes sociales son conocidas por todos. Si la droga o el tabaco con sustancias nocivas en sí mismas, pues no producen beneficio alguno (si se consumen mucho dañan mucho, y si se consumen menos dañan menos, pero dañan al fin y al cabo), las nuevas tecnologías tienen muchas ventajas: comunicaciones con personas muy alejadas, posibilidades de información sobre cualquier tema, nuevas formas de diversión, etc.

Ahora bien, esta situación no está exenta de riesgos: nuestros hijos acceden a las nuevas tecnologías a edades cada vez más tempranas y, como consecuencia de ello, con una importante falta de madurez para afrontar las distintas situaciones que aquéllas pueden propiciar. Además, las nuevas tecnologías nos suponen a los padres dos problemas añadidos:

1.- En primer lugar, el desconocimiento de la materia. Los avances tecnológicos se suceden a un ritmo frenético. Lo que estaba de moda hace cinco años ha cambiado totalmente. Estos cambios nos desbordan, mientras que nuestros hijos se van adaptando a ellos con rapidez.

2.- En segundo lugar, una cierta “despreocupación” ante el uso de las nuevas tecnologías. Al contrario de la droga o del alcohol, en el uso de las nuevas tecnologías no somos conscientes de los graves problemas que pueden acarrear el uso indebido o el abuso de las mismas. Nos preocupa que nuestros hijos vayan de botellón, pero no tanto que se pasen cinco o seis horas delante del ordenador.

Y es que no todo en las nuevas tecnologías es bueno.

6.2. Riesgos de las nuevas tecnologías

Sin perjuicio de que luego hagamos una breve referencia a cada tecnología, podemos citar como riesgos generales para nuestros hijos los siguientes:

a.- Las nuevas tecnologías les permiten moverse por un mundo de fantasías o, cuando menos, alejado del mundo real.

b.- Chatear por Internet o por el teléfono móvil les permite mostrarse tal y como les gustaría ser, no como realmente son, y lo mismo respecto a sus desconocidos interlocutores: no les conocen como son, sino como ellos quieren que les conozcan.

c.- El anonimato y la ausencia de contacto visual que caracteriza las nuevas tecnologías permiten al usuario expresarse y hablar de temas que en el cara a cara les resultaría imposible de realizar. Se pierde así toda vergüenza, decoro o pudor, tan necesarios en nuestras relaciones con los demás.

d.- El uso individual de las nuevas tecnologías permite eludir cualquier control paterno. Los jóvenes se sitúan frente al ordenador o frente a la pantalla del móvil sin ninguna supervisión.

e.- Se pierden o no se adquieren habilidades sociales, es decir, la destreza para manejarse en las relaciones humanas. Los jóvenes son capaces de obtener cualquier información a través de internet, pero cada vez tienen más problemas para comunicarse en el cara a cara (trato correcto, saludo, expresión verbal y escrita, etc.).

f.- Están proliferando prácticas muy peligrosas asociadas a las nuevas tecnologías. Así, se habla del sexting para referirse a la difusión de imágenes de contenido sexual por la red, emitidas por el propio interesado, en principio a una persona concreta, pero con el riesgo de ser conocidas por todos. El grooming, que alude al acoso de menores por parte de adultos, que les chantajean con diversos fines (económicos, sexuales, etc.), cyberbullying (o acoso entre iguales utilizando las redes sociales).

g.- Adicciones. Desde hace tiempo se viene observando la existencia de adicciones al móvil, a internet o a los videojuegos. El uso de estos medios llega a ser compulsivo y el individuo no puede evitar su utilización, que cada vez le lleva más tiempo en detrimento de otras actividades.

6.3. Algunos riesgos concretos

A) Internet

Una de las grandes ventajas de internet, la posibilidad de obtener todo tipo de información, es también un riesgo, en cuanto que esta información, en ocasiones, puede ser inexacta o falsa.

También internet favorece el acceso a materiales no adecuados y/o perjudiciales (webs con contenido violento, sexual, o que incitan al suicidio, a la anorexia, etc.).

Internet es el medio idóneo para crearse una personalidad “a la carta”. Puedes inventarte la personalidad que quieras: el sexo, la nacionalidad, la altura, el color del pelo, las aficiones. Esta posibilidad puede producir serios conflictos de personalidad en los adolescentes, que pueden llegar a preferir su imagen virtual a la real.

También favorece internet el riesgo de aislamiento, lo que no deja de ser una paradoja. Al mismo tiempo que podemos tener miles de “amigos” virtuales, nos aísla porque ya sólo nos basta con la red: podemos leer en ella, aprender, comunicarnos, comprar, etc. En Japón se llama “hikikomori” a las personas que no salen de sus casas y están permanentemente conectados a Internet.

Por último, internet es el medio propicio para satisfacer cualquier adicción: al sexo, al juego, etc., pero también se puede ser adicto a internet, a conectarse sin motivo, a consultar páginas y páginas y a perder la noción del tiempo delante de la pantalla.

B) El móvil

El móvil nos ha vencido. Hemos de reconocerlo. Jóvenes, adultos, incluso niños, nos entregamos al móvil, al cual hemos convertido en un elemento inseparable de nuestros propios cuerpos. Las posibilidades que hoy ofrecen los aparatos hacen que no nos separemos de ellos en ningún momento. Incluso en casa, el móvil nos acompaña a cualquier sitio a que vayamos.

Y por si fuera poco, el móvil es una de las mayores expresiones del consumismo de nuestra sociedad. Constantemente surgen nuevos modelos que nos vemos “obligados” a adquirir, o a contratar nuevos servicios que, bajo fórmulas más o menos atractivas, nos proponen las compañías de telefonía.

Los jóvenes son especialmente sensibles a estas novedades, pues tienen que estar siempre a la moda.

C) Videojuegos

Es cierto que existe una polémica en torno a las ventajas o inconvenientes de los videojuegos. Algunos piensan que favorecen la destreza manual y la agilidad mental, mientras que otros consideran que no tienen más que efectos perjudiciales.

Los videojuegos, como cualquier actividad recreativa, empieza a plantear problemas cuando se convierte en la actividad de ocio exclusiva, en detrimento de otras más dinámicas o más educativas.

Debemos tener en cuenta, además, que los videojuegos, como la televisión, pueden tener contenidos muy diversos, y que los juegos están clasificados, desaconsejando su uso para ciertas edades.

D) Televisión

Aunque la televisión sea un medio en claro retroceso por el avance de los demás medios tecnológicos, no puede desconocerse su influencia hoy en día. Todos conocemos –porque la televisión es un medio que lleva más tiempo entre nosotros– los riesgos de la televisión, pero no está de más insistir en alguno de ellos.

Así, los personajes de la televisión actúan como modelos y, en muchas ocasiones, como modelos de conducta que no compartimos en absoluto: chicos y chicas que se enfrentan a sus padres, que no se esfuerzan, que consumen todo tipo de sustancias, que no tienen ningún control.

En la misma línea, los valores que se transmiten en determinados programas y anuncios muchas veces son perjudiciales o, por lo menos, no son los que queremos inculcar a nuestros hijos: se ridiculiza al que estudia, a la familia tradicional, a los sacerdotes o a los creyentes. En muchas ocasiones se tratan temas muy serios (eutanasia, homosexualidad, adopciones) bajo una apariencia trivial en la que se impone un determinado criterio que va calando en nuestros hijos.

Finalmente, la televisión limita y dificulta, en muchos casos, la comunicación familiar. ¡Cuántas veces mandamos callar para oír lo que dice la tele o distribuimos televisores por la casa para que cada uno pueda ver lo que quiera!

6.4. Todo tiene solución.

De todo lo anterior se desprende que, ante las nuevas tecnologías, debemos potenciar nuestra responsabilidad como padres, a fin de evitar los peligros que derivan de ellas, educar a nuestros hijos en su buen uso e inculcarles los valores en los que creemos.

Se trata, en definitiva, de aplicar las pautas generales que, sobre la educación de nuestros hijos, tenemos más o menos claras pero que, sorprendentemente, quiebran en el campo de las nuevas tecnologías.

Ante los riesgos anteriormente expuestos, podemos ofrecer, como decálogo particular, los siguientes consejos:

1.- Proporcionar alternativas de ocio y tiempo libre a las nuevas tecnologías. Está bien utilizar las nuevas tecnologías, incluso como ocio, pero sin prescindir de otras posibilidades: deporte, naturaleza, manualidades, voluntariado, etc.

2.- Participar con los hijos en el uso de las nuevas tecnologías. No hay que quedarse “fuera de juego”. Navegar y chatear con ellos, elegir una videoconsola que permita jugar a toda la familia, elegir los juegos entre todos. Jugar en familia no es solamente echar un parchís o un dominó.

3.- Colocar el ordenador, la consola de videojuegos y, por supuesto, la televisión en zonas comunes, nunca en las habitaciones de nuestros hijos. Nada más negativo que poner estos medios fuera del alcance y del control paterno.

4.- Establecer normas de uso de los dispositivos (móviles, ordenadores, consolas de juegos) de forma consensuada, tiempos, lugares y momentos. Si el móvil es para saber dónde están nuestros hijos, en casa puede dejarse a la entrada o en el salón, y no llevarse a todos los lados. Si hay que estudiar, los videojuegos serán para el fin de semana o para quince minutos al día, de tal a cual hora. El tiempo para estar conectado a internet es limitado y repartido entre los miembros de la familia.

5.- Educarles en la cultura de la privacidad, concienciarles de no revelar datos, fotografías o contraseñas. La privacidad nuestra y la de los demás es muy importante. Debemos cuidar nuestra intimidad no revelando ni proporcionando datos o fotos de nuestra familia a extraños ni tampoco debemos hacerlo con los de los demás.

6.- Utilizar herramientas de protección disponibles y mantener los dispositivos actualizados. Saber que podemos impedir que desde nuestro ordenador se vean páginas con determinados contenidos. Activar mecanismos de control.

7.- Concienciar a nuestros hijos de que deben comportarse en las redes como en la vida real, respetando a los demás y no publicando material que pueda resultar ofensivo para otros, cuidando el lenguaje y no diciendo aquello que no dirían cara a cara.

8.- Participar en las redes sociales. Ayudar a nuestros hijos, cuando nos lo planteen y nos parezca conveniente, a abrirse su propio perfil, agregar a amigos y familiares. Enseñarles qué prácticas deben evitar.

9.- En cuanto al móvil de nuestros hijos, hay que contestar honestamente a una serie de preguntas claves: ¿realmente lo necesitan?, y si lo necesitan ¿es necesario que sea un último modelo?, ¿y la conexión a Internet?... Las respuestas debemos madurarlas y explicarlas a nuestros hijos. Hay que concienciar y responsabilizar a los hijos del coste que supone el teléfono móvil y limitar su uso en relación al fin para el que se ha adquirido.

10.- Una vez más, ser un buen ejemplo. De nada sirve hablar a nuestros hijos de todo lo anterior si cambiamos continuamente el modelo de móvil, si estamos comiendo y mandando un mensaje o pasamos todo nuestro tiempo libre frente al ordenador. Ante todo, ser coherentes.

6.5. Y, ¿qué dice la Iglesia de esto?

Al contrario de lo que pueda parecer o de lo que muchas veces nos ofrecen los medios de comunicación, la Iglesia no está en contra de las nuevas tecnologías.

La Iglesia es consciente de las ventajas que puede suponer para el ser humano, haciendo su vida más fácil y facilitando la comunicación y el acceso a la información.

Pero también la Iglesia alerta sobre un uso inadecuado de las nuevas tecnologías y advierte de los peligros de este mal uso. El Beato Juan Pablo II, en el mensaje para la 38ª Jornada Mundial de las Comunicaciones dice que “una reflexión atenta sobre la dimensión ética de las comunicaciones debe desembocar en iniciativas prácticas orientadas a eliminar los peligros para el bienestar de la familia planteados por los medios de comunicación social, y asegurar que esos poderosos medios de comunicación sigan siendo auténticas fuentes de enriquecimiento. A este respecto, tienen una responsabilidad especial los agentes de la comunicación, las autoridades públicas y los padres”

El Pontificio Consejo para las Comunicaciones Sociales ha elaborado un documento titulado “La Iglesia e internet” donde aconseja a los católicos sobre estos medios. Este documento termina con unas orientaciones a los padres, a los jóvenes y a “todas las personas de buena voluntad”.

1.- A los padres, se les encomienda el deber de *“aprender y poner en práctica su capacidad de discernimiento como telespectadores, oyentes y lectores, dando ejemplo en sus hogares de un uso prudente de los medios de comunicación social. En lo que a Internet se refiere, a menudo los niños y los jóvenes están más familiarizados con él que sus padres, pero éstos tienen la grave obligación de guiar y supervisar a sus hijos en su uso. Si esto implica aprender más sobre Internet de lo que han aprendido hasta ahora, será algo muy positivo. (...) La supervisión de los padres debería incluir el uso de un filtro tecnológico en los ordenadores accesibles a los niños (...). No debería permitírseles la exposición sin supervisión a Internet. Los padres y los hijos deberían discutir juntos lo que se ve y experimenta en el ciberespacio. (...) Aquí, el deber fundamental de los padres consiste en ayudar a sus hijos a llegar a ser usuarios juiciosos y responsables de Internet, y no adictos a ella, que se alejan del contacto con sus coetáneos y con la naturaleza”*.

2.- A los niños y a los jóvenes. *“Los niños y los jóvenes deberían ser introducidos en la formación respecto a los medios de comunicación, evitando el camino fácil de la pasividad carente de espíritu crítico, la presión de sus coetáneos y la explotación comercial. Los jóvenes tienen consigo mismos, con sus padres, familias y amigos, con sus pastores y maestros y, por último, con Dios, el deber de usar Internet correctamente. Los jóvenes, como se ha dicho repetidamente, son el futuro de la sociedad y de la Iglesia. Un uso correcto de Internet puede ayudar a prepararlos para sus responsabilidades en ambas. Pero esto no sucederá automáticamente. Internet no es sólo un medio de entretenimiento y gratificación del usuario. Es un instrumento para realizar un trabajo útil, y los jóvenes deben aprender a verlo y usarlo así. En el ciberespacio, al menos como en cualquier otro lugar, pueden estar llamados a ir contra corriente, ejercer la contracultura e, incluso, sufrir persecución por estar a favor de lo verdadero y bueno”*.

3. A todas las personas de buena voluntad, se les sugieren algunas virtudes que debe cultivar todo el que quiera hacer buen uso de Internet:

- Prudencia para ver claramente las implicaciones —el potencial para el bien y para el mal— de este nuevo medio y responder creativamente a sus desafíos y oportunidades.

- Justicia, en el trabajo de cerrar la brecha digital, la separación entre ricos y pobres en información en el mundo actual.

- Fortaleza y valentía para defender la verdad frente al relativismo religioso y moral, el altruismo y la generosidad frente al consumismo individualista, y la decencia frente a la sensualidad y el pecado.

- Templanza, autodisciplina, para usarlo con sabiduría y exclusivamente para el bien.

Termina este documento con un deseo cuya puesta en práctica depende de cada uno de nosotros: « Ojalá que los católicos comprometidos en el mundo de las comunicaciones sociales prediquen desde las azoteas la verdad de Jesús con mucho más valor y alegría, de forma que todos los hombres y mujeres puedan oír hablar del amor que es el centro de la auto comunicación de Dios en Jesucristo, el mismo ayer, hoy y siempre ».

PARA LA REFLEXIÓN Y EL DIÁLOGO

1.- ¿Somos conscientes de que tenemos que educar a nuestros hijos para un adecuado empleo del tiempo de ocio?

2.- ¿Tenemos unas normas en materia de horarios, dinero, compañías, actividades? ¿Pueden mejorarse?

3.- ¿Cuál es nuestra actitud frente a las nuevas tecnologías (desinterés, preocupación, adicción)? ¿Estamos de acuerdo con los consejos que se han expuesto?

4.- ¿Nos sorprende que la Iglesia tenga opinión sobre internet? ¿Qué nos parecen sus orientaciones?

ORACIÓN

Señor, todo lo hemos recibido de tu amor, todo es regalo tuyo, todo es expresión de tu ternura, de tu bondad infinita. Gracias por habernos dado la vida, tu misma vida. Gracias por nuestra familia, tu misma familia. Gracias por todos los amigos, tu misma amistad. Todo nos lo has regalado tú: la primera estrella, el primer átomo, la primera caricia de la primavera. Tu nos has enseñado el camino, para ser recorrido sin mirar atrás. Tu nos has ofrecido la Verdad, para ser proclamada a los cuatro vientos. Gracias por no estar nunca lejos, por el niño que acaba de nacer, por el que vive ofreciendo su vida. Gracias, Señor, por los miles de detalles de tu amor.