

# Bidea urratzen: nola mintzatu seme-alabekin lehenengo mugikorraren erabileraz

Lehenengo mugikorra zure seme-alaben bizitzara iristea une esanguratsua da, aukerak nahiz erronkak baitakartza berekin. Gida honek funtsezko aholku batzuk emango dizkizu etapa berri horri eraginkortasunez heltzeko.

## Jarri mugak eta espektatibak

**Denboraren erabilera:** elkarrizketan aritu konektatuta ematen duten denboraren eta pantailatik kanpoko jardueren arteko orekaz. Jarri espektatiba argiak mugikorra noiz eta nola erabili jakin dezaten.

**Eduki egokia:** mintzatu beren adinerako egokiak diren edukiez eta esaiezu zein garrantzizua den material desegokiak saihestea.

**Fake news:** Interneten agertzen den guztia ez da egia. Irakatsi seme-alabei informazioa hainbat iturriren bidez egiaztatzen.

## Garapen pertsonala eta autoestimua

**Autokonfiantza:** hitz egin nork bere burua onartzeak eta besteekin konparatzeari aurka egiteak duten garrantziaz. Paregabeak eta bereziak gara guztiok garen bezala.

**Presio sozialaren erabilera:** hausnartu taldearen presioa eta sare sozialetan sor daitezkeen espektatiba irrealak kudeatzeko moduez.

## Sortu harreman osasungarriak

**Harreman birtualak vs. benetakoak:** lagundu seme-alabei online lagunen eta harreman pertsonalen artean desberdintzen. Halaber, eztabaidatu pribatutasunaren eta elkarrekiko errespetuaren garrantziaz.

**Sortu konfiantza giroa:** animatu seme-alabak beren esperientzia berriak zurekin partekatzera, eta jakinarazi ondoan zaituztela une oro laguntzeko.

## Gomendio garrantzitsu batzuk

**Bertutea tartean:** sustatu oreka osasungarria mugikorraren erabilera gainbegiratzearen eta autonomia pertsonalari lekua ematearen artean.

**Etengabeko prestakuntza:** erreparatu teknologia eta zibersegurtasuneko azken joerei iturri fidagarrien bidez.

**Denbora familiarrean pantailarik gabe:** sortu familiarrean igartzeko uneak eta gozatu horietaz, gailuek eragotzi gabe, familia-loturak sendotzeko.

