

USO RESPONSABLE DE LAS TIC



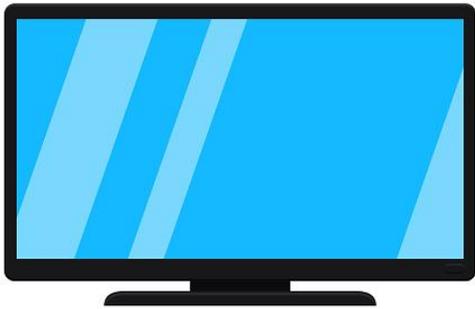
USO ADECUADO DE
LAS TECNOLOGÍAS

USO INADECUADO DE
LAS TECNOLOGÍAS



RIESGOS

CUANDO HABLAMOS DE TECNOLOGÍA Y PANTALLAS HABLAMOS DE,...



RECOMENDACIONES SOBRE EL USO DE PANTALLAS

<u>0-2 años</u>	Nada de pantallas.
<u>2-5 años</u>	30 minutos a 1 hora/día, con un adulto delante. Elegir contenido educativo.
<u>6-12 años</u>	1 hora/día, con un adulto delante. Nunca en horas de la comida. Evitar sedentarismo y obesidad.
<u>12-15 años</u>	90 minutos/día. Cuidando el uso de redes sociales, ciberbullying, contenidos violentos,...
<u>+ 16 años</u>	2horas/día. Nunca en su habitación.



Recomendaciones de la AAP

- Tener un plan. No improvisar.
- No usar tecnología antes de dormir.
- No usar tecnología durante las comidas.
- Marcar un “tiempo en familia” en el que ningún miembro use la tecnología.
- Nunca mientras... se hacen tareas escolares, se está en la escuela, se cruza la calle, en el coche (excepto viajes largos),...
- Nunca descargar contenidos sin autorización de un adulto.
- Supervisión del contenido y edad adecuada de los juegos y aplicaciones que se utilizan.

RIESGOS POR EL USO INADECUADO DE LAS TECNOLOGÍAS

CONTENIDOS
INADECUADOS

FALTA DE
PRIVACIDAD

DIFICULTADES EN LAS
RELACIONES
FAMILIARES Y SOCIALES

RENDIMIENTO
EDUCATIVO

INTERFERENCIA
CON ACTIVIDADES
U OBLIGACIONES

PROBLEMAS DE
SALUD

OCIO
EMPOBRECIDO

CONDUCTAS
AGRESIVAS

CIBERBULLYING

GROOMING,
SEXTING

ADICCIÓN

COOKIES /
PUBLICIDAD

Los niños necesitan acompañamiento en su crecimiento digital para una navegación segura.

Control Parental

Herramienta que permite a los padres controlar y/o limitar el tiempo de uso o el contenido a los que sus hijos puedan acceder a internet desde sus dispositivos, ya sean ordenadores, móviles o tabletas.





¿A QUÉ EDAD LE DOY EL PRIMER MOVIL?

No hay una edad concreta.

Depende de la madurez de cada uno.

Cuanto más tardemos en darles el móvil, mejor



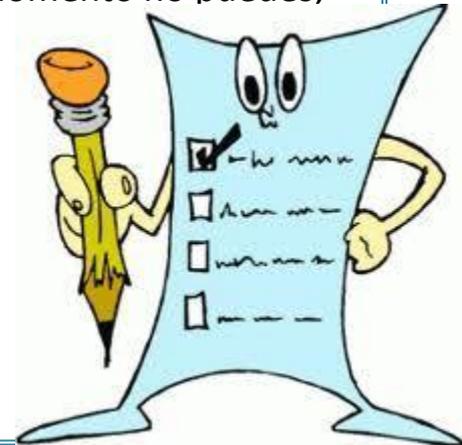
LÍMITES FAMILIARES CON EL USO DE LA TECNOLOGÍA



No podemos entregar un móvil, consola,..., sin más. Para que nuestros hijos aprendan a tener un uso adecuado, debemos primero enseñarles a hacerlo mediante unas pautas.

Reglas Uso Móvil

- **Tiempo limitado.** Los tiempos los decidimos nosotros, los padres.
- **Nunca dormirás, ni estudiarás con él al lado.** Les explicaremos las interferencias que generan en la concentración, en el sueño y el descanso.
- **Nunca mandaremos fotos sin ropa a través del móvil;** en bañador tampoco. Les explicaremos que a veces los móviles se hackean y esas fotos pueden terminar en manos de desconocidos.
- **Si te llega una foto o video comprometido de algún conocido, no lo compartas.** Reprime a la persona que te lo ha enviado con un: “Creo que a ti no te gustaría que te hicieran esto. No está bien” y elimínalo. **Explícales a tus hijos que difundir ese tipo de contenidos es un delito.**
- **Nunca aceptes invitaciones de quedadas de desconocidos.** Hay gente que miente para hacer daño.
- **Nunca utilizarás el móvil para ofender,** criticar, humillar o acosar a nadie. También es un delito.
- **Mientras comemos o cenamos, no hay móviles.** Yo tampoco, cariño. Y si me ves con el mío, dímelo. Aquí todos somos iguales.
- **Si te escribimos o te llamamos, intenta contestar o coger la llamada.** Si en ese momento no puedes, en cuanto te liberes, devuelve la llamada.
- **No se lee el móvil de los demás.** No permitas que nadie de tus amigos o futuras parejas te lean el móvil.
- **Si alguien te escribe y te sientes agredido, amenazado o coaccionado, por favor dímelo.** Siempre te ayudaré y te apoyaré. Siempre. Pase lo que pase y de forma incondicional.
- **No compartir con nadie las contraseñas.** (Dependencia emocional)



REDES SOCIALES

la Ley de Protección de Datos de Carácter Personal establece la edad mínima en los 14 años. Con consentimiento paterno expreso, los adolescentes pueden tener una cuenta propia desde los 13. Esto conlleva que no se puedan tratar los datos personales hasta esa edad.



Deben tener al menos 13 años, pero no tienen un proceso de verificación de edad, por lo que es muy fácil que niños menores de 13 años abran una cuenta.



TikTok requiere que los usuarios tengan al menos 13 años de edad para usar la aplicación, pero hay una forma para que niños y preadolescentes que usen esta aplicación: contar con el consentimiento de un adulto.



los usuarios deben tener 13 años como mínimo. Debes ingresar tu fecha de nacimiento para abrir una cuenta, pero no se verifica la edad, por lo que es fácil que los niños menores de 13 años se registren.



Google aplica la normativa europea y española de privacidad estableciendo los 14 años como edad mínima para poder disponer de una cuenta propia en España y, por tanto, de un perfil con el que el menor puede iniciar sesión en YouTube.



**LAS RRSS FAVORECEN LA INTERACCIÓN, EL APOYO SOCIAL,
COMPARTIR EXPERIENCIAS, EMOCIONES, AUTOEXPRESIÓN...**

A veces también malentendidos sociales, expectativas distorsionadas del otro y una mayor sensación de aislamiento, ansiedad y depresión.



IDENTIDAD VIRTUAL Y REAL.



La identidad es un proceso que culmina en la adolescencia.

A veces choca la identidad real con la virtual.

¿Quién soy yo? ¿La del espejo, o la de mi perfil de Instagram?

IMAGEN CORPORAL



ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Sentir que te estas perdiendo cosas mientras que otros disfrutan de la vida: **"comparar"** y un efecto de **"desesperación"**.

Las imágenes a menudo poco realistas pueden hacer que la juventud tenga sentimientos de autoconciencia, **baja autoestima y la búsqueda del perfeccionismo que puede manifestarse como trastornos de ansiedad.**

“Depresión de Facebook”.



F FEAR
O OF
M MISSING
O OUT



NECESIDAD COMPULSIVA DE ESTAR CONECTADOS

Preocupación que los eventos sociales, o de cualquier otro tipo, puedan tener lugar sin que estemos presentes para disfrutar.

FOMO se caracteriza por la necesidad de estar constantemente conectado con lo que hacen los demás, para no perderse nada.

Nuestros hijos admiran a sus referentes de hoy en día:

LOS INFLUENCERS.

Su identidad virtual se configura a través de estos referentes. Adquieren valores que pueden estar influenciados a través de estas figuras de referencia.

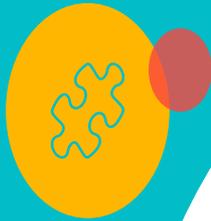
Fomentar el pensamiento crítico a través de influencers.



LA MODA: TENER UN CANAL DE YOUTUBE



VIDEOJUEGOS





Edades



Contenidos



ALGUNAS PROPUESTAS...



- **Limitar el tiempo** dedicado a los videojuegos, para conectar con otras actividades, familias o amigos.
- Utilizar juegos **adecuados a la edad**: puede contribuir al aprendizaje, al desarrollo de habilidades y evitar imitar comportamientos inadecuados.
- **Evitar repetir las contraseñas** para prevenir su robo o evitar la suplantación de identidad.
- **No poner el nombre real** para evitar que se acceda a las contraseñas y que se registre toda la actividad de tu perfil.
- **No contactar con desconocidos**, no sabemos su edad y su identidad para evitar el acoso y ciberchantaje.
- **Desconfía de la publicidad o premios** en los videojuegos online o descargas ilegales puede llevarnos a contenidos inadecuados, virus, malware,....

PRIMERAS PAUTAS DE ACTUACIÓN ANTE EL ABUSO DE TECNOLOGÍA

- Hable del tema con ellos, sin alarmismos y evitando actitudes amenazantes.
- Muéstrales su **preocupación** y ofréczales su **colaboración y apoyo**.
- Pactar un **horario de conexión y desconexión**: si el adolescente enciende un dispositivo nada más levantarse, debemos intentar que lo haga después de realizar otra actividad (desayunar, ducharse..)
- Ayúdele a **planificar su tiempo** para cumplir con sus obligaciones o actividades de ocio no tecnológico.
- **Utilizar señales y alarmas** que le indiquen al adolescente que ha pasado su tiempo y debe de desconectarse.
- **Si la situación persiste, solicite información y orientación a los profesionales.**

📌 Si están sucediendo situaciones de acoso escolar hable con el centro educativo.

📌 Si se están sucediendo conductas delictivas,... hay que solicitar ayuda a Policía o al centro educativo.



FIN



Muchas gracias

