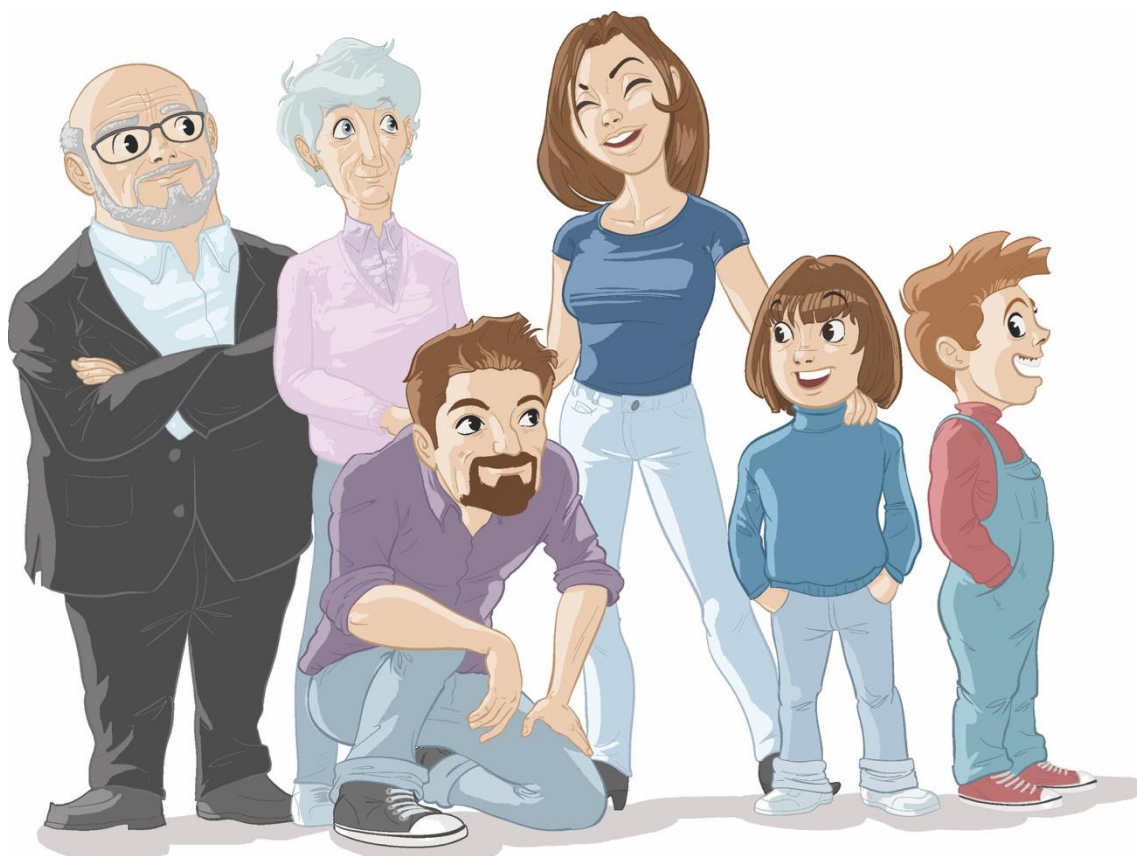


# TEKNOLOGI BERRIAK GURASOENTZAKO GOMENDIOAK



**Orainprebentzioa** 

ORAIN Adikzio prebentzio taldea

[www.orainteknologiberriak.es](http://www.orainteknologiberriak.es)

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

## **ADINA ETA TEKNOLOGIA BERRIAK**

### **3 eta 5 urte artean**

- Beti pertsona heldu baten laguntzarekin.
- Hasieratik arau argiak definituta: Erabilera denborari eta momentuei buruzko mugak.
- Gurasoek alde aurretik edukiak hautatua: hezkuntza edukiak, jolasak.

### **6 eta 9 urte artean**

Pantailak erabil daitezke gurasoen gainbegiratze zuzenarekin.

- Internetera konexio mugatua eta gurasoek gainbegiraturua.
- Haurraren adinera egokitutako kalitateko edukiak.
- Erabilera arauak egokitzea eta adingabearen adinaren eta ardura mailaren arabera mugak ezartzea
- Interneten erabilera arduratsua azpimarratzea: pribatutasunaren babesa, gailuen babesa eta pentsamendu kritikoa.

### **10 eta 13 urte bitartean.**

- Pixkanaka, erantzukizuna adingabearen esku uzten da, mugak arinduz eta adingabearen erabaki gaitasuna areagotuz. Iragazki programaren bat badugu, agian 10 urtetik aurrera gainbegiratze hurbilik gabeko erabilera posible izango da.
- Bideojoko egokien hautaketa: PEGI kodeak orientazio moduan erabil daitezke.
- Arauak familia osoak ezarri behar ditu elkarrekin. Arau adostuak eta adingabearen garapenari egokituak izan behar dira. Honako alderdiak azpimarratu behar dira: besteekiko begirunea, argitaratu aurretik hausnartze eta onartzen ditugun kontaktuak hautatzean zorrotzak izatea.
- Lehenengo mugikorrerako irizpideak ezartzea. Gizarte presioa sentitu arren, adingabea bere telefono mugikorra izateko behar bezain heldua den ala ez aztertu behar dugu. Hala dagokionean, mugikorraren erabilera arauak haiekin adostu eta ager litezkeen arazoak eta ondorioak jorratu behar dira.
- Arazo ohikoenen aurreko prebentzioa. Gizarte sareetara sartzen direnean, [Cyberbullying](#) kasuak areagotzen dira. Era berean, sexualitatearen inguruko kuriositatea pizten da, horrek dakarren [Pornografia](#) moduko eduki desegokiak edo [Sexting](#) eta [Grooming](#) arazoaren arriskuarekin.

### **14 urtetik gorakoak.**

Autonomia handiagoa izango dute. Kuriositatea pizten dieten edukien edo gaien inguruko erantzukizuna sutatuko dugu.

- Gizarte sareen eta bat-bateko mezularitzaren erabilera arduratsua. Argitaratzen duten informazio pertsonalarekiko kontzienteak eta kritikoak izan behar dute, gainerako errespetuari lehentasuna emanda.
- Ospe digital positibo bat izan dezaten ahalegindu behar dugu.
- Arau berrien inguruko adostasuna. Arauek eta mugek askatasun eta autonomia gehiago ahalbidetu behar dituzte, adingabearen ezaugarriak kontuan izanda.

[Adin gomendioak](#)

## **MUGIKORRAREN ERABILERA ZUZENA LORTZEKO LANA**

Telefono mugikorra eta teknologia berriak luzaroan egongo dira gure artean. Arrazoizko adin batetik aurrera, ezin da mugikorraren erabilera debekatu, aldiz, egin behar duguna da mugikorra behar bezala eta modu arduratsuan erabiltzen irakastea. Horrek esan nahi du etxean ohitura jakinak barneratu behar direla eta erabilerarako mugak ezarri behar direla.

Zeregin honetan galdera ugari azaldu daitezke: Nola erakutsi diezaioket EDOZEIN edukiri sarbidea ematen dion gailua erabiltzen? Zein eratarara arautuko dut honen erabilpena? Prest al nago, nire seme/alabarekin, honen adierazten dituen arriskuen inguruan hitzegiteko? Nola kontrolatu ditzaket erabilpen desegokiak eta batez ere, arazo eragilea izan daitezkeen egoeretatik babestu? Zein alderdi izan daiteke garrantzitsua azpimarratzea erabilpen egoki bat egiteko? Erabilpen egoki eta arduratsu bat egiten ikasteko; beraiekin pantailak erabili, egiten duten erabilpenaren inguruan hitz egin eta erabilpen hau arautzea ekar dezake berekin.

Alderdi honekin lotutako hezkuntzarako, bi planteamendu desberdin baina osagarri aurkeztuko ditugu, gure seme-alabei pantailen erabilera egokia ikas dezaten hezkuntza neurriak eta neurri teknologikoak uztartzeari esker.

### **ARAUTU PANTAILEN ERABILERA**

#### **Ezarri erabilerarako arauak eta ordutegiak**

Arauak seme-alabekin batera adostu behar dira eta hauen garapen pertsonalera egokituak egotea gomendagarria da.

Beraien adina, heldutasun maila eta egoera pertsonalaren arabera, baita aisialdi eta beste ekintzekin ezarritako orekaren arabera.

- Mugikorraren erabilera astean zehar .....
- Mugikorraren erabilera aste bukaeran zehar .....

#### **Ezarri "uharte digitalak".**

Hau da, teknologia berrietatik libre dauden espazioak edo WIFI gabeko espazioak. Pantailarik gabeko uharte digitalizat jo daitezke honako momentuak:

- Eskolan ematen dugun denbora (zentroaren arauen arabera).
- Beste pertsona batzuekin gaudenean. Lehentasuna beti dira pertsonak.
- Kontzentrazioa eta memorizatzea eskatzen duten ikasketa momentuak.
- Mahaietan bazkaltzeko edo afaltzeko ordua.
- Ibilgailu bat gidatzean (bizikleta, motorra, etab.).
- Lo egitean.
- Ikuskizunetan edo berariaz debekatuta dagoen tokietan.

#### **Gida itzazu seme-alabak aisialdia kudeatzeko orduan, jardueren arteko oreka aurki dezaten.**

Gomendagarritzat jotzen da aisialdiko jardueren arteko oreka aurkitzea, gure seme-alabekin aisialdi guztia pantailen inguruan gara ez dadin.

Eskolan jardunaldi luze bat eman ondoren, garrantzitsua da lehenetsua ematea jolasari eta gozamenari, gizarte harremanei, ariketa fisikoari, atsedenaldiari, etab.

Jarraian ageri den koadroan seme-alabekin aisialdiko jarduera bakoitzari eskaintzen dioten denbora ageri da. Honen helburua da jardueren arteko orekarik baden egiaztatzea eta hori lortzeko beharrezko doikuntzak antzematea.

AISIALDIKO JARDUERA	Batez besteko orduak egunean	Zein jarduera areagotu eta zein murriztu oreka lortzeko?
Telefono mugikorra, ordenagailua, tableta.		
Kirola		
Lagunak		
Eskolaz kanpoko jarduerak		
Familia		
Jarduera kulturalak		
Beste batzuk...		

### Jarri mugak erabilera desegoki edo arriskutsuei.

- Debekatu edo mugatu bistaritzen dituzten edukiak (indarkeria, pornografia, drogen kontsumoaren apologia, arrazakeria, sexismoa, etab.).
- Debekatu jokabide jakinak, esaterako: Internet bidezko ordainketak burutzea, apustuak egitea, erosketak, datu pertsonalak ematea edo sarbide-kodeak edo pasahitzak partekatzea.
- Debekatu edo mugatu gastu ekonomikoa (telefono mugikorraren, jokoaren eta abarren kasuan).
- Debekatu erabat ezezaguneri argazkiak bidaltzea edo ezezagunekin web-kamera erabiltzea.

### HAUSNARTU ETA HITZ EGIN ZURE SEME-ALABEKIN

- Hitz egin aita eta ama gisa **ongi eta gaizki** iruditzen zaizunari buruz, gizarte sarean eta Interneten erabilerari dagokionez, zure iritzia abiapuntu hartuta.
- Hitz egin, zure aburuz, guraso zaren heinean, **baimenduta** dagoenari eta ez dagoenari buruz:
  - Zein tokitara sar daitezke eta zeinetara ez?
  - Zein aplikazio erabil ditzakete eta zeintzuk ez?
- Hausnartu **erabilera desegoki baten arrisku posibleen eta ondorioen inguruan**. Adingabeekin jorratu behar dira sarean barna nabigatzean aurki daitezkeen arazoak eta ondorioak. Adingabeekin aurkituko dituzten arazorik ohikoena aztertu eta eztabaidatu behar dira:
  - Gizarte sarean sarrerarekin batera, [Cyberbullying](#), [Sexting](#) edo [Grooming](#) kasuak areagotu dira. Horregatik, arrisku hauen aurrean prest egon behar dugu.
  - Era berean, badira bestelako arriskuak ere, hala nola adingabeentzat egokiak ez diren edukietara sartzea. Denborarekin, [Pornografia](#), gehiegizko indarkeria edo drogen kontsumoa agertzen duten edukietara iritsiko dira zalantzarik gabe, beraz, gai hauek jorratzen hastea komeni

da, alderdi hauei zentzua eta interpretazioa emateko, eta baita egoera horien aurrean haiengandik espero duguna argitzeko ere. Aukera honi onura atera behar diogu hainbat gairen inguruan solas egin eta hezteko, esaterako, sexualitatea, drogak edo indarkeria.

## BIHUR ZAITEZ TEKNOLOGIA BERRIEN ERABILERA ZUZENAREN EREDU

- **Bihur zaitetz** teknologia berrien **erabilera zuzenaren eredu**. Zure seme-alabei eskatzen diezunaren eta zure mugikorra edo Internet erabiltzeko moduaren artean koherentzia egotea garrantzitsua da.
- **Partekatu** denbora eta informazioa zure seme-alabekin. Posible bada, lagun iezaiezu konektatzeko orduan eta irakatsi erabilera jarraibide egokiak. Hitz egin haiekin ahal bezainbat.
- Jarri interesa erabiltzen dituzten **sareko tokietan**, zer egiten duten eta norekin erlazionatzen diren jakiteko, baina seme-alaben pribatutasuna inbaditu gabe.
- Sustatu **segurtasun ohiturak** seme-alaben artean. Informazio pertsonalik ez eta pasahitzik ez ematea, kreditu txartelik ez erabiltzea eta ezezagunekin ez geratzea.
- Sustatu seme-alaben **intimitatearen babesa** teknologia berrien erabilera. Argitaratzen dutenaren gaineko erantzukizuna hartzea, informazio eta datu pertsonalik inoiz ere ez ematea, web-kameraren erabilera saihestea, argazkiak ezezagunekin ez partekatzea, etab.
- Sustatu Interneten ageri denaren aurreko **pentsamendu kritikoa**.
- Irakatsi **ziberbizikidetzaren eta netiketaren** arauak.

Ezagutu eta zabaldu sareko jokabide egokien eta errespetuaren arauak: erabilera egokiak eta besteekiko begirunea azpimarratu behar dira, bai eta argitaratu aurretik hausnartzearen komenigarritasuna eta gehitzen ditugun kontaktuekin zorrotzak izatearen garrantzia ere.

- **Nori eskatu laguntza behar izatekotan?** Argi utzi seme/alabei zer edo zer arraroa edo desatsegina jasotzen edo aurkitzen badute, guraso edo hezitzaileekin hitz egin behar dutela. Komunikazio-kanal bat irekita uztea komeni da, behar izatekotan laguntza eska dezaten. Horretarako, arazoekin guregana jotzen dutenean gehiegizko erreakzioak alde batera utzi behar ditugu. Lasai eta baretasunez erantzun beharko dugu kasu hauetan. Argi utzi aita-ama gisa haien eskura zaudela edozein arazoren aurrean laguntza eskaintzeko.

Edonola ere, badira doako telefono konfidentzialak ere nerabeei eta familiei larrialdi kasuetan aholkua emateko. Esaterako, IS4K laguntza telefonoa: [017](tel:017)

## NEURRI TEKNIKOAK

Azaldutako hezkuntza neurriez gain, badira neurri teknologikoak gure seme-alabei egoera zailak saihesteko baliagarriak izan daitezkeenak.

Alderdi hau ez dugu hezkuntza neurriena bezain sakonki jorratuko, adituek hobe aztertu duten alorra baita. Kasu honetan, badira webgune onak orientazio aparta eskaintzen dutenak eta behar teknikoak nola kudeatu behar bezala azaltzen dutenak. Jarraian, kontuan hartu beharreko alderdi tekniko esanguratsuenak adieraziko ditugu eta gaiari buruzko material espezifikoa duen esteka bat ere jarriko dugu.

- Etxean **WIFI-a konektatu edo deskonektatzea**.

- **Antivirus on bat instalatzea** birusik eza bermatzeko eta bestelako arazoak saihesteko. Erabiltzaileek mehatxu informatikoak modu eraginkorren antzeman eta suntsitzen dituen software babesle bat behar dute. Antivirusak dira birus informatikoak antzeman edo suntsitzeko helburu duten programak.
- **Gurasoen iragazkiak abian jartzea.** Gailu hauek adingabeak Interneten duen jarduera babestea edo kudeatzea ahalbidetzen dute. Helburu nagusietako bat adingabeak eduki desegokietara irits daitezen ekiditea da. Babes sistemak erabiltzeko aukera eskaintzen dute saihestu nahi diren edo egokiak ez diren webguneak kanpo uzteko. [Guraso kontrolerako baliabideak](#)
- Irakatsi zure seme-alabei **oinarrizko segurtasun jarraibideak** ulertzen eta errespetatzen.
- Sortu **erabiltzaile-kontu mugatu** bat adingabeak sistema eragilea erabil dezan.
- Eskatu laguntza zerbitzu tekniko espezializatu bati.

## HEZIKETA ETA ERRESPETUA

### **Teknologia berrien erabilera egokirako arautze-irizpideak**

Gailu mugikorrek gure bizitzetan eragin duten inbasioaren eta gailu teknologiko hauen erabilera egokien inguruko kulturarik ezaren aurrean, hainbat arautze-irizpide ezarri beharko ditugu teknologia berrien erabilera egokia bermatu nahi badugu.

Guk ezinbestekotzat jotzen dugun alderdietako bat **erabilera desegokiei mugak jartzearena** da. Hau da, argi uztea zein momentutan ezin diren pantailak erabili erabiltzailearentzat edo harekin dauden pertsonentzat desegokia delako.

### **Pantailak erabili behar EZ diren momentuak:**

- Beste pertsona batzuekin gaudenean. Lehenetsuna beti dira pertsonak.
- Kontzentrazioa eta memorizatzea eskatzen duten ikasketa momentuetan.
- Mahaian, familiarrean, bazkaltzeko edo afaltzeko orduan.
- Ibilgailu bat gidatzean.
- Lo egiteko orduan.
- Ikuskizunetan edo berariaz debekatuta dagoen tokietan.

[Mugikorraren erabilerari buruzko galdeketa](#)

## **ZIBERBIZIKIDETZA ETA NETIKETA**

Netiketa terminoak Interneten manera onak zaintzeko jarraibideak izendatzen ditu. Barne hartzen ditu komunikazioa eta bizikidetzaren digitala ahalbidetzen dituzten hainbat arau. Jarraibide hauek hiru ardatzen ingurukoak dira:

### **Besteekiko begirunea eta errespetua agertzea:**

- Eskatu baimena norbait etiketatu aurretik.
- Erabili etiketak modu positiboan, inoiz ez norbait iraintzeko, behertzeko edo norbaiten kontura barre egiteko.
- Neurtu ongi argitaratuko dituzun kritikak.
- Ez da ezer gertatzen adiskidetasun eskaerak, ekimenetarako gonbidapenak eta abar alde batera uzteagatik.
- Erabili salaketarako aukerak beharrezkoa denean.

### Gainerakoen pribatutasuna zaintzea:

- Galdetu zure buruari beste pertsona batzuei buruzko zein informazio argitaratzen ari zaren eta ziurta zaitez pertsona horiei ongi iruditzen zaiela.
- Beste pertsona batzuk etiketatzeko orduan, ez egin iruzurrik.
- Ezin duzu beste pertsona batzuen irudia agertzen duten argazkirik edo bideorik argitaratu haien baimenik gabe.
- Modu pribatuan helarazi dizuten informazio bat argitaratu aurretik, galdetu argitara dezakezun ala ez.

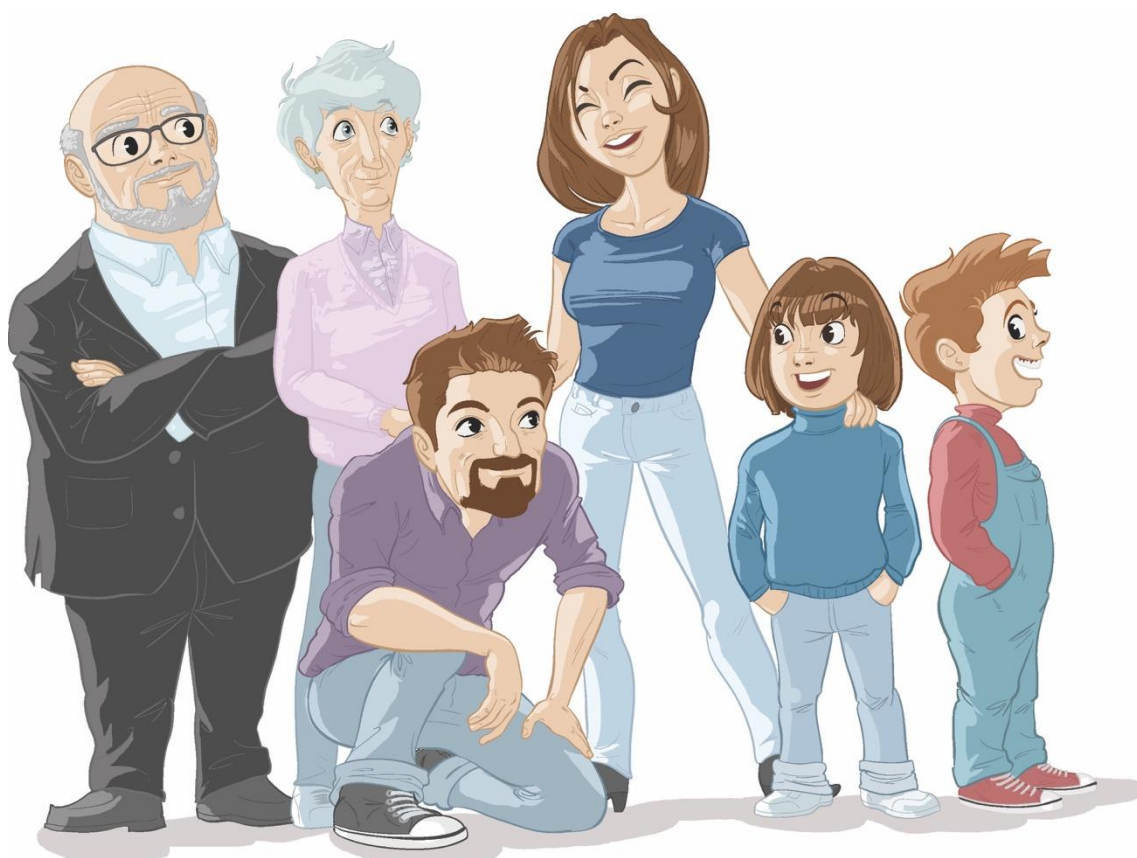
### Sarean giro ona sustatzea:

- Ahalbidetu gainerakoek zure pribatutasuna eta intimitatea errespetatzea. Azaldu zure kontaktuei, bereziki berriak direnei, nola kudeatu nahi dituzun zure pribatutasuna eta intimitatea.
- Gogora ezazu dena letra larritan idaztea garrasi egitearen modura interpreta daitekeela.
- Erabili eskura dituzun baliabideak (marrazkiak, sinboloak, emotikonoak, etab.) gauzak hobe azaltzeko eta gaizkiulertuak ekiditeko.
- Desatsegina zaizun gauza baten aurrean, saia zaitez lasaitasunez eta indarkeriarik gabe erreakzionatzen. Ez erantzun inoiz ere berehala eta modu erasokorrean.
- Hitz egin gainerakoei errespetuarekin, batez ere hirugarrenen begien bistan ari bazara.
- Irakurri eta errespetatu gizarte sarearen erabilera arauak.

## INFORMAZIO GEHIAGO



# **NUEVAS TECNOLOGÍAS** **RECOMENDACIONES PARA MADRES Y PADRES**



**Orainprebentzioa** 

ORAIN Prevención de adicciones

[www.orainteknologiberriak.es](http://www.orainteknologiberriak.es)

[www.orainprebentzioa.com](http://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.

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

**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**

