

# EL PENSAMIENTO CRÍTICO EN FAMILIA ANTE LAS REDES SOCIALES

## Coordinación

Natalia González Fernández  
Antonia Ramírez García  
M<sup>a</sup> Pilar Gutiérrez Arenas  
Antonio D. García Rojas  
Irina Salcines Talledo

Guías Educomunicativas para familias





# GUÍAS **EDUCOMUNICATIVAS** PARA FAMILIAS

 **El pensamiento crítico en familia ante las redes sociales**

---

## Coordinación

Natalia González Fernández  
Irina Salcines Talledo  
Antonia Ramírez García  
Antonio D. García Rojas  
M<sup>a</sup> Pilar Gutiérrez Arenas

# EL PENSAMIENTO CRÍTICO EN FAMILIA ANTE LAS REDES SOCIALES



Colección Guías Educomunicativas para Familias

**N. 3** *El pensamiento crítico en familia ante las redes sociales*

1ª Edición, septiembre 2023

## Coordinación

Natalia González Fernández  
Irina Salcines Talledo  
Antonia Ramírez García  
Antonio D. García Rojas  
Mª Pilar Gutiérrez Arenas

## Producción

Ignacio Aguaded (*Dirección Editorial*)  
Ángel Hernando Gómez (*Coordinación Editorial*)  
Amor Pérez Rodríguez (*Coordinación Editorial*)

## Diseño

Arantxa Vizcaíno Verdú

*Esta publicación no puede ser reproducida, ni parcial ni totalmente, ni registrada en/o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni formato, por ningún medio, sea mecánico, fotocopiado, electrónico, magnético, electroóptico o cualquier otro, sin el permiso previo y por escrito de la Junta de Andalucía y/o los editores.*

ISBN: 978-84-19998-02-6

ISSN: 2990-384X | e-ISSN: 3020-1586

Depósito Legal: H 270-2023

DOI: <https://doi.org/10.3916/guias-familias-03>

### DERECHOS RESERVADOS de esta edición:

© 2023, Autores y Autoras, *para los textos*

© 2023, Junta de Andalucía. Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad, *para esta edición*

© 2023, Media & Journals, Spin-Off de la Universidad de Huelva, *por la producción de los materiales*

© 2023, Grupo Comunicar Ediciones, *por la edición*



### Grupo Comunicar Ediciones

ISNI: 0000 0004 8513 1148

Mail box 527. 21080 Huelva (España)

Administración: [info@grupocomunicar.com](mailto:info@grupocomunicar.com)

Director: [director@grupocomunicar.com](mailto:director@grupocomunicar.com)

[www.grupocomunicar.com](http://www.grupocomunicar.com)

Impresión: *Estu Graf, Madrid (España)*







La educación en la familia es una herramienta esencial para el desarrollo personal y emocional que, además, como fuerza transformadora, nos hace avanzar hacia una sociedad más justa y respetuosa. Como consejera de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad estoy convencida de que es el único camino para afrontar los nuevos retos de nuestra infancia y adolescencia.

En un mundo cada vez más digital, donde los dispositivos móviles están presentes en los hogares y fuera de ellos, estas Guías Educomunicativas buscan dar a las familias recomendaciones y planes de acción concretos para saber cómo abordar la gestión de las nuevas tecnologías desde las familias. La pandemia ha situado a la tecnología en un primer plano y ha disparado el uso de los dispositivos entre los mayores y pequeños. Las tecnologías se han introducido en nuestra forma de actuar, relacionarnos e incluso de pensar.

Entendiendo que es necesaria la formación de las familias así como el ejemplo de los padres y madres, estas guías persiguen que los adultos, de forma libre, eduquen en un uso responsable y sano de los dispositivos digitales. Nuevas situaciones, nuevos aprendizajes y desafíos requieren una generación de padres, madres y educadores con nuevas herramientas y recursos.

Desde la reflexión y el autoconocimiento, estas guías serán todo un referente para las familias andaluzas. Todo ello con ejemplos prácticos y didácticos que servirán para responder a situaciones muy diversas. Favorecer momentos de desconexión y diálogo, buscar tiempo en familia para la conversación y ser ejemplo, son algunos de los planteamientos que se abordan en estos manuales. Aprender para educar y educar para crecer.

Os animo a hacer uso de estas Guías para conocer y concienciaros sobre los retos actuales de nuestra infancia y adolescencia. La familia debe ser la principal escuela donde se desarrollen los niños, niñas y adolescentes también en materia digital. Para ello, necesitan pautas, paciencia, tiempo y cariño que les ayuden a prepararse lo mejor posible para salir al mundo.

Loles López  
*Consejera de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad*

# ÍNDICE

---

- 7** **Introducción**
  
- 10** **¿Cómo sobrevivir un domingo** en casa sin corriente eléctrica?  
*Natalia González-Fernández*
- 10** **Desintoxicación digital** en el bosque. Juegos silvestres  
*Natalia González-Fernández*
- 12** **Detectives** de bulos  
*Natalia González-Fernández*
- 14** **Cine** en pijama  
*Natalia González-Fernández*
- 16** **No hay vida sin muerte.** Es una espiral  
*Natalia González-Fernández*
- 18** **Estereotipos y prejuicios** en publicidad  
*Natalia González-Fernández*
- 20** **¿Por qué no puedes** convencerme?  
*Natalia González-Fernández*
- 22** **El calendario casero** de los valores  
*Natalia González-Fernández*
- 24** **La compra KM 0 de la familia** ¿Online u offline?  
*Natalia González-Fernández e Irina Salcines-Talledo*
- 26** **¡Supera** la tentación!  
*Natalia González-Fernández y Antonio D. García Rojas*
- 28** **Este fin de semana:** ¿Partido en el sofá o ginkana de refranes?  
*Natalia González-Fernández y Antonia Ramírez-García*
- 30** **¿Qué hacer cuando mis reacciones** hacia mis hijos y/o hijas sean poco acertadas?  
*Natalia González-Fernández y Pilar Gutiérrez-Arenas*





---

## INTRODUCCIÓN

### El pensamiento crítico en familia ante las redes sociales

Consideramos que convertirse en una persona que piensa de forma crítica tiene que ver con una forma determinada de entender nuestra existencia. Implica algo más que el aprendizaje o entrenamiento de una serie de habilidades y destrezas y, conlleva toda una vida. Resulta positivo leer buenos libros que nos ayuden a cuestionar, reflexionar y deliberar con tranquilidad sobre nuestras actitudes y vivencias. Pensar críticamente, se trata de un valor universal que la persona puede hacer suyo y, por lo tanto, se puede enseñar y aprender continuamente.

Por otro lado, el pensamiento crítico existe cuando hay algo sobre qué pensar críticamente. Necesita ser contextualizado, por lo tanto, ahora, tenemos la oportunidad de situar el foco de nuestras reflexiones y sugerencias en torno a las redes sociales y la familia. En concreto, sobre cómo podemos trabajar competencias de pensamiento crítico entre todos los miembros de la familia, en contextos y situaciones diversas, para ser conscientes de hasta qué punto podemos conocernos y aprender a convivir entre nosotros y en sociedad más y mejor, siendo críticos con lo que consumimos u ofrecemos en las redes sociales.

Parafraseando a Pérez Reverte, ahora es más importante que nunca pensar en lo que nos ofrecen las redes sociales, puesto que se han consolidado como herramientas muy poderosas de comunicación para lo bueno, que es mucho, y para lo malo, que tal vez sea más. Dado que es en estas plataformas tecnológicas, donde vamos a encontrar lo mejor y lo más deshonesto de la condición humana. De ahí, la necesidad de desarrollar un pensamiento crítico y constructivo desde el primer ámbito de socialización del ser humano: la familia.

Es decir, a lo largo de estas páginas defendemos un uso atento, despierto y crítico de las redes sociales. O, dicho de otro modo, aprender a pensar con la actitud de no dejarse influenciar a priori por los tópicos imperantes. Buscando la verdad, para librarnos de la sumisión. Y, este es el desafío, para las familias actuales, encontrar un modo de pensar propio, teniendo en cuenta las aportaciones de los demás, para aplicarlo bien, en coherencia con los valores universales, que posibilitan una convivencia pacífica y respetuosa entre los seres humanos.

Parece claro que, aprendemos mejor cuando nos detenemos sostenidamente en el tiempo a reflexionar con serenidad sobre lo que leemos, que cuando solo tenemos tiempo de hacer una especie de escaneo superficial y rápido de las lecturas, sean en papel o en pantalla. Ojalá las propuestas en formato de “fichas” que aquí proponemos a las familias, supongan una disculpa amena, reflexiva y crítica, para activar resortes emocionales dormidos o anestesiados por las pantallas, que solidifiquen lazos y rituales familiares de comunicación sanos, alegres y constructivos para todos sus miembros.

Podemos empezar, por tanto, a deducir algunas cuestiones transversales e importantes sobre las que pivota la propuesta que se presenta en las sucesivas páginas:

- El pensamiento crítico es un pensamiento centrado en responder a un interrogante, interpretar un significado, solucionar un problema, una incógnita generada en este caso en torno a la temática de las redes sociales.
- El pensamiento crítico puede ser un esfuerzo cooperativo en familia y no competitivo, mediante el cual enriquecerse todos los miembros.
- Tan importante es saber pensar críticamente, como estar dispuesto a hacerlo y, ahí los padres y madres pueden ser un gran modelo para los más jóvenes del hogar.

Finalmente, nuestro concepto de redes sociales es abierto, considerando al ser humano social por naturaleza; y capaz, gracias a un buen uso razonable y crítico de estas redes, de conseguir establecer una comunicación inmediata, sana y equilibrada con sus semejantes.

Eso sí, el significado del concepto red social es muy amplio y complejo. Son múltiples las propuestas conceptuales que delimitan sus propiedades y características. Por ejemplo, se las considera medios de relación configurados como espacios de socialización, que permiten a las personas interactuar entre sí, desarrollar creaciones conjuntas, intercambiar puntos de vista e intereses, distribuir información personal, acceder a grandes bases de conocimiento científico y técnico, a la vez que, generar un flujo de intercambios del que subyacen tanto elementos emocionales como materiales. Es decir, lo importante es que la conexión que permiten las redes con los demás se articule desde el intercambio tanto material como emocional respetuoso y crítico y, que dicho aprendizaje esté mediado por un modelo parental positivo y crítico.



# MATERIAL DIDÁCTICO





## ¿CÓMO SOBREVIVIR UN DOMINGO EN CASA SIN CORRIENTE ELÉCTRICA?



¿Qué es lo primero que se te ocurriría organizar para compartir en familia si te quedas sin electricidad en casa un día no laboral? (Marca con una X).

1. Encargar comida hecha.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Desempolvar libros y cuentos pendientes de leer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ir a casa de otro familiar a comer y pasar el día.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Juegos de mesa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ir a pasar el día a un centro comercial.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Diseñar un mini-huerto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*Mira la solución al final.

En una situación así, la actitud más adecuada para afrontar el reto es 'indagar', es decir, intentar averiguar algo discuriendo, evitando la alternativa cómoda que facilite la rutina.

### ¿Somos capaces de combinar la seguridad de las rutinas personales con la flexibilidad y colaboración creativa?

La actitud crítica es una disposición personal que, a menudo, se manifiesta en el arte de combinar la seguridad que nos aporta lo conocido, rutinario y predecible con la flexibilidad para asumir gradualmente pequeños cambios, matices e, incluso, innovaciones y cambios totales. Si a esta actitud personal se le suman principios básicos de la pedagogía activa en la rutina familiar, tales como el otorgar la oportunidad de aprender haciendo; permitir que los menores experimenten desde la figura de 'protagonistas', descubriendo las cosas por sí mismos; y estimular sus esfuerzos hasta que sean coronados con éxito, conseguiremos reforzar una comunicación positiva. Con ella podremos desarrollar un cuidado crítico, creativo y respetuoso, basado en límites que faciliten el desarrollo del menor a la vez que el desarrollo armónico de la familia.



### ¿Qué dicen los estudios?

- **El aprendizaje activo** mejora la comprensión y aumenta el desarrollo de habilidades cognitivas superiores, como la resolución de problemas y el pensamiento crítico.
- **La parentalidad positiva** desarrolla capacidades del menor, no es violenta, ofrece reconocimiento y orientación e incluye límites que permitan su pleno desarrollo.
- **La flexibilidad** se opone radicalmente al concepto de rigidez y sirve para determinar la habilidad de buscar soluciones en campos distintos de forma crítica y constructiva.

## Reflexiona un momento

Promover el amor por el conocimiento en el ámbito familiar, desde una pedagogía activa y una parentalidad positiva, estimulando, siempre que sea posible, que sea el menor el que se haga preguntas y busque respuestas, que experimente, y que con los errores aprenda sin ser penalizado ¡es todo un reto! Proponemos plantear, por tanto, la rutina familiar de un día no laboral en el hogar como si se hubiesen fundido los plomos de casa y no pudiésemos enchufar ni cargar ningún aparato eléctrico. Imagínate que un domingo te quedas en casa sin corriente eléctrica y sin posibilidad de recuperarla. ¿Entras en pánico? ¿Te bloqueas? **¡Mejor reacciona y actúa!**

## ¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

*Analiza en familia, los alimentos que consumís a diario y, en fin de semana o vacaciones y, cómo podríais mejorar vuestra dieta para que fuese más saludable aún:*

Alimentos	Entre semana	Fin de semana / vacaciones	¿Cómo introducir, innovar y aumentar su consumo?
Frutas / frutos secos			
Verduras / hortalizas			
Cereales			
Lácteos			
Legumbres			
Pescados / carnes			
Huevos			

Seguramente os gustaría tener más tiempo para dedicar a preparar y combinar estos alimentos de forma más creativa y divertida, para introducir y aumentar su consumo en casa. Por ello, os proponemos que os situéis en este escenario e innovéis recetas caseras:

- 1 Este domingo se va la luz en casa** y en toda la comunidad de vecinos. Toca preparar la comida en familia y, hay que ingeniárselas e indagar opciones para comer rico y sano.
- 2 Diseñar un menú:** desayuno, comida y cena (que se pueda llevar a cabo con utensilios de cocina manuales).
- 3 Analizar y repartir roles,** ingredientes y tareas para cocinar dicho menú en familia.

En suma, elaborar cooperativamente en familia un menú innovador y saludable.

## Algunos recursos

- La importancia de fomentar el pensamiento crítico en nuestros hijos y/o hijas: <https://www.incibe.es/menores/blog/>
- Enseñar a pensar, el pensamiento crítico de los niños y niñas: <https://goo.su/E1eiJ0P>
- Niñas y niños aprendiendo por indagación desde casa: ¿Cómo acompañarlos?: <https://goo.su/B0ewkD>

## Solución

Si has seleccionado las opciones 2, 4 y 6.... ¡Vas por buen camino, mucho ánimo! Igualmente, si las otras 3 opciones evitan la rutina... ¡Estupendo!





¿Eres curioso? ¿Aun te asombras y sorprendes ante lo que no conoces o comprendes? ¿Cómo sueles fomentar la curiosidad de los más pequeños y pequeñas de la familia? (Marca con una X todas las que te parezcan adecuadas):

- Si tenéis una mascota, vais juntos al veterinario.*
- En un viaje familiar visitáis templos de diferentes ideologías.*
- Hacéis una compra Km 0 semanal en el mercado local.*
- Participáis en actividades de voluntariado medioambiental.*
- El fin de semana hacéis alguna ruta de senderismo.*
- Cultiváis un mini jardín en casa.*

\*Mira la solución al final.

La mayoría de los niños y niñas nacen con predisposición a saber y preguntar constantemente '¿por qué?'. El esfuerzo y motivación de los progenitores y adultos ha de dirigir esa inquietud y curiosidad hacia intereses sanos, útiles o placenteros.

### Los padres y madres somos una fuente de curiosidad natural para nuestros hijos y/o hijas. ¿Es bueno dejar que ellos y ellas se cuestionen todo?

Promover actividades que fomenten la imaginación y la creatividad de los hijos e hijas desde las primeras etapas de aprendizaje es fundamental para estimular la curiosidad y ganas de aprender. Del mismo modo, promover actividades que fomenten la creatividad e imaginación de los menores genera unas ganas innatas de buscar algo más allá de lo conocido, que les convenza. En esta línea recomendamos evitar 'temas tabúes' en las conversaciones con nuestros hijos y/o hijas, para generar un vínculo de confianza, desde el que perciban la seguridad por compartir sus dudas, deseos e incertidumbres. Es decir, tan importante va a resultar lo que se les responde como la disposición con la que se les devuelven las respuestas que les damos, que han de ser críticas, a la vez que respetuosas con él/ella y su entorno.



#### ¿Qué dicen los estudios?

- **Plantear retos** a los menores a su medida, en temas de su interés o novedosos, provoca que quieran resolverlos, aprender nuevos conocimientos e inevitablemente, buscar más.
- **La curiosidad** es un motor que ayuda a los seres humanos a saciar su necesidad de indagar, experimentar y aprender.
- **Dedicar más tiempo a la naturaleza** y menos a la tecnología ayuda a fomentar la salud y el bienestar de todos los miembros de la familia.



---

 **Reflexiona un momento**

Para despertar la curiosidad de los menores sin utilizar dispositivos móviles, es importante, por ejemplo, invitarles a entrar en contacto con la naturaleza, sin obligaciones. Es mejor que sea algo espontáneo, evitando que la propuesta esté completamente planificada y dirigida, fomentando el juego al aire libre, dejándonos contagiar por ese entusiasmo y alegría propios de la infancia y juventud, de divertirse con las cosas sencillas. Es decir, dejando libertad para la curiosidad. ¿Tienes la imperiosa necesidad de cubrir todos los tiempos y espacios libres? ¿Te genera nerviosismo la incertidumbre? **¡Respira profundamente, mente en blanco y... empieza a soñar!**

 **¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES**

Los juegos de construcción son ideales para incentivar la imaginación y representar el mundo exterior tal y como lo visualizan los niños y niñas. Te proponemos que diseñéis en vuestra familia, juegos / juguetes hechos con materiales naturales (maderas, hojas, piedras, etc.). Eso sí, tendréis que encontrarlos en un entorno de naturaleza o parques en entornos urbanos. Y posteriormente propongáis retos en los que utilicéis todos los artefactos construidos.

Las ventajas de ser curiosos son enormes: se aprende más rápido, se mejora la atención, se desarrolla la memoria, es más sencillo afrontar problemas e incertidumbres, hacer preguntas y escuchar sin juzgar, innovar y adaptarse a contextos diferentes. Por ello, os proponemos que os situéis en un escenario natural y os dejéis llevar por la imaginación, con los materiales que la naturaleza nos regala para construir:

- ✓ **Un balancín.**
- ✓ **Un mini campo de golf.**
- ✓ **Un columpio.**
- ✓ **Un conjunto de instrumentos musicales.**

En suma, construir cooperativamente en familia un conjunto de juegos con juguetes y piezas naturales.

 **Algunos recursos**

- Película: Figuras ocultas (2016): <https://goo.su/UPa2>
- La curiosidad de los niños y niñas: así evoluciona en los primeros años y esto es lo que podemos hacer para potenciarla: <https://n9.cl/cptfo>
- Los niños y niñas necesitan contacto con la naturaleza: <https://goo.su/yE0hHl>

 **Solución**

Si has seleccionado 3 o más opciones .... ¡Estás regalando grandes experiencias a tus hijos e hijas, sigue así!



¿Te cuestionas la veracidad de las fuentes de información que consultas? ¿Dudas? ¿Cómo sueles fomentar la capacidad para discriminar lo verdadero de lo falso con tus hijos y/o hijas cuando consultas una web? Marca con una X, lo que les enseñas o explicas ante las consultas en web que ellos realizan:

- Un contenido fiable, no es anónimo, tiene un autor o autora.*
- Un sitio web de calidad está actualizándose constantemente.*
- Una web de calidad define sus propósitos de comunicación y se guía por ellos.*
- Un sitio web de calidad es objetivo en el tratamiento de su información.*
- Una web de calidad muestra sus fuentes bibliográficas (si los temas lo precisan).* \*Mira la solución al final.

Es importante promover en nuestros hijos e hijas la capacidad para distinguir de forma autónoma los contenidos que consumen en redes y otros medios de comunicación, una vez les hemos dotado de criterios para llevarlo a cabo. Es decir, cuando les hemos enseñado a diferenciar lo importante de lo secundario, y les hemos propuesto que se cuestionen lo que leen y ven en los medios de comunicación para estar bien informados.

**¿Es importante que nuestros hijos y/o hijas se formen su propia opinión?  
¿Y que sean receptivos a la información y se la cuestionen sin aceptarla directamente?**

Poniendo en duda, investigando, informándonos y usando nuestra intuición podemos deducir la sinceridad de la información y averiguar si se ha manipulado su significado.

Se trata de que nos ayudemos en familia a ser un poco más reflexivos y conscientes, en relación con la necesidad de cuestionarnos la información que encontramos en las redes sociales. Por ejemplo, analizar si la primera página que nos ofrece un buscador, cuando buscamos información que guíe la resolución de una tarea escolar, es de calidad o no. Y este ejercicio de discriminación es aconsejable que se fundamente en preguntas que lleven a los menores del hogar a razonar por qué toman la decisión de creerse una noticia o no. Interrogantes que les conducirán a buscar por sí mismos otras opciones de búsqueda.



### ¿Qué dicen los estudios?

- **Diversos estudios han mostrado que el aprendizaje discriminativo** puede ser mejorado mediante la asignación de una consecuencia única para cada asociación a aprender. Por ejemplo, en música implica diferenciar entre los distintos sonidos y asociarlos con un cada nota y nombre en particular.
- **El aprendizaje discriminativo** es importante en nuestra vida cotidiana, ya que nos permite diferenciar entre diversas situaciones y actuar de una forma adecuada.
- **Los niños y/o niñas entienden** realmente la diferencia entre lo correcto y lo incorrecto solo cuando pueden pensar por sí mismos.

## Reflexiona un momento

¿Te paras a pensar y distinguir en tu vida cotidiana lo importante de lo secundario en una noticia o información divulgada en redes sociales? ¿Crees que tus hijos y/o hijas lo hacen? Merece la pena dedicar unos minutos al día a encontrar noticias e información divulgada en redes sociales estableciendo unos criterios de búsqueda que garanticen la calidad e idoneidad de los contenidos que consume cada niño y niña. Por ejemplo: contenidos adaptados a su madurez cognitiva y emocional, contenidos que promuevan hábitos saludables (correcta alimentación, sueño, ejercicio físico, socialización, buen uso del ocio y tiempo libre), contenidos que promuevan habilidades sociales basadas en el respeto, la cooperación y la aceptación del diferente. Es decir, se trata de aprender a discriminar. Distinguir las cosas, ponerlas por separado y preguntarse ¿Dónde buscar? **¡Asume el control de tus elecciones en cada momento y enseña a tus hijos y/o hijas a hacerlo!**

## ¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

Los juegos de dominó son excelentes para discriminar y encontrar similitudes y diferencias desde la visión de los niños y niñas. Te sugerimos que creéis en familia, un juego de mesa de 'Dominó' dirigido a sensibilizar a los más jóvenes de la casa ante la amenaza de las noticias falsas. Eso sí, tendréis que redactar normas que les ayuden a localizarlas y argumentar la alternativa para combatir las que han elegido.

Las ventajas de saber discriminar noticias, contenidos y argumentos son formidables: podemos enriquecer nuestro vocabulario, desarrollar nuestra capacidad argumentativa, ayudar a alfabetizar a nuestros hijos y/o hijas contra la desinformación, entre otras. Por ello, os proponemos que os hagáis con cartulinas, pinturas, pegamento y tijeras, busquéis en las redes sociales 12 noticias falsas y elaboréis:

- ✓ **12 fichas con la redacción de la noticia falsa** (localizadas en medios poco fiables) y un pequeño dibujo que la represente.
- ✓ **12 fichas con la redacción de las mismas noticias** (localizadas en medios científico-técnicos fiables) y un pequeño dibujo que las represente.
- ✓ **12 fichas con una 'nube en blanco'** para escribir o dibujar el proceso de discriminación seguido.
- ✓ **Un pequeño listado de instrucciones de juego**, que impliquen destrezas de búsqueda, discriminación y argumentación. Y la consigna de desarrollarlo en parejas de 1 adulto + 1 menor.

En suma, construir cooperativamente en familia un juego que fomente la discriminación positiva de contenidos.

## Algunos recursos

- Videojuego para combatir las noticias falsas: <https://goo.su/dQQJ4J>
- Hay que educar la atención de nuestros hijos y/o hijas: <https://n9.cl/trfff>
- La formación del pensamiento crítico. Habilidades básicas: <https://goo.su/RjydD>

## Solución

Si ofreces 3 o más explicaciones de las propuestas.... ¡Estás ayudando a tus hijos e hijas, a que se cuestionen y discriminen los contenidos que consumen, sigue así!



¿Qué sueles hacer mientras lees o visualizas una serie/película con tus hijos y/o hijas? (Marca con una X):

- Haces pausas y preguntas para comprobar si están entendiendo el argumento.*
- Resuelves preguntas y dudas que surgen en la serie/película.*
- Pruebas a generar debate defendiendo posiciones contrarias a las del protagonista.*
- Resaltas la presencia o ausencia de valores.*
- Preguntas qué tienen en común algunos personajes o situaciones y la realidad que les rodea.*

\*Mira la solución al final.

Cuestionar crítica y constructivamente lo que ven y leen nuestros hijos y/o hijas con argumentos objetivos puede permitir a los más jóvenes acercarse a los códigos y lenguajes propios e interpretar la información extraída de textos y audiovisuales de forma útil, poniéndola en contacto con su propia realidad.

### Buscando significados

Se trata de ir un paso más allá de ver o leer un documento ¿Por qué elegiste ese libro, esa serie o esa película? Esa elección puede ser un pretexto para aprender. Es decir, hemos de entender que la educación no surge sin más, ha de ser un propósito y concebir el conocimiento como sinónimo de libertad. Profundizar en los textos, las imágenes y los sonidos que ofrecen los medios de comunicación, e indagar en sus intenciones ayuda al desarrollo de nuestro razonamiento. Aprender a interpretar lo que percibimos con nuestros cinco sentidos ayuda a que los niños y las niñas analicen la realidad, sean conscientes de ella y participen en su construcción.

### ¿Qué dicen los estudios?

- **Pensar críticamente** requiere cuestionar la representación de la realidad. Preguntarse si las ideas, argumentos o hallazgos reflejan todo el panorama de un hecho.
- **El cine en familia** es un recurso para aprender a aprender entre diferentes generaciones.
- **La narrativa cinematográfica** permite aproximarse a historias del presente, pasado y futuro, mostrando diferentes culturas con sus valores, acercándonos a comprender la diversidad desde el respeto y la tolerancia.





## Reflexiona un momento

Cuando se ve una película o programa de televisión, el espectador recibe mensajes que no siempre son tan claros y directos como se podría suponer. A veces se requiere analizar y clarificar lo que uno ve para llevarlo a un plano consciente, que permita relacionar con su realidad, cuestionarse imágenes, diálogos, escenarios y reflexionar a la vez que razonar sobre lo percibido y sentido en el visionado. Es decir, se trata de aprender a interpretar los mensajes. ¿Por qué no acostumbrarse a analizar los contenidos de los mensajes audiovisuales que recibimos a diario? **¡Hay que estimular la capacidad de análisis crítico!**



## ¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

A continuación, se ofrecen algunas ideas para organizar un cine fórum en casa con la familia. El reto consiste en que os adentréis en el argumento de una película.

1. Elige y visualiza en familia una de estas películas:
  - 'Campeones' (2018)
  - '20.000 especies de abejas' (2023)
  - 'Vivir dos veces' (2019)
2. Contextualiza, introduce y describe a tu familia el argumento (tráiler).
3. Cuando terminéis de ver la película, dibujad una tira de cómic entre todos sobre el tema o alguno de los aspectos más significativos que decidáis por consenso.
4. Cada uno ha de explicar cómo es cada personaje, sus características, lo que le encuentra de positivo y negativo, etc.
5. Si en la película existe algún parecido con situaciones cercanas a la familia, analizad las actuaciones de sus miembros y comparadlas con las de tu contexto: pueblo, barrio o ciudad.
6. ¿Qué consideráis, cada uno, que es lo más importante y emocionante de vuestro recuerdo de la película?

Para guiar el buen desarrollo de esta propuesta los adultos hemos de ser receptivos y muy respetuosos ante las diferentes sensibilidades de cada miembro de la familia y fomentar la expresión libre de las emociones e interpretaciones que vayan surgiendo.



## Algunos recursos

- Alfabetización audiovisual: aprender a «leer y escribir» el cine del futuro: <https://goo.su/ucitp>
- Comprensión de lectura: herramientas para formular preguntas: <https://goo.su/Une7GzZ>
- Pensamiento crítico: debemos cuestionar y buscar respuestas existenciales: <https://goo.su/v6UnqQ>



## Solución

Si planteas a tus hijos y/o hijas dos o tres de las pautas propuestas.... ¡Estás mostrándoles la hoja de ruta para aprender a interpretar lo que ve y lee, todo un regalo!



La muerte sucede en las películas, los dibujos animados, los cuentos, las noticias. Pero ¿Qué ocurre cuando la muerte se acerca a nuestra familia o amistades? ¿Están los menores de la familia preparados para hacer frente a esas pérdidas? ¿Lo estamos los adultos para gestionar el tema de la muerte con ellos y ellas? Algunas cuestiones importantes que deben tenerse en cuenta en todos los casos, a la hora de presentar y explicar comprensivamente la muerte en la infancia y adolescencia serían:

- Ser honestos, claros y precisos en las explicaciones.*
- Alentar a que hagan las preguntas que necesiten hacer.*
- Explicar la muerte con naturalidad y un lenguaje comprensible.*
- Generar un clima de confianza que propicie la apertura de pensamientos, emociones, necesidades y peticiones.*
- Hablar sobre lo que escuchan y ven los menores en los medios de comunicación, en relación con la muerte.*

\*Mira la solución al final.

Recuerda hablar con sinceridad y mostrar comprensión en el momento de explicar la muerte y escuchar las preguntas y emociones que les suscita a tus hijos y/o hijas. ¡Buena suerte!

### ¿Cómo comprendemos?

Los seres humanos tenemos una comprensión de la muerte diferente en función de cómo nos la presentaron desde nuestra infancia, de nuestra edad, experiencias vitales, personalidad.

Tanto las historias orales como las escritas o dibujadas ayudan a los adultos y menores a desarrollar su imaginación y pueden mostrar cómo lo afrontan y expresan otras culturas y personas en lugares diferentes del mundo. Las historias ayudan a aprender a identificar secuencias y a desarrollar comprensión. Además, leer, contar y crear una infografía cooperativamente sobre una historia, permite establecer relaciones sólidas entre los integrantes de la familia {Una infografía es una representación visual de información, que puede incluir elementos como imágenes, textos y gráficos, para comunicar mensajes de un vistazo}.



### ¿Qué dicen los estudios?

- **Tratar con la muerte** y comprenderla es algo que debe hacerse dentro de las creencias y costumbres de la familia.
- **Es importante que los padres y madres** comprendan que los niños y niñas de todas las edades responden a la muerte en forma única, que necesitan ser escuchados y consolados para aliviar sus dudas y miedos.
- **Hay que coordinar esfuerzos** e iniciativas tanto desde el profesorado como desde las familias para contribuir a normalizar la muerte.



## Reflexiona un momento

Comprender lo que se ve, lee o escucha es darse cuenta del mensaje que transmite el autor o la persona que habla. Consiste en captar la idea central del texto o la imagen, a partir del significado que cada persona encuentre en cada párrafo o imagen. Por lo tanto, la comprensión crítica parte de un reconocimiento de palabras o imágenes y el análisis de los significados de los conceptos que están contenidos en ellas. En ese proceso de comprensión crítica, la persona es consciente de qué se está comunicando, y puede valorar su 'utilidad' o no, a la hora de aplicar las ideas que se transmiten a su vida, a la vez que matizar y consolidar significados previos o crear significados propios nuevos.

La motivación y curiosidad por aprender juega un rol muy importante en el ejercicio de comprender. Por eso, en el ámbito familiar también es trascendental estar atentos y con actitud de escucha activa hacia temas como la muerte, que surgen fruto de noticias o acontecimientos cercanos a los menores. Escuchar activamente significa prestar atención a la persona con la que se conversa. Interpreta momentos difíciles como las emociones o dudas ante la muerte, como **oportunidades de aprendizaje y comprensión mutua entre tú y tus hijos y/o hijas!**



## ¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

Te proponemos crear una infografía. Se trata de una combinación de imágenes y texto, mediante la cual volcar y comunicar información de manera visual, en este caso sobre una película que contenga de fondo la temática de la muerte. Así, se aprovechará el momento creativo para ayudar a comprender y resolver interrogantes de los más jóvenes de la familia. En la creación de una infografía necesitarás ideas y datos que contar. Por ejemplo, sobre una historia emotiva que ayude a presentar la muerte sin dramatismos ni misterios y contribuya a hacerla algo más comprensible, a la vez que pueda servir para reflexionar sobre este tema tan delicado pero necesario de abordar. Estos serían los pasos:

- Elige para ver en familia una de estas dos películas: 'La canción del mar' o 'Coco', pues 'cuentan' aventuras y fantasías que te sumergen en leyendas ancestrales de Irlanda y México.
- Mientras la veis, estad muy atentos a las reacciones de los menores, no dudéis en pulsar la 'pausa' en los momentos que más les divierten, entristecen o no comprenden y anotar en un folio sus reacciones, comentarios o preguntas.
- El último paso es crear vuestra infografía basada en las imágenes y mensajes seleccionadas en familia de la película por el interés despertado y la comprensión generada.
- Podéis diseñarla en una cartulina, fusionando dibujos de los personajes (pintados y coloreados por vosotros), escribir palabras, frases, letras de canciones.



## Algunos recursos

- 25 cuentos para afrontar la pérdida de un ser querido: <https://goo.su/f0gK>
- Explícame qué ha pasado. Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños: <https://goo.su/4CdEDkz>
- Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia: <https://goo.su/iWfl>



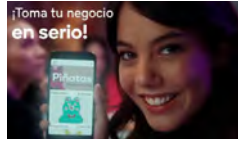
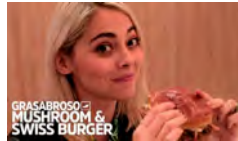


## Solución

Si planteas a tus hijos y/ hijas dos o tres de las pautas propuestas.... ¡Estás mostrándoles la hoja de ruta para aprender a interpretar lo que ve y lee, todo un regalo!



La estrategia publicitaria se nutre de la argumentación con el propósito de convencer sobre las ventajas, importancia o beneficios de un producto, servicio o idea y, así, motivar al público receptor a la acción. Asocia estas cuatro estrategias de publicidad con estos cuatro anuncios:

1. Publicidad de contenido-comparativa	A. 
2. Publicidad pull	B. 
3. Publicidad push	C. 
4. Publicidad con base en el consumidor	D. 

\*Mira la solución al final.

Merece la pena dedicar tiempo a encontrar los mecanismos argumentativos empleados en la publicidad que consume la familia para ser conscientes de su propósito real ¡ánimo!



### ¿Qué dicen los estudios?

- **El discurso publicitario** es por naturaleza transgresor de la norma, rompe con estructuras e intereses establecidos.
- **Antes se persuadía más con recursos verbales**, ahora el énfasis en el proceso persuasivo se logra especialmente con imágenes y sonidos.
- **Argumentar consiste en convencer y persuadir al receptor.** Muchos *influencers* utilizan argumentos emocionales para conmovir y conseguir vender un producto.

¿Somos conscientes de la validez de los argumentos que enviamos? ¿y de los que recibimos?

La argumentación forma parte de nuestra vida cotidiana, tenemos la necesidad constante de intentar convencer a los demás de lo que pensamos, sentimos o queremos. La persona que piensa críticamente entiende el debate, la relación entre diferentes hechos o situaciones y el análisis de posicionamientos diversos como un medio para nutrirse. Consideramos que fomentar en los hijos e hijas la capacidad de argumentar lo que dicen y hacen, animarlos a analizar sus decisiones y a cuestionar críticamente los discursos de otras personas para tratar de entender la argumentación es una inversión de tiempo muy positiva que les ayudará a fortalecer su seguridad y autoestima a la hora de posicionarse.





## Reflexiona un momento

A través de un proceso de pensamiento crítico basado en el análisis exhaustivo de la información, el contraste y comprobación con otras fuentes, la valoración de lo que es verdad y lo que es falso, podemos lograr una mejora de las habilidades para analizar, hacerse preguntas, juzgar y evaluar para la creación de argumentos sólidos, la toma de decisiones y el establecimiento de juicios de valor sustentados en evidencias contra la falsedad en redes sociales. Es decir, se trata de **fomentar la disposición y destreza de la argumentación**.



## ¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

Te proponemos el reto de analizar un anuncio publicitario en familia. Observar y argumentar sobre los estereotipos y prejuicios presentes en anuncios de televisión o redes sociales puede ser un buen entrenamiento de nuestra capacidad para argumentar. Estos serían los pasos:

1. Elige para ver en familia, uno de estos dos anuncios publicitarios:
  - La Naturaleza nos habla: [www.youtube.com/watch?v=wTkMFSgqi1I](http://www.youtube.com/watch?v=wTkMFSgqi1I)
  - Pongámonos de acuerdo: [www.youtube.com/watch?v=-aDGf5BIUmA](http://www.youtube.com/watch?v=-aDGf5BIUmA)
2. Mientras la veis, pensad en generar una conversación – debate en torno a estas preguntas:
  - ¿Cuál es el mensaje básico del anuncio?
  - ¿Qué dice del producto que publicita? (Argumentos, cualidades, valores)
  - ¿Cómo os ha influenciado la música?
  - ¿Qué valores creéis que comunica al espectador en cada momento?
  - ¿Podrías hacer una crítica del anuncio considerando la eficacia de la idea?

Animaros a elegir un tema que os guste e interese y probad a debatirlo defendiendo posiciones contrarias con argumentos.



## Algunos recursos

- Cómo hablar con tus hijos y/o hijas y conseguir que tengan pensamiento crítico: <https://goo.su/1ZiURHw>
- Una hora de Internet, 14 minutos de publicidad: <https://goo.su/GzUe>
- Cómo enseñar a los niños y niñas a argumentar y debatir con eficacia: <https://goo.su/bZUaiXE>



## Solución

1: A Publicidad de contenido-comparativa (Whiskas). 2: B Publicidad Pull (Coca Cola). 3: C Publicidad Push (MCDonalds). 4: D Publicidad con base en el consumidor (Spotify).

## 7 ¿POR QUÉ NO PUEDES CONVENCERME?



El debate posibilita el desarrollo de la comunicación y expresión oral en las personas. ¿Qué normas propondrías a la hora de desarrollar un debate con los más jóvenes de la familia, aunque la discusión parezca ‘espontánea’?

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| 1. <i>Nombrar un moderador</i> | 4. <i>Fijar el tiempo de intervención</i> |
| 2. _____                       | 5. _____                                  |
| 3. _____                       | 6. _____                                  |

\*Mira la solución al final.

### ¿Sabemos debatir?

El debate favorece la participación activa, entrena valores como el respeto, promueve la reflexión y argumentación e incita a adoptar una posición y defenderla, a la vez que se aprende de las ideas de otros. Estimular un debate en familia basado en la escucha, el respeto y la argumentación, puede ayudar a los menores del hogar a consolidar estrategias y ‘rutas de pensamiento y argumentación’ sobre qué y cómo transmitir lo que piensen y sienten. ¿Sabemos estimular, fomentar y moderar debates? El cerebro puede ser entrenado para pensar de una manera lógica y positiva y en el entorno familiar podemos favorecer ese desarrollo.



### ¿Qué dicen los estudios?

- **En los debates** no se busca la victoria de una postura, sino el progreso de las ideas.
- **El debate ayuda** a desarrollar pensamiento crítico, habilidades de comunicación, de colaboración, creatividad, a ser más seguros, analíticos y estar mejor informados.
- **El debate crítico** favorece la interconexión de posturas opuestas que, haciendo uso de la investigación, argumentación y análisis, permite el enriquecimiento propio y ajeno.

## Reflexiona un momento

Enseñar a los niños y niñas a debatir les proporciona recursos para intercambiar argumentos e ideas y recursos emocionales para afrontar con serenidad su participación, protagonismo, silencio, responsabilidad y autonomía de pensamiento. El debate ha de ser planteado como un intercambio, aprendizaje y enriquecimiento mutuo e intergeneracional, reemplazando la competitividad por tener la razón, por la escucha, la atención y la empatía. ¿Eres consciente de cuándo das y ofreces argumentos respetuosos a tus hijos y/o hijas?

Te contamos algunas claves para enseñar a los niños y/o niñas a debatir: elegir temas de interés para los menores; buscar una situación relajada; dar ejemplo y enseñar a escuchar a la vez que esperar turnos para hablar sin interrumpir, mostrar dónde y cómo encontrar información interesante y fiable, acorde a cada edad. Es decir, se trata de fomentar la disposición y destrezas necesarias para debatir con respeto y fundamento. **¿Cuántas de estas claves utilizas con tu familia?**

## ¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

Analizad ejemplos de publicidad emocional engañosa y comparadlos con anuncios positivos actuales (os proponemos dos). El punto de partida se centra en la visualización de dos carteles publicitarios en los que se pueda observar claramente, en uno de ellos, el uso de falsedades en el argumento para vender el producto, y en el otro cartel publicitario, el uso de argumentos sustentados en valores y derechos humanos universales para transmitir un mensaje que fomente la cooperación.

Palabra clave: **debate**. Estos serían los pasos:

Elige para ver en familia uno de estos dos carteles publicitarios:



Mientras los veis, pensad en generar una conversación – debate en torno a estas:

- ¿Cuál es el **mensaje** básico del cartel publicitario?
- ¿Qué dice del **producto** que publicita?
- ¿Qué **estereotipos** encuentras en la imagen?
- ¿Qué **valores** creéis que comunica?
- ¿Podrías hacer una **crítica** del cartel considerando la eficacia de la idea (si transite de manera clara y directa lo que pretende)?

## Algunos recursos

- La importancia de ayudar sin esperar nada a cambio: <https://goo.su/Fuxn44>
- 18 debates para adolescentes: <https://goo.su/2v72t>
- 7 recursos para enseñar a debatir a nuestros hijos: <https://goo.su/9fe19G>

## Solución

Dos o tres normas más para organizar el debate casero y... ¡a dejarnos sorprender por su dialéctica para intercambiar argumentos e ideas con serenidad!



¿Qué pretendemos cuando educamos en valores en la familia? Pretendemos que nuestros hijos y/o hijas consigan asumir e identificarse con una serie de procesos afectivos y cognitivos que les ayuden a integrarse en la sociedad de forma pacífica y constructiva, con la finalidad de hacer del mundo un lugar más libre, respetuoso y agradable a compartir y mejorar ¿Por cuáles de estos valores comenzarías a trabajar con tu familia? Ordénalos según tu criterio:

<i>Libertad</i>	_____
<i>Respeto</i>	_____
<i>Honestidad</i>	_____
<i>Aceptación</i>	_____
<i>Justicia</i>	_____
<i>Amistad</i>	_____
<i>Bondad</i>	_____

\*Mira la solución al final.

Hablar sobre lo que consideramos adecuado para la convivencia ¡Supone dar grandes pasos!

### ¿Es posible una 'neutralidad' educativa?

La relevancia de la educación en valores está asumida sin duda alguna. Puede haber debate en torno a qué virtudes o valores educar y, sobre todo, quién y cómo llevar a cabo dicha tarea pedagógica.

Los valores son dinámicos y dependen del proceso de socialización de cada ser humano. Pueden aprenderse algunos de ellos en el seno de la familia y otros descubrirse en experiencias de vida desarrolladas en otros contextos y, finalmente, pueden ser o no incorporados a nuestras vidas. La adquisición de los valores representa un proceso continuo, una construcción personal que ha de ser consciente para involucrarnos de forma crítica y equilibrada en nuestra sociedad.

De ahí que la familia constituya el primer entorno responsable en la generación de las primeras creencias, convicciones, valores, ideologías y cultura. Función que ha de asumir como un ritual, sin delegar en centros educativos, medios de comunicación, etc.



### ¿Qué dicen los estudios?

- **La adquisición de valores** requiere de un clima emocional seguro y respetuoso.
- **Siempre que enseñamos en la familia**, educamos en virtudes (o vicios) y valores.
- **La educación en valores** no puede ser impositiva, sino mostrativa y responsable.



## Reflexiona un momento

Educar en valores es esencial en cualquier etapa y contexto de la vida, pero cobra especial relevancia en la familia. Los valores hacen que las personas nos comportemos tomando las decisiones adecuadas sin producirnos daño a nosotros mismos ni a la gente que nos rodea. Es una cuestión de actitud y la base de transferir ciertos valores empieza en los entornos más cercanos como la familia. ¿Cómo podrías ayudar a desarrollar en tus hijos y/o hijas la autoestima, empatía y sensibilidad ante los problemas de los demás? ¿Cómo podrías fomentar el respeto a los valores en tus hijos y/o hijas? **¡Vamos, tú puedes!**

## ¡Nos ponemos en marcha! **PRIMERAS ACCIONES**

A continuación, se propone cómo diseñar un calendario anual casero para enseñar y aplicar valores desde casa. Estos serían los pasos:

- Elige 12 valores universales y dedica cada mes del año a desarrollar un propósito relacionado con cada uno de ellos.
- Los más jóvenes de la casa podrían elegir el valor que les gustaría conocer más y experimentar-vivenciar con acciones concretas cada mes.
- Hacer un dibujo-pintura o seleccionar una foto que represente y guíe el valor de ese mes del año.
- Pensar y asociar para cada valor una situación o acción a afrontar y trabajar desde ese valor. Por ejemplo: tratar de educar en el valor del respeto, afrontando y gestionando una situación de *bullying* que se ha vivido o está viviendo en el centro educativo.
- Elaborar una serie de preguntas para resolver, por ejemplo, en un momento de tertulia después de cenar en familia, en torno a:
  - o **¿Qué harían si fueran la persona acosada? ¿Por qué?**
  - o **¿Qué opinan sobre la actitud y/o reacciones de las personas que acosan? ¿y sobre las que conocen y ven la situación? ¿y sobre las que la viven en 1ª persona?**
- Resumir ordenadamente los argumentos y emociones surgidos tras la conversación con una idea clara sobre el valor del respeto, la amistad, la lealtad... (el valor que se esté 'trabajando' cada mes en familia).

## Algunos recursos

- 30 libros para educar en valores: <https://goo.su/OpfMT>
- Educar en valores mediante dinámicas y juegos: <https://goo.su/4hA9fCq>
- 'Él me llamó Malala' documental nominado al premio BAFTA: <https://goo.su/FUEq>

## Solución

El orden no altera el beneficio. ¡Lo importante es ayudarse unos a otros en familia a entender la importancia de tener valores!



¿Qué receta familiar, tradicional de tu tierra te gustaría enseñar a tus hijos y/o hijas a cocinar? ¿Qué te gustaría enseñarles mientras compartís el 'momento delantal'? (Marca con una X):

- Las razones por las que es más sano comer productos de temporada.*
- La repercusión que tiene consumir productos Km 0 para la economía local.*
- Las consecuencias del empleo de plástico para proteger y transportar los alimentos.*
- La tradición de ese plato.*
- La importancia de equilibrar con ejercicio la comida que se ingiere.*
- La necesidad de mantener la higiene cuando se cocina.*

\*Mira la solución al final.

Se trata de un momento distendido, que puede ser muy útil para abordar temas de responsabilidad y coherencia en la toma de decisiones ¡Prepárate y...a disfrutar!

### ¿Podemos armonizar el desarrollo de rutinas básicas como la alimentación con la educación responsable de la toma de decisiones?

Educar en un consumo responsable es una responsabilidad que ha de nacer en la familia. Los padres y madres han de ser un ejemplo de coherencia entre los valores que transmiten y las decisiones que toman. La educación responsable contribuye al desarrollo integral de un ser humano y, como consecuencia, a una mejora de la sociedad y del Medio Ambiente. En el hogar podemos compartir el desarrollo de actividades cotidianas con los hijos e hijas que posibiliten la escucha, la reflexión compartida a través del diálogo y la expresión del pensamiento propio a través de propuestas rutinarias como la elaboración y degustación de alimentos. Así, podemos transmitirles que el consumo responsable no sigue la moda de cada momento y que se puede tomar la libre decisión de no adoptar las modas que se imponen en el mercado.



### ¿Qué dicen los estudios?

- **Nueve de cada diez consumidores** son conscientes de que sus hábitos alimentarios tienen un impacto en el planeta y al 88% de ellos le preocupa la sostenibilidad
- **En España se produce un desperdicio alimentario** que asciende a una media de 163 Kg. anuales por persona.
- **Los alimentos** constituyen un recurso valioso que se debe gestionar y consumir con el máximo cuidado y responsabilidad.

## Reflexiona un momento

Practicar la toma de decisiones organizando y decidiendo juntos sobre la compra online (Km 0, pero sin estar presente físicamente) u offline (en persona y de km 0) puede ser una buena forma de enseñar a los más jóvenes de la casa a planificar, puesto que tomar decisiones autónoma y conscientemente no es sencillo si antes no se ha entrenado. ¿Consideras que es preciso que tus hijos y/o hijas aprendan a tomar decisiones por sí mismos de forma gradual? ¿Crees que es enriquecedor que escuchen a otras personas que ya han pasado por determinada situación vital y la han resuelto positivamente? ¿Te sienten con energías para enseñar a reflexionar a tus hijos y/o hijas? ¡Manos a la obra!

## ¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

***Cocinar puede ser un lenguaje a través del cual transmitir mensajes sobre la responsabilidad hacia el consumo responsable y una disculpa para mostrar cómo tomar decisiones sostenibles en la compra a los más jóvenes de la familia. Te proponemos dedicar una mañana a ir al mercado en familia:***

<i>Tres mensajes básicos al ir a comprar: Cuidado de la salud, medioambiente y derechos humanos</i>
• Buscar productos a granel o con la menor cantidad de empaquetado innecesario y de características compostables o reciclables.
• Localizar alimentos saludables: cultivados biológicamente y con la menor cantidad de aditivos posible o productos nocivos para la salud.
• Indagar si están a la venta productos éticos y solidarios, de productores que han recibido un sueldo digno o apoyados en proyectos sociales.
• Comprar algún producto procedente de artesanos locales conocedores del patrimonio de su profesión o protectores de la biodiversidad local.

## Algunos recursos

- Propuestas para prevenir y evitar el despilfarro alimentario: <https://goo.su/FojjPxc>
- Beneficios de cocinar en familia: <https://goo.su/UNW0j>
- Enseña a tus hijos e hijas qué es el consumo responsable: <https://goo.su/3bbAW>

## Solución

Solo empezar por una de ellas ya es un buen inicio.... ¡Compartiendo y avanzando!

## 10 ¡SUPERA LA TENTACIÓN!



Cuando alguno de nuestros hijos o hijas menores de 14 de años está publicando en redes sociales contenidos personales (ej.: imágenes/fotos) sin habérselo comunicado previamente ¿qué hacemos? (Marca con una X):

- Busco información sobre qué tipo de consentimiento de los padres y madres se necesita para la publicación de cualquier contenido.
- Compruebo si puede decidir sobre la publicación de contenidos y si presta o no su consentimiento. Indago qué uso se pueden dar a las imágenes de menores que se suben a las redes sociales, por ejemplo, si otras empresas pueden comprarlas y utilizarlas para publicidad sin el permiso de la persona que aparece en las mismas
- Leo la Ley de Protección de Datos.
- Leo las condiciones de privacidad de la red social que utilizan.

\*Mira la solución al final.

Es importante recordar que la publicación de imágenes de un menor en una red social puede vulnerar un derecho fundamental regulado en la Constitución: el derecho a la propia imagen. ¡Hay que conocer lo que publican nuestros hijos y/o hijas en redes sociales!

### ¿Cómo lograr que los más jóvenes de la casa usen con mayor conocimiento de causa las redes sociales y sean capaces de hacer un consumo racional?

Practicar el uso de la razón ante la toma de decisiones, organizando y decidiendo juntos las normas del hogar ante el uso y consumo de redes sociales, es muy interesante. En ocasiones nos cuestionamos algunas de nuestras decisiones, a pesar incluso de tener claro previamente lo que queríamos hacer. A veces elementos del entorno, lo que estamos viviendo en ese momento, los comentarios de nuestro grupo de iguales, o de nuestros progenitores, nos pueden hacer adoptar una postura u otra, sin que medien razones basadas en evidencias. Este es el tema de la actividad propuesta, aprender a ser conscientes de qué variables pueden estar influyendo en nosotros (tanto por nuestra parte como por los demás) y qué hacer para decidir por nosotros mismos respetando a cada uno de los miembros de la familia. Es decir, la palabra clave es: razonar.

### ¿Qué dicen los estudios?

- **Las redes sociales** son un nuevo ecosistema de relaciones sociales para la adolescencia, que sigue a personajes públicos o influencers, entre otras actividades.
- **Los jóvenes** creen que los problemas éticos son los más graves de las redes sociales: engaño, crueldad, cyberbullying, descalificaciones, competitividad, etc.
- **Investigaciones recientes** encuentran relaciones significativas entre el uso problemático de las redes sociales y el desajuste psicológico.





## Reflexiona un momento

¿Cómo potenciar el razonamiento crítico ante el uso de las redes sociales?	¿Cómo animamos a nuestros hijos y/o hijas a desarrollar su creatividad a la par que proteger su identidad en las redes sociales?
¿Qué consideraréis que pueden o no publicar los menores en redes sociales desde los valores que queréis enseñarles?	¿Cómo supervisar conjuntamente con los hijos y/o hijas los beneficios y riesgos de las redes sociales?

¿Cómo podemos conseguir que todos los miembros de la familia seamos conscientes de las repercusiones de las redes sociales que utilizamos? **¡Vamos a pensar en cómo razonar sobre este tema, ánimo!**



## ¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

Te proponemos reservar un hueco en una pared de la sala de estar o el salón para una nueva obra de arte: un cartel con las normas (de todos) para el uso de distintas redes sociales. Será una 'hoja de ruta' tanto para los mayores como para los pequeños. Poca cosa, en realidad. Más de lo mismo. Pero está en la pared del salón, un lugar en la que pasamos bastante tiempo juntos y nos recuerda que somos una Familia. Algunas ideas para empezar:

<i>Cartel para establecer normas familiares sobre Redes Sociales 'Sin usarlas todo el rato'</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subdividir el cartel en tres partes:               <ul style="list-style-type: none"> <li>o Normas de papá y mamá</li> <li>o Normas de los hijos y/o hijas</li> <li>o Normas comunes</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensar tanto en normas como en alternativas y excepciones.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar colores diferentes, iconos, símbolos... ¡Que sea divertido y llamativo!</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresar qué queréis conseguir cada uno con estas normas</li> </ul>

Se trata de aprender entre todos los miembros de la familia a usar correcta y razonablemente las redes sociales, y podemos empezar estableciendo estas normas entre todos los miembros de la familia ¡A crear!



## Algunos recursos

- Cómo implicarnos en la vida digital de nuestros hijos y/o hijas sin fallar en el intento: <https://goo.su/kLTo>
- Lo que necesitas saber para poner límites a tu hijo y/o hija adolescente: <https://goo.su/G7e4RnF>
- Así afectan las redes sociales a la autoestima de tus hijos y/o hijas: <https://goo.su/1TB33Uz>



## Solución

Si ya has empezado a actuar y buscar información sobre normas y condiciones de uso en redes sociales.... ¡Por ahí vas bien!

## ESTE FIN DE SEMANA:

### ¿PARTIDO EN EL SOFÁ O GYNKANA DE REFRANES?



El conocimiento científico avala que jugar al aire libre mejora la salud y a los niños y niñas de cualquier edad, y no tan jóvenes, les encanta. Igualmente, cuanto más tiempo pase un ser humano rodeado de naturaleza, más probabilidades hay de que acabe cuidando de nuestro planeta. Por lo tanto ¡es una victoria para el medio ambiente! A continuación, aparece un listado de actividades que se pueden realizar en la naturaleza. ¿Cuáles has realizado en el último mes con tu familia? (Marca con una X las que hayas realizado):

- Un paseo por un bosque.*
- Una actividad de voluntariado medioambiental limpiando la ribera de un río.*
- Plantación de árboles autóctonos.*
- Ir a hacer un muñeco de nieve a la sierra en invierno.*
- Recoger flores y hojas para hacer un ramo o un Collage.*
- Hacer senderismo por los montes cercanos.*

\*Mira la solución al final.

Se trata de un momento distendido, que puede ser muy útil para abordar temas de responsabilidad y coherencia en la toma de decisiones ¡Prepárate y...a disfrutar!

#### Practicando la toma de decisiones

Los niños y niñas ejercitan la experimentación de manera innata. Lo que hace falta es, por tanto, no desaprenderlo y ayudar a los niños, niñas y adolescentes para que lo organicen y se convierta en una herramienta útil y eficaz.

Practicar la toma de decisiones organizando y decidiendo juntos sobre las actividades de ocio online y offline. Las oportunidades de ocio que representan estar conectados a Internet abren una posibilidad alternativa, para disfrutar en el hogar o en cualquier lugar con una conexión a la red. También implica un cambio de modelo de consumo de contenidos, ya que en muchos casos hemos pasado de poseer algo físico a tener una suscripción o acceso mediante la nube/ servidor de internet. La clave para educar en un uso responsable de los dispositivos, generando patrones de ocio adecuados y equilibrados, así como para evitar conflictos y dependencia en la familia, es predicar con el ejemplo. Esto tiene que ver con ser un modelo de mesura y equilibrio desde el diálogo a la hora de desarrollar actividades de ocio compartido alternativas a la conexión permanente a dispositivos móviles, aplicaciones y redes sociales. La palabra clave sería: experimentar.



#### ¿Qué dicen los estudios?

- **Para su salud física y mental**, los niños y niñas necesitan estar en contacto con los elementos naturales, con el cielo y el verde de la naturaleza.
- **Subir a un árbol**, oler las flores, ver cómo nace un ternero, coger insectos, plantar semillas son estímulos que provocan en el menor sensaciones que sirven para construir el conocimiento.
- **La naturaleza** ofrece muchas oportunidades de observación y fomentar esta habilidad construye su capacidad para concentrarse y aprender del mundo que los rodea.

## Reflexiona un momento

Diversas investigaciones han demostrado cómo desarrollar actividades al aire libre ayuda a construir y fomentar relaciones saludables desde la infancia. Incluso, se han llevado a cabo ensayos clínicos sobre cómo utilizar la naturaleza y los espacios al aire libre para tratar la depresión y la ansiedad en menores y en familias. Por lo tanto, las familias precisan saber que tienen el derecho, y es muy sano, de tomarse tiempo cada día para estar juntas, experimentar, observar, escuchar y disfrutar, porque esto tiene beneficios reales para la salud.

Entonces, ¿creéis que podemos ayudar a nuestros hijos y/o hijas a disminuir su ritmo acelerado, su tono de voz alto, su querer ir rápido, verlo todo de prisa? **¿Podrías hacerlo acercándoos al ritmo de la naturaleza?**

## ¡Nos ponemos en marcha! **PRIMERAS ACCIONES**

Jugar rodeados de naturaleza, sin excusas meteorológicas (hay que buscar la mejor hora dependiendo de las predicciones), os va a brindar un contacto entre todos los miembros de la familia. Aunque vivas en una ciudad, seguro que puedes encontrar parques. Te proponemos que diseñéis en vuestra familia, una 'gynkana de refranes', acerca de elementos naturales. Proponiendo retos adaptados a las edades de vuestros hijos y/o hijas, que impliquen seguir un recorrido plagado de refranes, dibujado en un mapa. Por ejemplo:

- Andar un tramo de juego descalzos hasta pisar una de las pistas que lleva a este refrán 'Cielo aguado, hierba en prado'.
- Mojarse los pies para conseguir recoger una pista que lleve a este refrán 'Agua que no has de beber, déjala correr'.
- Buscar una pista en un mandala sobre el sonido del viento 'Nubes barbadas, viento a carretadas'.
- Hacer un camino con piedras hasta llegar a una de las pistas 'Caminante no hay Camino, se hace Camino al andar'.
- Elaborar collares o guirnaldas con elementos naturales, que unidos darán la respuesta a una pista 'De padres cantores, hijos jilgueros'.

En suma, construir cooperativamente en familia un conjunto de pistas en la naturaleza para lograr recuperar refranes de antaño.

## Algunos recursos

- Los niños y las niñas necesitan experimentar: <https://goo.su/JxHyWP>
- Los beneficios de la naturaleza para los niños y las niñas: <https://goo.su/f1xi>
- Montessori: El niño es el mayor observador espontáneo de la naturaleza: <https://goo.su/9reDmWi>

## Solución

Empezar por cualquiera de ellas ya es un regalo para tus hijos y/o hijas .... ¡ánimalos a que guíen la ruta!

## 12 ¿QUÉ HACER CUANDO MIS REACCIONES HACIA MIS HIJOS Y/O HIJAS SEAN POCO ACERTADAS?



El sistema familiar constituye un espacio en el que interactúan muchas emociones y sentimientos, que nacen de necesidades y expectativas personales que hay que conjugar respetando el equilibrio emocional y autonomía de todos los integrantes ¡estamos aquí para aprender! Marca con una X alguna de estas reacciones hacia tus hijos y/o hijas, basadas en suposiciones y no en la escucha:

- Hablamos de nosotros mismos sin observar la emoción que generamos en el otro.*
- Preferimos ser interesantes nosotros, que hacer interesante al otro.*
- Hablamos de temas superficiales, para evitar afrontar una conversación difícil.*
- Cuando nos disgusta lo que expresa el otro, nos centramos más en cómo rebatir.*

\*Mira la solución al final.

### La importancia de las emociones

Reconocer adecuadamente las emociones que genera pensar críticamente, aceptar la sorpresa o extrañeza de nuestros hijos y/o hijas, tener el deseo de resolver sus dudas y, la satisfacción de hallar una solución con nuestros hijos y/o hijas es importante.

Por otro lado, cuando nuestras reacciones ante comportamientos de nuestros hijos y/o hijas, que no compartimos o comprendemos, son poco acertadas, conviene tomarnos un tiempo para meditar sobre lo que hemos dicho o hecho. Parar nuestro frenético ritmo de vida, eliminar estímulos externos y mirarnos hacia dentro. Es decir, analizar el resultado de nuestro comportamiento racional o irracional, impulsivo o reflexivo, coherente o fuera de lugar, en el estado emocional de nuestros hijos y/o hijas.

### ¿Qué dicen los estudios?

- **Las relaciones interpersonales** (entre las que encontramos las familiares) son uno de los factores predictivos del bienestar emocional o de la felicidad de una persona.
- **El conocimiento, la comprensión y el control de las emociones** son básicos para que nuestros hijos y/o hijas se desenvuelvan adecuadamente en sociedad.
- **Es importante tener una buena comunicación** con nuestros hijos y/o hijas, que nos permita hablar de temas abiertamente con ellos para que se sientan seguros.



## Reflexiona un momento

En la familia y en la infancia se producen los primeros y esenciales aprendizajes relacionados con las competencias emocionales. Y hemos de facilitar que cada sujeto y miembro de la familia reconozca y aprenda a gestionar sus emociones. Una tarea compleja que requiere de observación, dedicación, introspección, esfuerzo e ilusión a lo largo de toda la vida. Entonces ¿crees que puedes ser un modelo positivo de manejo de los silencios, los enfados, la ira, la pereza, la frustración, etc.? **¿Cómo puedes trabajar para resolver y prevenir conflictos entre hermanos y hermanas?**

## ¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

Los adultos de la familia son los dos modelos de comportamiento primordiales para los hijos e hijas. De ahí que, en primer lugar, los padres y madres, han de ser conscientes de sus propias emociones, de sus causas y sus posibles consecuencias. Una buena manera de empezar a trabajar la conciencia emocional puede ser respondiendo a preguntas como: ¿Cómo me siento en este momento? ¿Por qué me siento así? ¿Cómo estoy manifestando lo que estoy sintiendo? ¿Qué puede hacer para corregirla? Si somos conscientes de estas emociones, podremos ayudar a nuestros hijos y/o hijas a detectarlas y gestionarlas. Por ejemplo:

- Proponer dibujar rostros que expresen la emoción más positiva del día y la menos positiva y mostrarlos a la hora de la cena para comentarlos en familia
- Leer conjuntamente cuentos / libros que ayuden a entender las emociones de los personajes y exteriorizar las personales
- Sugerir una canción o música y preguntar qué emociones brotan en cada uno y escuchar relaciones, causas, temas que nos evocan.

En suma, contribuir a generar un clima de confianza y apertura con nuestros hijos y/o hijas, para que tengan la certeza de que pueden, si lo desean, compartir sus emociones porque serán recogidas con amor y respeto.

## Algunos recursos

- La importancia de escuchar de verdad: <https://goo.su/pc161B>
- Competencias emocionales para padres y madres: <https://goo.su/cyCYJ>
- La gestión de las emociones de los niños y las niñas: <https://goo.su/irh1>

## Solución

Si has marcado alguna de las reacciones citadas, las soluciones que te planteamos son: prestar atención a las emociones que genera nuestra actitud, evitar juzgar, ayudar a clarificar emociones y ofrecer refuerzos positivos si hemos causado dolor.

## COORDINACIÓN



### **Natalia González-Fernández**

Profesora Titular del Área MIDE en la Facultad de Educación de la Universidad de Cantabria. Doctora en Filosofía y Ciencias de la Educación -Pedagogía-. Coordinadora del Grupo I+D+i "MILET" de la Universidad de Cantabria. Miembro de la Red Internacional de Evaluación Formativa y Compartida en Educación y de la Red Internacional ALFAMED. Sus principales líneas de investigación abordan las metodologías docentes activo-reflexivas, evaluación formativa y compartida, alfabetización mediática y pensamiento crítico.

E-mail: [gonzalen@unican.es](mailto:gonzalen@unican.es)

Google Scholar: <https://bit.ly/3FdYrZz>

ORCID: <https://bit.ly/3PRrSqd>



### **Irina Salcines-Talledo**

Profesora Contratada Doctora del Área MIDE de la Facultad de Educación de la Universidad de Cantabria. Doctora en Educación. Miembro del Grupo I+D+i "MILET" de la Universidad de Cantabria. Miembro de la Red Internacional de Evaluación Formativa y Compartida en Educación y de la Red Internacional ALFAMED. Sus principales líneas de investigación abordan las metodologías docentes participativas y la evaluación formativa y compartida, las tendencias emergentes y la repercusión de las TIC en las familias.

E-mail: [salcinesi@unican.es](mailto:salcinesi@unican.es)

Google Scholar: <https://bit.ly/46cqVhZ>

ORCID: <https://bit.ly/459nqrs>



### **Antonia Ramírez-García**

Profesora Titular del Área MIDE (Facultad de Ciencias de la Educación y Psicología, Universidad de Córdoba). Doctora en Educación. Actualmente es directora de Formación e Innovación Docente (Universidad de Córdoba). Secretaria de la Red Internacional ALFAMED. Sus principales líneas de investigación abordan la competencia y educación mediática, la orientación educativa y la parentalidad positiva.

Email: [a.ramirez@uco.es](mailto:a.ramirez@uco.es)

Google Scholar: <https://bit.ly/3ZAMOow>

ORCID: <https://bit.ly/3PTIZJc>



### **Antonio-Daniel García-Rojas**

Profesor y director del Departamento de Pedagogía de la Universidad de Huelva. Doctor en Educación, licenciado en Psicopedagogía y Psicología. Director académico del Máster de Formación Permanente en Sexología y del Experto/a en Violencia de Género desde una perspectiva multidisciplinar; director del Curso de Verano "Género, psicología y educación" y coordinador de la asignatura del Aula de la Experiencia "Sexualidad y género". Sus principales líneas de investigación abordan la coeducación, el género, la educación sexual, la violencia de género y la educomunicación.

E-mail: [antonio.garcia@dedu.uhu.es](mailto:antonio.garcia@dedu.uhu.es)

Google Scholar: <https://bit.ly/3Zw1S79>

ORCID: <https://bit.ly/3LAVlgk>



### **Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas**

Profesora Contratada Doctora del Área de MIDE (Facultad de Ciencias de la Educación y Psicología de la Universidad de Córdoba). Doctora en Educación, con dos sexenios de investigación reconocidos. Actualmente directora de UCODigital. Miembro del Grupo de Investigación SEJ-589, de la Red ALFAMED y de la Junta Directiva del Grupo Comunicar. Sus principales líneas de investigación abordan las tecnologías aplicadas a la educación y el liderazgo tecnológico en educación.

E-mail: [pilar.gutierrez@uco.es](mailto:pilar.gutierrez@uco.es)

Google Scholar: <https://bit.ly/3ZA1LXX>

ORCID: <https://bit.ly/46vx3BC>





## Colección **Guías Educomunicativas para familias**

- Guía 1. Mediación y supervisión de los dispositivos electrónicos en el hogar
- Guía 2. Juegos, videojuegos y juegos online
- **Guía 3. El pensamiento crítico en familia ante las redes sociales**
- Guía 4. Desconexión tecnológica y alternativas de ocio offline en familia
- Guía 5. Educación afectiva y sexual en la familia

### **3 EL PENSAMIENTO CRÍTICO EN FAMILIA ANTE LAS REDES SOCIALES**

En esta guía recogemos una propuesta para analizar la realidad digital desde una perspectiva crítica, reflexiva y constructiva. Una familia crítica es aquella que cuestiona, reflexiona y toma decisiones sobre las acciones y actitudes que emprende en su día a día. Por lo tanto, ofrecemos a las familias la oportunidad de analizar, reflexionar y cuestionarse activamente diversas situaciones relacionadas con las Redes Sociales y la cotidianidad familiar. Se trata de un pretexto para movilizar el pensamiento crítico a través de los modelos ofrecidos por los adultos e, impactado en las dinámicas y hábitos también de los menores. Con esta finalidad realizamos propuestas para la promoción de la reflexión y la actitud crítica con situaciones concretas como por ejemplo el análisis de los estereotipos y prejuicios en la publicidad, el visionado conjunto de películas con dilemas y situaciones complejas o la creación de debates familiares. Igualmente, se proponen alternativas para compartir espacios y momentos de calidad entre los miembros de la familia como, por ejemplo, acudir a la naturaleza para realizar rutas de orientación o realizar juegos al aire libre. Para cada una de las temáticas ofrecemos pequeños retos cognitivos, breves explicaciones teóricas, recomendaciones prácticas y recursos que, deseamos, sean de utilidad.