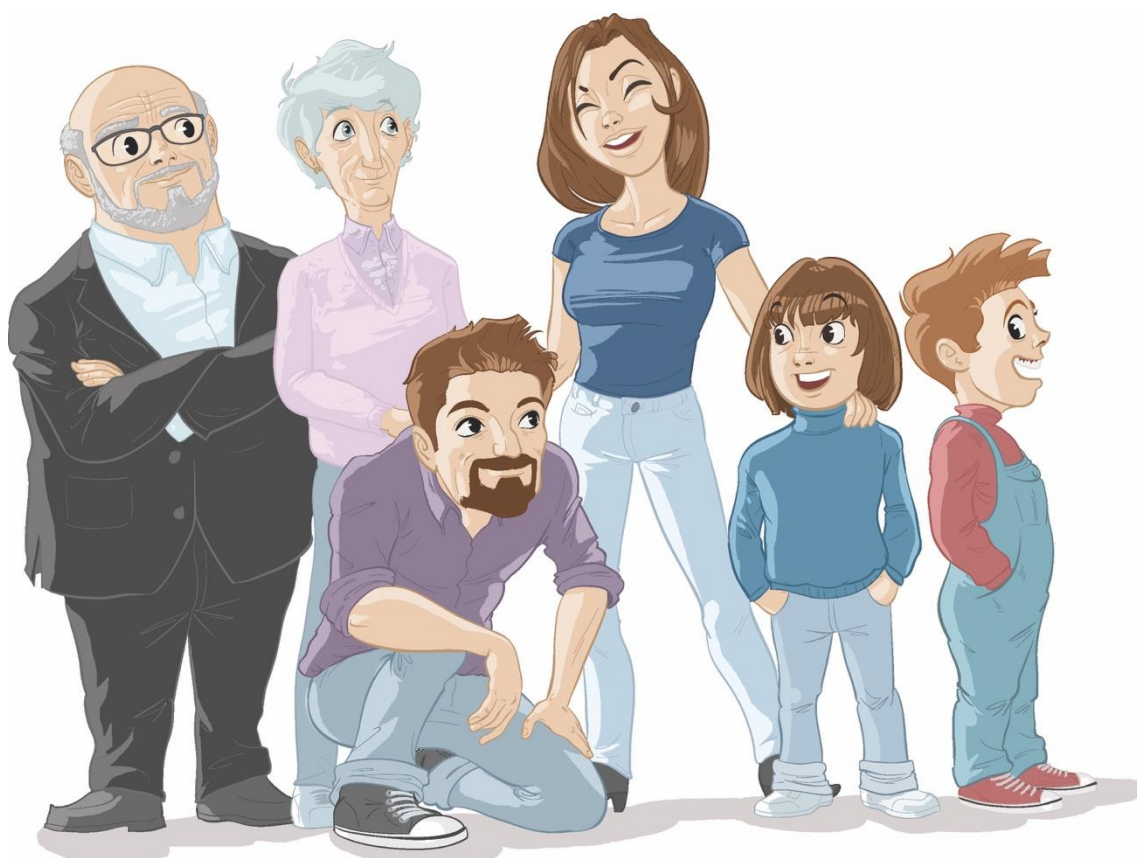


NUEVAS TECNOLOGÍAS RECOMENDACIONES PARA MADRES Y PADRES



Orainprebentzioa 

ORAIN Prevención de adicciones

www.orainteknologiberriak.es

www.orainprebentzioa.com

EDAD Y NUEVAS TECNOLOGÍAS

Entre los 3 y los 5 años

- Siempre acompañados.
- Estableciendo normas claras desde el principio: Límites en cuanto a tiempo y momentos de uso.
- Previa selección de contenidos por parte de los padres: Educativos, juego.

Entre los 6 y los 9 años

Se pueden usar pantallas bajo la supervisión directa de los padres.

- Conexión a Internet limitada y supervisada por los padres.
- Contenidos adaptados a la edad y de calidad.
- Adaptar las reglas de uso y establecer límites según la edad y responsabilidad del menor.
- Profundizar en el uso responsable de Internet: el cuidado de la privacidad, la protección de dispositivos y el pensamiento crítico.

Entre los 10 y los 13 años.

- Poco a poco se delega responsabilidad en el menor, eliminando restricciones y ampliando su capacidad de decisión. Si disponemos de un programa de filtrado, quizás a partir de los 10 años sí es factible el uso sin supervisión estrecha
- Selección de videojuegos apropiados: los códigos PEGI pueden servir como orientación
- Establecer normas en familia. Que sean consensuadas y adaptándose al desarrollo del menor. Incidir en el respeto a los demás, la reflexión antes de publicar y ser selectivo con los contactos que se agregan.
- Establecer criterios para su primer móvil. A pesar de la presión social, valorar si el menor es suficientemente maduro como para tener su propio teléfono móvil. Llegado el momento, consensuar las normas de uso y tratar con ellos los posibles problemas y consecuencias que se pueden dar.
- Prevención ante los problemas más comunes. Debido a la entrada en las redes sociales aumentan los casos de [Ciberbullying](#). Del mismo modo, aparece la curiosidad por la sexualidad, trayendo consigo riesgos como los contenidos inapropiados. la [Pornografía](#), el [Sexting](#) o el [Grooming](#).

Mayores de 14 años.

Mayor autonomía. Impulsaremos su responsabilidad sobre los contenidos o temáticas que puedan atraer su curiosidad.

- Uso responsable de las redes sociales y la mensajería instantánea. Deben ser conscientes y críticos con la información personal que publican, priorizando el respeto a los demás.
- Animarles a mantener una reputación digital positiva.
- Consenso en las nuevas normas. Las normas y restricciones deben tender hacia una mayor libertad y autonomía, teniendo en cuenta las características del menor.

[Recomendación por edades](#)

LABOR EDUCATIVA PARA CONSEGUIR UN BUEN USO DEL MÓVIL

El teléfono móvil y las nuevas tecnologías han llegado para quedarse. A partir de una edad razonable, ya no se trata de prohibir el uso del móvil sino de aprender a utilizarlo de forma adecuada y responsable. Lo que puede implicar el aprendizaje de ciertos hábitos y el establecimiento de límites en el uso.

En esta labor nos pueden surgir numerosas cuestiones: *¿Cómo le voy a enseñar a manejar un aparato que le da acceso a TODO?, ¿cómo voy a regular el uso del mismo?, ¿Estoy preparado para hablar con mi hijo/a de los riesgos a los que se va a exponer?... ¿Cómo voy a controlar los usos inadecuados y sobretodo cómo voy a proteger a mis hijos e hijas de sufrir situaciones problemáticas? ¿en qué aspectos conviene incidir de cara a fomentar un buen uso del móvil?* Aprender a realizar un uso adecuado y responsable puede implicar utilizar las pantallas con ellos/as, hablar sobre el uso que hacen, poner orden y regular el uso.

Para educar esta cuestión vamos a plantear dos abordajes diferentes pero complementarios para ayudar a nuestros hijos/as a aprender un uso adecuado de las pantallas, lo que va a implicar combinar medidas educativas y medidas tecnológicas.

MEDIDAS EDUCATIVAS

En primer lugar, conviene tener claro **cuál es el objetivo del uso de las nuevas tecnologías** para nuestros hijos/as. Los teléfonos móviles pueden cubrir necesidades personales importantes tales como necesidades de relación, de disfrute, de evasión, autoafirmación, etc.

¿Para qué las va a utilizar tu hijo/a?

-
-
-

Otro aspecto relevante tiene que ver con la manera en la que va a utilizar estos dispositivos: Esto es, **¿Cómo va a usar mi hijo/a estos dispositivos?** En este sentido, conviene resaltar la importancia de regular el uso que nuestro hijo/a va a hacer de las pantallas. Para ello conviene planificar el uso de las pantallas por parte de mi hijo/a, para lo cual a continuación vamos a establecer algunos criterios.

REGULA EL USO DE PANTALLAS / ESTABLECE NORMAS PARA SU USO

Establece horarios de conexión a Internet.

Conviene que las normas sean consensuadas con mi hijo/a y que se adapten a su desarrollo personal.

Según la edad y madurez de mi hijo/a, sus circunstancias personales, tiempo libre y equilibrio con otras actividades de ocio.

- Horario de uso del móvil entre semana
- Horario de uso del móvil el fin de semana.....

Establece lo que se conoce como “Islas digitales”.

Esto es, espacios en los que no se pueden utilizar nuevas tecnologías o no hay disponibilidad de Wifi. Se pueden entender como islas digitales sin pantallas, los siguientes momentos:

- En el centro escolar (según las normas del centro).
- Cuando estás con otras personas. La prioridad son las personas.
- En momentos de estudio que precisan concentración y memorización.
- A la hora de comer o cenar en la mesa.
- Al conducir un vehículo (bicicleta, moto...).
- A la hora de dormir.
- En espectáculos o lugares donde está expresamente prohibido.

Ayúdales a gestionar el tiempo libre buscando un cierto equilibrio entre actividades.

Se considera que es conveniente que pueda haber un cierto equilibrio entre diferentes actividades lúdicas, sin que todo el ocio de nuestros/as hijos/as esté dominado por las pantallas.

Tras una larga jornada escolar conviene dar prioridad al juego y disfrute, a las relaciones sociales, actividad física, los períodos de descanso...

El siguiente cuadro pretende hacernos conscientes del tiempo que dedica nuestro hijo/a a cada actividad en su tiempo libre. El objetivo es valorar si hay equilibrio entre las diferentes actividades y qué posibles reajustes se podrían realizar para lograrlo.

ACTIVIDAD DURANTE EL OCIO	Nº horas dedicadas al día de promedio	¿Qué actividades aumentar y cuales reducir para que haya equilibrio?
Teléfono móvil, ordenador, tablet.		
Deporte		
Amigos/as		
Actividades extraescolares		
Familia		
Actividades culturales		
Beste batzuk...		

Pon límites a los usos inadecuados o de riesgo.

- Prohíbe o limita los contenidos a los que acceden (violencia, pornografía, apología del uso de drogas, racismo, sexismo...)
- Prohíbe llevar a cabo conductas concretas tales como realizar pagos por Internet, realizar apuestas, compras, facilitar datos personales o compartir claves de acceso o contraseñas.
- Prohíbe o limita el gasto económico (en el caso del teléfono móvil, juegos, etc).
- Jamás enviar fotos o activar la webcam con desconocidos.

REFLEXIONA Y HABLA CON TU HIJO/A

- Habla sobre lo que como madres y padres os parece que está **bien y mal** en el uso de las redes sociales e Internet, desde vuestra opinión.
- Habla sobre lo que para vosotros/as está **permitido** y lo que no lo está:
 - ¿A qué sitios se le permite entrar y a cuáles no?
 - ¿Qué aplicaciones puede utilizar y cuales no?
- Reflexiona con vuestro hijo/a sobre los **posibles riesgos y las consecuencias de hacer un uso inadecuado**. Tratar con los menores los posibles problemas y consecuencias que se pueden dar al navegar por la red. Comunicar y hablar con los menores sobre los riesgos más comunes a los que van a tener que hacer frente:
 - Debido a la entrada en las redes sociales aumentan los casos de [Ciberbullying](#), [Sexting](#) o [Grooming](#) por lo que conviene estar prevenidos ante estos riesgos.
 - Del mismo modo, van a aparecer riesgos como el acceso a contenidos inapropiados para los menores de edad. Será cuestión de tiempo que accedan a contenidos de [Pornografía](#), violencia excesiva o usos de drogas por lo que conviene comenzar a hablar sobre estos temas, darle sentido y la interpretación de los mismos, así como mostrar lo que esperamos que hagan ante estas situaciones. Conviene aprovechar la oportunidad para hablar y educar sobre diferentes temas como sexualidad, drogas, violencia.

SÉ UN BUEN MODELO DE USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

- **Sé un modelo de buen uso** de las nuevas tecnologías. Es importante que haya coherencia entre lo que le pides a tus hijos/as y cómo usas el móvil o Internet.
- **Comparte** tiempo e información con tus hijos/as. Acompáñales en la conexión y enséñales pautas adecuadas de uso. Habla todo lo posible con ellos.
- Interésate por los **lugares de la red** en los que entran tus hijos/as, qué hacen y con quien se relacionan, pero sin invadir su privacidad.
- Inculca **hábitos de seguridad** en tus hijos/as. No dar información personal, ni contraseñas, ni usar tarjetas de crédito, ni quedar con desconocidos.
- Fomenta la **protección de la intimidad** de tus hijos/as en el uso de las nuevas tecnologías. Asumir la responsabilidad sobre lo que publican, nunca dar información y datos personales, evitar usar la cámara web, no compartir fotos con extraños, etc.
- Fomenta el **pensamiento crítico** ante lo que aparece en Internet.
- Enséñale las normas de **Ciberconvivencia y Netiqueta**.

Conoce y difunde las reglas del buen comportamiento y respeto en la red: Conviene incidir en los buenos usos y en el respeto a los demás, así como la conveniencia de reflexionar antes de publicar y la importancia de ser selectivos con los contactos que se agregan.

- **¿A quien pedir ayuda en caso de necesidad?** Alienta a tus hijos/as a que si reciben o ven algo raro o desagradable, deben hablarlo con vosotros/as o los/las educadores. Conviene dejar abierto un canal de comunicación para que puedan pedir ayuda en caso de necesidad. Para ello, conviene que no reacciones de forma exagerada cuando acude a ti con problemas. Reacciona con calma y tranquilidad si acude a ti con problemas. Muestra tu disponibilidad como docente para ayudarle ante cualquier problema.

De cualquier forma, hay líneas gratuitas y confidenciales que asesoran a adolescentes y familias para situaciones de urgencia. Por ejemplo, el teléfono de ayuda de IS4K: [017](tel:017)

MEDIDAS TÉCNICAS

Además de las medidas educativas descritas, hay medidas tecnológicas que nos pueden ayudar a evitar algunas de las situaciones complicadas para nuestros alumnos/as.

En este punto, no se va a profundizar tanto como en las medidas educativas, ya que es un área más estudiada por los expertos. En este caso hay buenas páginas webs que orientan perfectamente y muestran de manera adecuada cómo gestionar las diferentes necesidades técnicas.

A continuación, vamos a señalar los aspectos técnicos más relevantes a tener en cuenta y el enlace a material específico sobre el tema.

- **Conectar o desconectar el WIFI** en casa.
- **Instalar un buen antivirus** que asegure la ausencia de virus y otros programas maliciosos. Conviene que los usuarios cuenten con un software que proteja, detecte y elimine amenaza de manera eficiente. Los antivirus son programas cuyo objetivo es detectar o eliminar virus informáticos.
- **Poner filtros parentales.** Son dispositivos que permiten proteger y gestionar la actividad del menor en Internet. Uno de sus principales objetivos es evitar que los menores accedan a contenidos inapropiados. Permite usar sistemas de protección para evitar páginas web indeseadas o inapropiadas. [Herramientas de control parental](#)
- Enseña a tus hijos/as a entender y asumir **pautas básicas de seguridad.**
- Crea una **cuenta de usuario limitada** para el acceso del menor al sistema operativo.
- Pedir ayuda a un servicio técnico especializado

EDUCACIÓN Y RESPETO

Ante la invasión de los dispositivos móviles en nuestras vidas y la ausencia de una cultura sobre los usos adecuados de estos dispositivos tecnológicos, conviene establecer criterios de regulación para realizar un buen uso de las nuevas tecnologías.

Un aspecto que nos parece fundamental es **establecer límites a los usos inadecuados.** Esto es, definir en qué momentos no hay que usar pantallas porque resulta inadecuado para el usuario o para las personas que están con él.

Situaciones en las que NO hay que usar pantallas:

- Cuando estás con otras personas. La prioridad son las personas.
- En momentos de estudio que precisan concentración y memorización.
- A la hora de comer en la mesa con la familia.
- Al conducir un vehículo.
- A la hora de dormir.
- En espectáculos o lugares donde está expresamente prohibido.

[Cuestionario sobre el uso del móvil](#)

CIBERCONVIVENCIA Y NETIQUETA

La Netiqueta son indicaciones para guardar las buenas formas en Internet. Incluyen un conjunto de pautas que facilitan la comunicación y la convivencia digital. Estas indicaciones versan sobre tres temas:

Muestra consideración y respeto hacia los demás:

- Pide permiso antes de etiquetar
- Utiliza las etiquetas de manera positiva, nunca para insultar, humillar o reírte.
- Mide bien las críticas que publicas.
- No hay problema en ignorar solicitudes de amistad, invitaciones a eventos,..
- Usa las opciones de denuncia cuando esté justificada la ocasión.

Cuida la privacidad de las demás personas:

- Pregúntate qué información de otras personas expones y asegúrate de que no les importa.
- Para etiquetar a otras personas debes hacerlo sin engaño.
- No puedes publicar fotos o vídeos en las que salgan otras personas sin tener su permiso.
- Antes de publicar una información que te han remitido de manera privada, pregunta si lo puedes hacer.

Contribuye al buen ambiente de la Red:

- Facilita a los demás el respeto de tu privacidad e intimidad. Comunica a tus contactos, en especial a los nuevos, cómo quieres manejarlas.
- Recuerda que escribir todo en mayúsculas puede interpretarse como un grito.
- Usa los recursos a tu alcance (dibujos, símbolos, emoticonos...) para expresarte mejor y evitar malentendidos.
- Ante algo que te molesta, trata de reaccionar de manera calmada y no violenta. Nunca actúes de manera inmediata ni agresiva.
- Dirígete a los demás con respeto, sobre todo a la vista de terceros.
- Lee y respeta las normas de uso de la Red Social.

MÁS INFORMACIÓN

