



UN CAFÉ CON...



# Familia Cabrera Hernández



*“Lo mejor para nuestros hijos  
es más deporte y menos pantallas”*

## **1.- José Manuel, trabajas en el desarrollo de videojuegos... ¿Qué consejos darías a los padres sobre cómo sus hijos adolescentes pueden disfrutar de los videojuegos de forma saludable?**

Aunque recientemente acabo de cambiar de trabajo, los últimos años me he dedicado al desarrollo de videojuegos. Para empezar, no todos los juegos son iguales, el problema está en la adicción y el enfoque que hoy en día tienen, que suele estar orientado al modelo freemium (gratis, pero pagando por progresar). Es nuestro deber controlar qué juegan y con qué frecuencia. Recordar también que el público objetivo de los videojuegos hoy en día no son los niños, sino adultos bien entrados ya en años, y por eso debemos tener en cuenta la temática y el modelo de negocio.

## **2.- ¿Qué se puede hacer para mejorar la “salud” tecnológica de nuestros hijos?**

Menos pantallas y más deporte. Si se quiere dedicar tiempo “tecnológico de calidad” que sea aprendiendo algo útil, como programar o escribir bien a máquina y no perder el tiempo en RRSS. Por otra parte, considero muy importante educar a los hijos en contenidos; es decir, qué se puede ver y qué no. Enseñarles también a reconocer o detectar tipos de fraude o estafas más comunes, con ejemplos (los vídeos de Ninjio son geniales para esto).

## **3.- ¿Cómo lo aplicáis en casa?**

En casa, dejamos que tengan su tiempo de pantalla limitado a la televisión los fines de semana con contenido previamente seleccionado por nosotros, así como también dejarles su tiempo de ocio con pantallas programando por ejemplo en Scratch, ahora estamos probando, dejarles leer en el e-book.

## **4.- ¿Cómo va el curso? ¿Qué objetivos os habéis planteado para lo que queda hasta junio?**

El curso muy bien, ¡está pasando muy rápido! Este año como propósito familiar queremos cuidar entre todos el ambiente en casa, hacer más planes de familia y en lo académico trabajar el hábito de estudio, sobre todo con el mayor, ¡ya empieza a ponerse serio el tema!

## **5.- ¿Qué destacarías del ambiente de El Prado?**

Sin duda ese ambiente familiar y deportivo, nos encanta apuntarnos a todos los planes de formación y lúdicos que podamos. A los también niños les gusta mucho. En este colegio, se respiran las ganas de hacer de nuestros hijos gente responsable, buena y dada a los demás, no podemos estar más contentos como padres.

## JOSE MANUEL

## CARMEN

### Profesión

Ingeniero informático, desarrollador de backend en Scopely (video juegos Star Trek Fleet Command). Recién cambiado al mundo de la IA y la ciberseguridad.

Ingeniera industrial, en Loewe, en área de Supply Chain y Logística.

### El Prado es...

Una inversión para el futuro de nuestros hijos.

La tranquilidad y seguridad de que la educación de nuestros hijos es acorde a nuestros valores.

### Un momento que recordéis especialmente en el Colegio

El primer año sin duda, en el que Jorge entró en primaria. Recuerdo la gran acogida que tuvimos y todos los cambios que vivimos. La convivencia padre hijo en 3º de primaria fue un momento muy divertido, también.

Tercero de primaria y la Primera Comuni3n, ese curso es muy especial, es impresionante lo bien preparados que llegan los ni1os, c3mo vivieron aquel d3a. Como madre fue muy emocionante vivirlo y estoy muy agradecida al colegio por el cari1o con el que acompa1an a nuestros hijos.



**JOSE MANUEL**

**CARMEN**

**Madrid, Barça o Atleti...**

Atlético de Madrid.

Valencia CF, aunque ya un poco del Atleti que si no se me enfadan...

**Un libro...**

Me gusta mucho leer ensayo y últimamente disfruto mucho con los libros de José Soto Chica. Recomendando el *Águila y los Cuervos*. Si tuviera que recomendar una novela, diría *Me llamo Rojo*, de Pamuk.

*Los renglones torcidos de Dios*.  
También me gustan mucho los libros de liderazgo y crecimiento personal, siempre hay margen de mejora.

**Una peli...**

Me viene a la cabeza ahora, *Salvar al soldado Ryan*, *El club de los poetas muertos*, no sé...  
Hay muchas.

*Origen, El caso de Cristo*. De las últimas que he visto, *Los dos hemisferios de Luca...* basada en una historia real, preciosa.

**JOSE MANUEL**

**CARMEN**

## **Un plan en familia que recomendarías**

Hacer una acampada en el bosque y disfrutar de las estrellas.

Buscar una escapada (no hace falta lejos) en familia, una muchísimo y los niños lo recuerdan siempre. La última que hicimos fue a Fátima y ya estamos pensando donde puede ser la siguiente.

## **La mejor actividad de la APA es...**

El baloncesto de los viernes, en la cancha del colegio.  
Nos reunimos unos cuantos padres  
para echar un rato y jugar una pachanga.  
Si queréis más detalles, por favor, ¡escribidme!

El gran Tour, sin duda, ese día en el que el protagonista es el matrimonio, con todo preparado para poner fácil la logística familiar y pasar un día agradable, centrándonos en nosotros y en lo importante.