

RECOMENDACIONES

PARA PADRES Y MADRES EN EL USO ADECUADO DE LA TECNOLOGÍA

01

EDUCA DESDE EL EJEMPLO

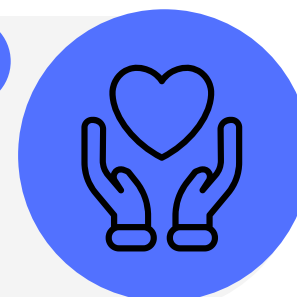
Los adultos son modelos para niñas, niños y adolescentes en el comportamiento digital. Pasa tiempo de calidad en familia, préstales la atención que requieren y evita interrupciones por el uso de pantallas.



02

ANTES DE LOS 6 AÑOS, CERO PANTALLAS

Prioriza el juego libre. La exploración, el movimiento, la interacción social con personas favorecen el desarrollo en esta etapa.



03

ENTRE LOS 7 Y LOS 12 AÑOS: EL TIEMPO DE USO SIEMPRE LIMITADO

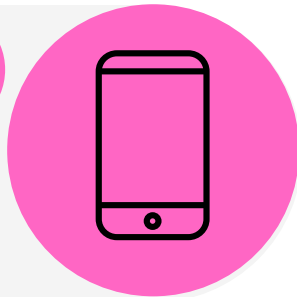
Como máximo una hora al día. Siempre bajo supervisión, con horarios pactados y en zonas comunes del hogar.



04

MÓVIL: NO ES RECOMENDABLE ANTES DE LOS 14 AÑOS

Existen alternativas como relojes inteligentes o móviles sin acceso a internet. Cuando estén preparados es conveniente establecer normas de uso o "contrato digital", por ejemplo, no utilizar en las comidas, no irse a dormir con el móvil.



05

UTILIZA EL CONTROL PARENTAL

Usa las herramientas que permiten filtrar los contenidos que ven, las apps que se descargan y que pueden utilizar, cuánto tiempo pasan conectados y con quién interactúan.



06

ACOMPaña EN EL USO DE REDES SOCIALES Y APPS DE MENSAJES

El acceso a redes sociales solo está permitido a partir de los 13 años. Ayúdalas a configurar la privacidad, habla con ellos sobre los riesgos, especialmente cuando comparten contenido, y enséñales a usarlas con respeto hacia los demás. Crea confianza para que acudan a ti si pasa algo.



07

SUPERVISA LOS VIDEOJUEGOS

Existe una clasificación de videojuegos llamada PEGI que indica la edad mínima de cada juego. Elige los juegos que aporten algo y combina con otras actividades: deporte, aire libre, amigos... Es necesario controlar el tiempo de juego.



08

HABLA ABIERTAMENTE SOBRE RIESGOS DIGITALES

Conoce los riesgos que existen en la red: sexting, grooming, ciberacoso, apuestas on line, fake news, contacto con desconocidos, robo de identidad y contraseñas. Conversa sobre ellos desde la escucha y el acompañamiento. La tecnología ha llegado para quedarse y prohibir sin alternativas no solucionada nada.



09

FOMENTA EL PENSAMIENTO CRÍTICO Y LA ACCIÓN GUIADA POR VALORES

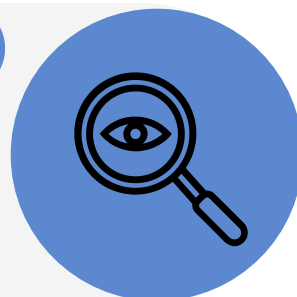
Ayuda a que cuestionen lo que ven en redes, a distinguir lo verdadero de lo falso y a relacionarse con empatía, responsabilidad y respeto. Transmite que no hagan en internet algo que no harían en persona.



10

DETECTA SEÑALES DE USO PROBLEMÁTICO

Cambios de comportamiento, disminución del rendimiento académico, aislamiento, desinterés por actividades que antes realizaban, ocultamiento del uso, agresividad cuando se les retira el dispositivo/videojuego o solicitudes de dinero. Si es necesario pide ayuda.



La Rioja



ESCUELA
DE SALUD
La Rioja