



DECÁLOGO PARA EL BUEN USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN



Las Tecnologías de la Información y Comunicación pueden ser muy positivas para el aprendizaje de niños y adolescentes. También permiten adquirir habilidades tecnológicas que necesitarán en su futuro.

1

Pero un mal uso puede generar problemas físicos como dolor de espalda, fatiga ocular, problemas del sueño, sedentarismo...; académicos como menor concentración o rendimiento...; psíquicos como adicción, estrés...; y sociales como aislamiento, pérdida de interés.

2

Por la noche y durante las comidas guarden los móviles, ordenadores,...en un lugar común, respetando los momentos de comunicación familiar y el descanso. Establezcan normas y límites.

3

Evite que accedan a contenidos de riesgo. Establezca programas de control parental. Tenga en cuenta la orientación por edades, temáticas de los videojuegos y programas de entretenimiento.

4

Proteja 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

Ojo con los contenidos que suben en Internet. Enséñeles 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

Se debe enseñar el respeto a los demás. El ciberacoso y sexting pueden tener serias repercusiones: sociales y emocionales para quienes lo sufren y legales para quienes lo realizan.

7

El menor no debe contactar ni seguir en redes sociales a quien no conoce en la vida real.

8

Tenga una buena comunicación con su hijo. Preste 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

