

ENTREVISTA PARA BOLETÍN FEDMA

- 1. Nos hemos puesto en contacto con la *Fundación APRENDER A MIRAR*, y en particular con la coordinadora de Madrid, Ana Fiuza, madre de familia numerosa, con la que vamos a hablar de cómo podemos protegerá nuestros hijos del ciberacoso, grooming, sexting y cómo inculcarles una actitud crítica ante las RRSS, los chats y sobre todo las series y los videojuegos.**

Muchas gracias por invitarme. Yo soy la Coordinadora del Programa de Educación Audiovisual Contraste (PEAC) en Madrid. Formamos a familias, educadores y alumnos, en el buen uso de las pantallas. Este Programa tiene un montón de medios educativos para conseguir esa (in)formación. Nuestro lema es "Mejor acompañados". La preocupación por estos temas es creciente, especialmente desde el año pasado. Tras el confinamiento, estamos teniendo mucha demanda sobre todo de padres y madres preocupados por los contenidos que consumen sus hijos a través de las pantallas y el número de horas que pasan delante de ellas. Han aumentado los delitos en el entorno digital entre los menores...

- 2. Háblanos de la Fundación, qué hace, quién la forma, etc.**

La Fundación Aprender a Mirar es una entidad sin ánimo de lucro que trabaja por la defensa de los usuarios en el entorno audiovisual, en especial de los más vulnerables, los niños y adolescentes. Por eso, he empezado hablando de la formación que impartimos, aunque Aprender a Mirar acomete sus finalidades sociales a través de otras muchas acciones.

Lo que está claro, como te comentaba, es que las niñas y niños adolescentes se tienen que empoderar para ser usuarios críticos, es decir, los usuarios que mejor aprovechan las pantallas.

A la vez, en la esfera pública, la fundación defiende los derechos de las personas consumidoras de ocio audiovisual y digital. Por eso, busca más espacios de protección al menor, con un amplio trabajo que llega a Europa y que se centra en mejoras legislativas. En el sector de la comunicación, coopera con los profesionales para la adecuación del contenido a las edades de quienes los reciben. En esta línea, canalizamos denuncias y promovemos la defensa de los valores humanos y culturales, así como unos hábitos saludables que cooperen a nuestra felicidad.

Las estadísticas no mienten, una de cada cuatro personas sufre un trastorno vinculado con conductas hacia las pantallas y uno de cada diez, una adicción. Son motivos suficientes para tomarnos en serio este tema.

- 3. Como responsables de la educación de nuestros hijos, nos encontramos muy perdidos. Nadie nos ha dado pautas concretas de cómo tratar estos temas en casa y en la escuela. Esta generación son nativos digitales acostumbrados a interpretar el entorno a través de una pantalla.**

La Fundación aprender a Mirar ha creado herramientas de interacción para que la comunidad educativa no se encuentre sola, además del citado Programa de Educación

Audiovisual (PEAC). Estamos siempre disponibles para que nos puedan contactar en cualquier momento. Disponemos de atención telefónica y también a través de las redes sociales y el correo, además de las entrevistas personales que se van retomando a medida que mejora la atención sanitaria.

Retornando a las herramientas, tenemos dos instrumentos muy útiles: nuestra web institucional fundacionaprenderamirar.org, y nuestra web de contenidos Contraste.info. Entre ambas páginas web, un padre o una madre, cualquier persona educadora, encuentra material para estar al día sobre el mundo digital y audiovisual que se mueve muy rápido.

Ofrecemos análisis, desde un punto de vista pedagógico, de películas, series, programas de televisión, videojuegos o iniciativas en Internet. En estas críticas se incluyen marcadores numéricos sobre valores y contravalores, pero, sobre todo, el texto de nuestros expertos y expertas, guía para decidir si es una propuesta que interesa para nuestros hijos o alumnos, o para ver en familia o bien con amigos, etc.

Además, publicamos infografías sobre redes sociales y videojuegos, para que las familias estén informadas y tengan una referencia de dónde están sus hijos cuando miran una pantalla. Asesoramos sobre los medios disponibles de control parental, para saber cómo bloquear contenidos inadecuados.

En apenas 40 años ha cambiado todo a velocidad de vértigo; primero fue Internet, después los Smartphones, las Apps, y no nos advirtieron de sus efectos secundarios. Y es que, junto a sus ventajas, también hay inconvenientes, adicciones, frustraciones...

Esta nueva generación tiene habilidades que van muy por delante de los padres, que vamos con la lengua fuera, y muchas veces con la sensación de descontrol y de que no llegamos a todo. Sabemos que detrás de Internet hay muchos ingenieros de software, expertos en marketing, trabajando para grandes empresas tecnológicas; no es solo el móvil o una pantalla lo que causa adicción, sino también lo que muestra. Desde que encendemos el teléfono hasta que lo dejamos, todos nuestros pasos han sido estudiados por muchos analistas y estrategas a los que las marcas han pagado por retener tu atención para que su negocio sea rentable.

4. La presión social que tienen nuestros hijos para tener un móvil es cada vez más temprana. Esto nos genera mucha inseguridad a los padres, ya que tenemos miedo de que nuestros hijos se quedan incomunicados. ¿Cuál sería la edad recomendada para tener un móvil?

Los expertos aconsejan que a partir de los 16; en España el 25% de los niños ya tienen móvil propio a los 10 años. Sigue siendo el regalo estrella en las comuniones. Hay que intentar evitar esa precipitación y proporcionar el móvil ya en la adolescencia, cuando van tomando conciencia y puedan distinguir ventajas y riesgos, y actuar con madurez. En nuestra web hay un modelo de contrato que ofrecemos para “provocar” una conversación entre padres e hijos y tomar conciencia del tema. Nosotros recomendamos que de 0 a 3 años no se usen las pantallas; y de 3 a 6 años, lo mínimo posible. Y esto lo

decimos porque hay una amplia base científica sobre cómo influyen las pantallas en el cerebro en edades tempranas.

En esta línea, ha nacido una línea del programa educativo para la etapa infantil. Se llama Guay-fi y, con él, trabajamos conjuntamente con el colegio y las familias de niños de 3 a 6 años.

Creemos firmemente que es necesaria la formación en las aulas, para enseñarles hábitos saludables y propuestas alternativas a las digitales. No obstante, somos conscientes de que los dispositivos digitales han venido para quedarse, por lo que es importante empezar en estas edades a través de los límites de uso con recomendaciones concretas a los padres y madres. Esto facilitará las negociaciones posteriores durante la adolescencia, sin olvidar nunca que los padres debemos educar con el ejemplo; somos sus “influencers” más cercanos, su autoridad moral. Debemos ser coherentes y tener capacidad de diálogo; es una oportunidad de pedagogía grupal, de estrechar lazos. No se trata de prohibir sin fundamento ni de demonizar las pantallas; es facilitarles el autocontrol.

5. Háblanos más de vuestros proyectos. ¿Qué tipo de cursos o formación os demandan en los colegios?

Nuestro Programa de Educación Audiovisual Contraste (PEAC) imparte formación a familias, docentes y alumnos. Nuestros talleres son interactivos. Antes de cada taller, a los estudiantes se les pasa una encuesta anónima para ver qué tipo de contenidos consumen, qué influencers siguen, cuáles son sus hábitos en redes sociales o con los videojuegos, entre otras cuestiones. Esto nos permite personalizar las sesiones y hacerlas pegadas a la realidad concreta de la audiencia, aplicando una metodología muy práctica basada en la interacción. El feedback que tenemos de los colegios es muy bueno.

Hablamos sobre cómo les afecta en el cerebro un mal uso de las pantallas y como, con el buen uso pueden sacar provecho. Comentamos con ellos los problemas y conflictos relacionados con el móvil, por ejemplo, trastornos del sueño, que repercuten en cansancio crónico, debilidad, déficit de atención, irritabilidad y problemas de aprendizaje. Una de las consecuencias más preocupantes es la falta de empatía, derivada de la respuesta automática fruto de la desconexión con la realidad, por lo que orientamos a las familias en caso de detección de un problema de este tipo.

Siempre que damos talleres en las aulas, recomendamos dar el mismo taller a las familias, para que puedan ir un paso por delante de sus hijos y los puedan acompañar mejor.

6. Está claro que existen muchos peligros imperceptibles por los más jóvenes, bullying, grooming, sexting...Pero también pueden provocar adicciones. Háblanos de los efectos secundarios de un uso excesivo e inadecuado del mundo digital.

La causante de la adicción al móvil se asocia con la dopamina; es un neurotransmisor que forma parte del circuito del placer como mecanismo de recompensa. Es fundamental en los procesos de aprendizaje, y está muy presente en los de adicción. En redes sociales los “likes” se vuelven lo más relevante, tanto que la falta de éstos puede provocar en los

adolescentes inseguridad, falta de autoestima y percepción errónea de la realidad, además de ansiedad, depresión y estrés. Por el contrario, la multitud de ellos, detona el narcisismo; una distorsión total de su escala de valores.

Luego están los problemas de cyberbullying o ciberacoso, que supera en resonancia al acoso escolar, ya que dura las 24 horas del día, en horario escolar y fuera de él; el grooming o engaño pederasta o el sexting (enviar fotos o contenido erótico y sexual a través de dispositivos). Al hilo de esto, la hipersexualización y la pornografía son dos temas que preocupan a muchas familias. De hecho, la gran mayoría de los cursos que imparte Fundación Aprender a Mirar están relacionados con estos asuntos. Durante la adolescencia, se forja la autoestima y la identidad, por eso los jóvenes siguen siendo muy vulnerables y frágiles. Es importante saber explicarles que no tienen por qué hipersexualizarse para conseguir atención o aceptación social. Es clave que los padres intentemos darles otro tipo de referentes que no sean tóxicos, que no necesiten exponer su cuerpo o su vida íntima para conseguir la “falsa” felicidad.

7- Para concluir, ¿Cómo puede ayudarnos la Fundación Aprender a Mirar en nuestra labor educativa?

Primero recomendaría a todos los colegios que se hicieran socios del Programa de Educación, y, en los centros infantiles, de Guay-fi. Vale la pena.

Segundo, como ideas sucintas: te diría que no se trata de prohibir, sino de acompañar, fomentar los valores y enseñarles a ser críticos con los contenidos que consumen. Los ciberdelitos en los niños han aumentado sustancialmente: el 75% de los jóvenes han sufrido algún tipo de violencia en su infancia. La delincuencia se ha convertido en ciberdelincuencia.

En un sentido de responsabilidad social, pedimos a las familias que se hagan colaboradoras de la Fundación. Quizá, en nuestra casa, el tema de las pantallas está controlado y nosotros tenemos claro qué debemos hacer.

Sin embargo, debemos pensar que nuestros hijos conviven en sociedad y que la sociedad está consumiendo sin criterio, promoviendo contenidos nocivos que generan mucho dinero y descuidando la protección del menor en este ámbito.

Debemos actuar en conjunto para proteger a todos los menores, no solo a los que tenemos en casa. Por este motivo es importantísimo que existan estructuras como la nuestra que hablen de las pantallas y su consumo sin presiones empresariales o ideológicas, pero estas estructuras no sobreviven sin el apoyo social y económico.

Así que os animamos a visitar nuestra web (www.fundacionaprenderamirar.org) y a apoyarnos en la medida de las posibilidades de cada familia.