DECÁLOGO DE BUEN USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC)**pueden sermuy positivas** para el aprendizaje de niños/as y adolescentes. También permiten adquirir habilidades tecnológicas que necesitarán en su futuro.

1. Un **mal uso** genera **problemas físicos**(dolor de espalda, fatiga ocular, **problemas del sueño**, sedentarismo**…), académicos** (menor concentración o rendimiento…**), psíquicos** (**adicción**, estrés…) **y sociales** (aislamiento, perdida de interés….).

2. **Los padres, profesores/as, monitores/as, educadores/as… deben formarse e informarse para educar responsablemente**. Debemos ser un modelo para ellos/as. Establecer unas normas y poner unos límites. Por ejemplo: no utilizar videoconsolas, tabletas, ordenadores, teléfonos inteligentes (*smartphones)*…**antes de los 2 años** y por la noche y durante las comidas guardarlas en un lugar común, respetando los momentos de comunicación familiar y de descanso.

3. **Debemos evitar que accedan a contenidos de riesgo**(bulimia, anorexia, violencia, pornografía, pedofilia, consumo de drogas, juegos, fraudes comerciales, vídeos de moda con conductas de riesgo, etc.). Estableciendo programas de control parental. Es importante tener en cuenta la orientación por edades y temáticas de los **videojuegos** y programas de entretenimiento (**código *PEGI***).

4. **Proteger todos los dispositivos** con conexión a la Red con antivirus, bloqueos de pantalla, contraseñas y códigos fuertes. Actualice los sistemas operativos y sus programas.

5. **Controlar los contenidos que suben en Internet**. Enseñar el valor de la privacidad propia y de los demás. Lo que se sube a la Red se puede modificar, compartir y puede permanecer para siempre.

6. **Enseñar el respeto a los demás**. El ciberacoso o ***iberbullying*** es cuando entre menores se insultan, amenazan, chantajean y humillan de forma reiterada a través de una red social. El ***sexting*** es el envío de material erótico o pornográfico. Ambos pueden tener serias repercusiones: sociales y emocionales para quienes lo sufren y legales para quienes lo realizan.

7. **Es importante que los menores no contacten ni sigan en redes sociales a quien no conocen en la vida real.** Y menos acudir a una cita. El ***grooming*** se produce cuando un adulto se hace pasar por menor, para chantajearle y abusar sexualmente de él.

Subvencionado por:
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Sede Social: C/ Eras, 28 -40551- Campo de San Pedro (Segovia). Tfno. 983 32 64 01 Fax. 921 55 64 64 E-mail: sede@ong-cas.org c.recursos@ong-cas.org www.ong-cas.org

8. L**os problemas relacionados con las TIC, en ocasiones, se detectan tarde.** Tengamos una buena comunicación con los menores y los jóvenes. Prestando atención a cambios físicos, emocionales o del comportamiento.

9. Ante un caso de sospecha o certeza de ciberacoso *o grooming* **se debe actuar siempre de forma inmediata**. Hay que alejarles del acosador y denunciar el hecho. Si la situación es grave pida ayuda a un profesional (pediatra, psicólogo, psiquiatra o policía experto en delitos tecnológicos).

10. Situación ante cada nueva tecnología:

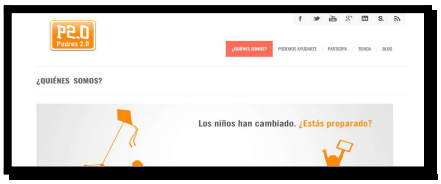
- Videojuegos

El uso de videojuegos desarrolla **destrezas motrices y cognitivas** muy positivas para el desarrollo de los niños/as y jóvenes. Los nuevos videojuegos basados en el **movimiento corporal** como forma de interacción con el juego, menos sedentarios, los ayudan a mantenerse en forma de manera lúdica. Además, la conexión a Internet de que disponen las nuevas consolas, le permite la posibilidad de **jugar en red** lo que es un factor que amplifica su contacto social, anteriormente limitado a sus amigos cercanos.

✓ **Padres 2.0**

La ONG de las Nuevas Tecnologías, Padres 2.0, nos anima a que en verano ampliemos los límites del juego, porque seguro que los menores y jóvenes han estudiado duro durante todo el año, pero vamos más allá, te proponen que nos unamos a sus juegos dejando **que sea él o ella quien te enseñe a jugar** y así podáis disfrutar juntos esos momentos además de detectar otro tipo de situaciones. Por otro lado, si fomentas que juegue en línea con familiares o amigos lejanos, será una forma estupenda de seguir manteniendo el contacto.

Sede Social: C/ Eras, 28 -40551- Campo de San Pedro (Segovia). Tfno. 983 32 64 01 Fax. 921 55 64 64 E-mail: sede@ong-cas.org c.recursos@ong-cas.org www.ong-cas.org



✓ **Redes Sociales**

Las Redes Sociales, lejos de incentivar conductas de aislamiento social, **potencian y aumentan el círculo social de los menores y jóvenes** haciendo que nunca estén solos. Son espacios estupendos para compartir información de la red y aprender todos/as juntos/as… Pero obviamente existe la otra cara de la moneda en la cual **hay que tener en cuenta los riesgos**.

Protégele y ayúdale a aprender a protegerse. La privacidad y la intimidad son difíciles de entender a su edad. Recuérdale que su foto, su teléfono y **sus datos personales serán accesibles para cualquier persona** si los publica en Internet o en Redes Sociales. Estos datos pueden tener un valor en el mercado. No colabores en el tráfico de datos de menores. La posibilidad de que alguien pueda usar sus datos con fines ilícitos es muy amplia.

En vez de prohibir, ACONSEJA y **ACOMPAÑA** en todos sus proyectos y dudas, para así poder identificar situaciones de riesgo a tiempo, de las que aprenderéis todos/as.

Te proponemos la siguiente actividad: ***ábrete un perfil*** *en cada una de las Redes sociales del menor/joven. Para saber hay que conocer, y qué mejor conocimiento que el que se realiza in situ.* ***Participa y vive lo que es una Red Social desde dentro*** *para poder comprender mejor cuál es el entorno y las interacciones que allí se producen. Que el menor/joven te tenga presente siempre tanto virtual como físicamente. Recuerda que ahora, las Redes Sociales son su mundo, y* ***tienes que aprender su lenguaje****, eso te ayudará a conocerlos mucho mejor.*

Lee las condiciones de uso de los servicios que usan. **Todos los servicios de Internet deben tener unas condiciones de uso**. Acompáñale en el proceso de registro. Te necesitará. Quizás no esté autorizado/a al uso del servicio por ser menor de la edad permitida. A veces estos textos legales son poco comprensibles y son difíciles de localizar. Grábate una copia de las condiciones legales y consérvalas. Quizás algún día las necesites.

Subvencionado por:
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

✓ **Móviles / Smartphones**

Los teléfonos móviles han venido para quedarse y cada vez son más los menores de edad que cuentan con uno de estos dispositivos en el bolsillo o en su mochila. **A nosotros/as nos aportan seguridad** porque nos mantienen en contacto con ellos/as y los tenemos localizados/as. **Para ellos/as es el "centro de su universo"** donde guardan sus más preciados "tesoros": fotos de sus amigos/as, de las cosas que les gustan, de sus ídolos, sus canciones, etc. Si le permites que lleve consigo un dispositivo conectado a Internet las 24h es porque **sabes que es capaz de asumir las consecuencias de su uso:** qué puede y qué no puede hacer con él.

Enséñale que **las leyes también existen en Internet**. Que la publicación de datos de menores en Internet sin consentimiento de sus legales representantes puede generar situaciones jurídicas perseguibles y sancionables. Recuérdale que **no puede publicar fotos de sus amigos/as si sus madres/padres no lo han consentido**. Podría ser objeto de una condena civil o administrativa.

Te proponemos una herramienta tecnológica muy sencilla de manejar para ***aumentar la comunicación con un menor/joven*** *(especialmente si está pasando por una etapa "poco habladora"). Crea un grupo en* ***WhatsApp****, Instagram o Social Messenger En ese espacio digital podéis compartir vuestras vivencias de cada día mediante comentarios, fotos… Os mantendrá unidos/as y será una gran estrategia para conocer vuestros gustos y* ***aumentar la complicidad*** *con ellos/as.*

Subvencionado por:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

RECORDEMOS:

- **No vivimos en dos mundos:** virtual y real. Ambos son reales ya que lo que hacemos en uno influye directamente en el otro.
- **Lo digital no está limitando la conversación,** está aumentándola por otros canales.
- **La mejor manera de aprender es jugando,** divirtiéndote; sí, también con las cosas "serias".
- **Antes de prohibirle usar las TIC, educa.** Si tienes dudas de cómo funciona, pregúntale a ellos/as.
- **Nosotros/as somos su mejor guía.** Enséñale los límites: cuánto, cuándo, dónde, para qué y con quién.

Videos de interés:

https://www.youtube.com/watch?v=XjydCCCFAzE

https://www.youtube.com/watch?v=6yIhGau0qXg

https://www.youtube.com/watch?v=tge2tgH2dDo

Subvencionado por:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL