



Londres, 9 de julio 2020

Estimada Familia,

Esperamos que se encuentren bien, ya preparados para iniciar las deseadas y merecidas vacaciones estivales. El objetivo de esta carta es ofrecer algunas pautas para la desescalada digital en familia.

En este periodo de confinamiento que hemos permanecido en casa hemos podido continuar con nuestra vida escolar, laboral y social gracias a la tecnología digital. Nuestro alumnos/as han podido seguir las sesiones de videoconferencia y realizar las tareas escolares a través del uso del ordenador y han contactado con sus amistades y familiares a través del teléfono móvil y de las redes sociales.

Se avecinan las vacaciones y ha llegado el momento de iniciar la desescalada digital en familia. Compartimos con ustedes los seis pasos que recomienda [Pantallas Amigas](#) para combatir el uso abusivo de pantallas que podrán desarrollarse de manera tutelada con los más jóvenes de la casa o de forma autónoma con los mayores:

1. Identificar qué cosas hacemos con el móvil, las redes sociales o los videojuegos que no hacíamos antes del confinamiento
2. Conocer bien las nuevas rutinas
3. Establecer objetivos realistas para la desescalada
4. Cambiar costumbres, elabora una estrategia y mide los avances
5. Compartir los propósitos en el entorno cercano, solicita colaboración
6. Revisar periódicamente los avances y las metas conseguidas

Aprovechamos la ocasión para desearles un verano saludable, lleno de buenos momentos con los seres queridos.

Atentamente

Equipo de Safeguarding



London, 9th July 2020

Dear parents and carers,

We hope you are feeling well and ready to start the desired and well- deserved summer holidays. We would like to offer some guidelines for digital de-escalation within the family.

In this period of confinement that we have remained at home we have been able to continue with our school, work and social life thanks to digital technology. Our students have been able to follow the video-conference sessions and do their homework through the use of the computer and have contacted their friends and family through their mobile phones and social networks.

As holidays approach, the time has come to start digital de-escalation with the family. We share with you the six steps recommended by "[Pantallas Amigas](#)", to combat screen abuse. It can be developed in a tutored way with the youngest in the house or independently with older children:

1. Identify things we do with our mobile phones, social networks or video games that we didn't do before confinement
2. Knowing the new routines well
3. Set realistic targets for de-escalation
4. Change habits, develop a strategy and measure progress
5. Sharing purposes in the immediate environment, ask for collaboration
6. Periodically review progress and targets

We take this opportunity to wish you a healthy summer, full of good times with your loved ones.

Kind regards,

Safeguarding Team