



# iWomanish

BY MARÍA ZABALA

FAMILIA, TECNOLOGÍA Y CIUDADANOS DIGITALES

[iWomanish.com](http://iWomanish.com)

[@iWomanish](https://twitter.com/iWomanish)

[@mzabala](https://www.instagram.com/mzabala)



## Costumbres Digitales

Con estas preguntas o afirmaciones te invito a reflexionar y repasar algunas cosas que se pueden hacer en casa para mejorar la convivencia entre familia y tecnología. No hay soluciones mágicas que eviten todos los posibles problemas, pero una autonomía progresiva, mucha conversación y ganas de aprender son buenas aliadas para ir educando a nuestros iKids en el uso responsable de las pantallas.

### Uso

¿Tengo claro lo que más me preocupa sobre la vida digital de mi iKid? (tiempo de pantalla, cómo le afecta a la salud, acceso a contenidos inadecuados, que les hagan daño...)	<input type="checkbox"/>
¿Tengo claro lo que más me gusta sobre la vida digital de mi iKid? (se divierte, aprende, la compartimos...)	<input type="checkbox"/>
Tengo bastante idea sobre las Apps, los influencers, los juegos o personajes que más atraen a mi iKid del mundo digital.	<input type="checkbox"/>
Cuando pienso en cómo quiero que se relacionen mis iKids con las pantallas, siempre tengo en cuenta cómo me relacioné yo con las pantallas de pequeño y cómo lo hago ahora.	<input type="checkbox"/>
Afronto los hábitos digitales de mis iKids igual que lo hago con que coman de forma saludable, hagan deporte, estudien, se relacionen...	<input type="checkbox"/>

### Normas

¿Tengo algún tipo de normas de uso de tecnología en casa?	<input type="checkbox"/>
¿Son normas para todos y no solo para los iKids?	<input type="checkbox"/>
¿He implicado a los iKids en la creación de esas normas?	<input type="checkbox"/>
¿Se incumplen las normas fácilmente? Y si es así, ¿qué pasa después?	<input type="checkbox"/>
¿Las normas son flexibles y pueden ir cambiando con el tiempo?	<input type="checkbox"/>
¿Las normas están en una zona visible de la casa para que los más pequeños las tengan a mano?	<input type="checkbox"/>

### Hábitos

¿Los dispositivos móviles de casa (tablets, smartphones) tienen código de acceso que solo conocen los adultos?	<input type="checkbox"/>
¿El resto de dispositivos y plataformas (ordenadores, Netflix & co., consolas) tienen también códigos de acceso?	<input type="checkbox"/>
¿Los dispositivos tecnológicos (ordenadores incluidos) están en zonas comunes y no en las habitaciones de los iKids?	<input type="checkbox"/>

Que preste dispositivos a mis iKids fuera de casa ¿es más una excepción que un hábito?	<input type="checkbox"/>
Cuando los iKids estrenan algún dispositivo "propio", ¿empiezan utilizando apps de mensajería con los miembros de la familia para probar a comunicarse con 'conocidos' antes que con el mundo de ahí fuera?	<input type="checkbox"/>
Cuando mi iKid está delante de una pantalla, ¿tengo en cuenta lo que está haciendo o solo el tiempo que lleva?	<input type="checkbox"/>
Ni nosotros ni los iKids solemos tener el móvil cerca de la cama o en la mesa	<input type="checkbox"/>
No hay consolas ni portátil ni televisión en el dormitorio de los iKids.	<input type="checkbox"/>
¿Tengo claro qué me gustaría que hicieran mis iKids cuando utilizan pantallas? Porque si yo lo tengo claro, será más sencillo explicárselo.	<input type="checkbox"/>

## Alternativas

Cuando mis iKids pequeños me piden usar la tablet o el móvil, trato de que si voy a decir "sí" lo utilicen para algo que yo les sugiera.	<input type="checkbox"/>
Suelo mostrarme interesado cuando los iKids me cuentan algo que han visto o hecho en Internet.	<input type="checkbox"/>
Suelo mostrarme accesible cuando mis iKids me hablan de apps, videojuegos, <i>influencers</i> o cosas digitales que les gustan.	<input type="checkbox"/>
No utilizo la tecnología como premio cuando se portan bien o castigo cuando se portan mal.	<input type="checkbox"/>
Mis iKids utilizan las pantallas como continuación de sus aficiones, no con contenidos aislados que "solo" estén de moda.	<input type="checkbox"/>
Busco contenidos interesantes (videos, series, personas, textos...) que poder enseñar a los iKids.	<input type="checkbox"/>
Cuando mis iKids me cuentan cosas sobre cómo actúan a su edad respecto a Internet, ¿saco siempre la frase "si es que ahora ya no es como antes"?	<input type="checkbox"/>
Aprovecho noticias o anécdotas para hablar con mis iKids sobre aspectos relacionados con su vida digital.	<input type="checkbox"/>
Hablo con mis iKids sobre su propia responsabilidad a la hora de elegir contenidos, tiempos y conexión de los dispositivos.	<input type="checkbox"/>