

El abuso de las nuevas tecnologías reduce el tiempo para: la comunicación familiar, la lectura, las actividades al aire libre, el deporte, las relaciones sociales, las tareas escolares, ...

Juega con tus hijos.

Internet puede responder todo tipo de preguntas...

...pero es mejor que seas tú quien les dé la respuesta.

El abuso de las nuevas tecnologías puede tener repercusiones físicas: la obesidad causada por el sedentarismo, problemas posturales, problemas en la vista, ...

Delimita sus horarios.

Pasar demasiado tiempo con el ordenador, los videojuegos y la televisión puede producir fracaso escolar y aislamiento social.

Pon tú los límites.

El abuso de las nuevas tecnologías puede producir problemas de atención, comportamiento agresivo y pobre desarrollo cognitivo.

Conoce con qué juegan.

Las nuevas tecnologías crean nuevas formas de comunicación, de relaciones sociales, de acceso a información, de creación contenidos, etc.

...siempre que no abuses o hagas mal uso de ellas.



GUÍA PARA El buen uso de las Nuevas Tecnologías

PROGRAMA ¿A QUÉ JUGAMOS?



¿A qué jugamos hoy?

El Área de Bienestar Social del Ayuntamiento de Málaga viene desarrollando una serie de actividades que se enmarcan en el programa ¿A qué jugamos?.

Sus objetivos fundamentales son:

Promover estilos de vida saludables en las familias malagueñas.

Lograr en las familias una utilización saludable y positiva del tiempo libre y de ocio, evitando el mal uso y el abuso de las nuevas tecnologías por parte de menores, adolescentes y jóvenes.

Porque es indudable el enorme impacto que las Nuevas Tecnologías han desarrollado en nuestra sociedad en los últimos tiempos, podemos llegar a pensar que actualmente ya no podríamos vivir sin ellas, y tal vez sea así. Pero debería preocuparnos que nuestros hijos e hijas no puedan vivir, jugar, aprender y relacionarse sin los nuevos "aparatos" que inundan nuestras vidas. No hay que olvidar que toda novedad, con todas sus ventajas, trae consigo algunos inconvenientes.

Sirva esta guía como recuerdo de las potencialidades y peligros de la televisión, internet, los videojuegos y los móviles, y como un manual de consejos sobre un buen uso de la Nuevas Tecnologías que podamos consensuar con nuestros hijos.



- Es acceso a información.
- Es comunicación a distancia rápida y barata.
- Permite el intercambio de ideas y opiniones.
- Mejora el desarrollo en: autoestima, autonomía en los aprendizajes, responsabilidad, motivación, creatividad e inventiva.
- Ayuda en las tareas escolares.
- Da mayores opciones y más información en cuanto a expectativas, estudios, profesiones y contactos.
- Favorece las relaciones sociales.
- Facilita la colaboración de los padres con el centro educativo y con los profesores.

Consejos para padres y madres



- Hacerles comprender que Internet es una forma de comunicación que puede enriquecer sus vidas si se le da un uso adecuado.
- Comunicar y educar sobre los contenidos web inadecuados y las razones.
- Conocer y supervisar los sitios web por los que navegan vuestros hijos, los chats y los programas instalados en sus equipos.
- Relacionaros con los padres de los amigos de vuestros hijos e intercambiar impresiones (información).

- Establecer unas reglas escritas y visibles de navegación por Internet (un cartel en la misma estancia del ordenador). Es muy importante pactar y establecer normas y un horario de conexión.
- El ordenador en casa no ha de estar en las habitaciones de los miembros de la familia, especialmente en lo que se refiere a los menores, sino que ha de colocarse en la sala de estar o en un lugar comunitario, de fácil acceso para todos los miembros, y en donde los padres podamos “supervisar” en qué invierten el tiempo de pantalla nuestros hijos.
- Ser claros, sin alarmar, sobre los riesgos que puede comportar el hecho de contactar con personas desconocidas.
- Crear una página de inicio con enlaces a sitios de confianza e interesantes para los niños y niñas, crear listas de favoritos con el mismo propósito, informarse y advertir sobre cómo proteger los datos personales, y sobre el peligro del correo “no deseado” o los virus. Es recomendable una formación básica de los padres y madres sobre internet, sus aplicaciones y las medidas de protección existentes.
- Evitar que los niños y niñas accedan a contenidos inapropiados y que contacten con extraños, ya que éstos son los principales problemas a los que se exponen en la red.
- Se recomienda educar e informar a los hijos e hijas acerca de su correcta utilización, siendo necesario que las familias comprendan que la red puede entrañar los mismos peligros que la calle y, por ello, no deben dejar a los menores navegando solos.
- Evitar que tu hijo/a esté en Internet (particularmente en el chat) durante la noche. Alertarlo de que debe avisaros siempre que algún “amigo del chat” insista en conocer informaciones o hábitos personales o de su familia.
- Tratar, en la medida de lo posible, de evitar que tu hijo/a pequeño/a tenga su propio e-mail del cual sólo él/ella conozca la contraseña de acceso.
- Utilizar sistemas de protección disponibles para correo electrónico y chat y para páginas web.



Consejos para menores

- **NO debes** dar a nadie tu nombre, dirección, número de teléfono, password, nombre de tu escuela, nombre de tus padres ni ninguna otra información de carácter personal.
- **NO debes** acordar una cita, cara a cara, con nadie con quien haya contacto on-line.
- **NO debes** responder a mensajes que utilicen palabras soeces, den miedo o te hagan sentir mal.
- **NO debes** entrar en áreas de la red que carguen un coste económico por los servicios sin preguntárselo antes al adulto responsable.
- **NO debes** mandar jamás una fotografía tuya sin permiso de tus padres.
- **NO contestes** a correos electrónicos de desconocidos sea cual fuere el contenido de los mismos.
- Si encuentras un sitio web donde esté escrito “acceso prohibido a menores”, respeta esa indicación.
- Si tienes intención de encontrarte físicamente con alguna persona que has conocido a través de internet informa siempre antes a tus padres y aconseja a quien quiera conocerte que haga lo mismo. No vayas nunca solo. De esta forma puedes evitar algún encuentro desagradable.

Los dos principales problemas con los que se encuentran los niños en Internet son los contenidos inapropiados y el contacto con extraños a través de mails y chats.

Son varias las acciones que se han desarrollado para proteger a los niños en Internet. Se han creado las llamadas “cibernierras”, que son programas comerciales que utilizan bases de datos de sitios con contenidos inapropiados en sitios web, “news groups” y otras fuentes de internet para su bloqueo. Además, llevan un registro de las actividades on-line que realizan los pequeños. Algunos de estos programas son:

1. **CyberPatrol** (www.cyberpatrol.com). Es uno de los programas de control de contenidos más reconocido, aunque está en inglés. Permite crear múltiples perfiles para que cada niño en función de su edad tenga acceso a diferentes tipos de páginas. Entre otras funciones, impide a los menores ofrecer información personal comprometida en chat.

2. **Filtro Naomi** (en español).

3. Siguiendo las instrucciones del siguiente enlace, se filtran contenidos inapropiados, sin necesidad de descargar ningún programa: www.protecciondemenores.org/proteccion.html

Televisión

- Puede ser un buen instrumento para fomentar la actitud crítica ante contenidos inapropiados.
- Puede ser una buena fuente de información.
- Puede usarse como una herramienta educativa (“Barrio Sésamo”, “Los Lunnis”, ...).
- Es una fuente de entretenimiento.



Consejos para padres y madres

- Es aconsejable ver la televisión en familia: favorece la cohesión de sus miembros.
- No es deseable que el niño consuma televisión estando solo: fomenta el aislamiento y tampoco debe ser la “niñera electrónica” del niño.
- Evitar que el niño se acueste tarde por culpa de la televisión, especialmente en período escolar: el exceso de televisión es causa de trastornos del sueño y de mal rendimiento escolar.
- Dosificar el tiempo de visión: no más de una o dos horas diarias.
- Los padres y educadores no deben olvidar que sus propios hábitos televisivos serán adoptados por los niños: deben saber apagar la televisión porque hay algo mejor que hacer.
- La tele es de todos... Y está en el salón. Ésta es la primera lección de solidaridad. En una familia hay que aprender a compartir; puede ser difícil pero los resultados son sorprendentes.
- Compártela. Mira la tele con ellos, comenta, razona y expresa tus opiniones mientras devoráis unas buenas palomitas.

- **Controla el mando a distancia.** El criterio que ha de imperar ha de ser el vuestro, el de los padres. Recordad que los niños todavía no tienen uno formado, lo están desarrollando y para ello necesitan vuestra ayuda.
- **¡Peligro, anuncios!** Cuando menos te lo esperes introducen un tráiler de una película de tiros, violencia o de dos rombos... aunque hayas dejado a tus hijos viendo un programa infantil, como si nadie supervisara los anuncios en esta franja horaria. Si no lo puedes controlar, mejor que vean un DVD o una película grabada, así no tendrás problemas.
- **Establecer límites.** En casa, como en la escuela, hay unos horarios para hacer los deberes, cenar, ducharse y ver la tele. Si empiezas cuando son pequeñitos, luego no protestarán porque eso será lo normal para ellos.
- **Elige bien.** No pienses que porque sea un programa infantil o de dibujos animados tienen que ser adecuados. Hay que cerciorarse y mirarlo antes para ver si no hay ningún contenido perjudicial.
- **Estimula el diálogo.** Nuestro objetivo es la interacción: utilizar la realidad que observamos como espectadores para acostumbrar a nuestros hijos a reflexionar y a tener opiniones.
- **Plantea cuestiones.** Pregúntales cómo creen ellos que lo que están viendo se podría llevar a la práctica o si creen que esas cosas pasan en la realidad.
- **Y tú, ¿Qué opinas?.** Escúchalos y ten en cuenta su opinión; poco a poco irán aprendiendo. Evita desautorizarlos cuando empiecen a comentar lo que ven. El objetivo es que sirva para unir a la familia y para que aprendan a la vez algo positivo.



- Estimulan la concentración, por lo que pueden ser muy adecuados para niños hiperactivos o con déficit de atención.
- Algunos permiten mejorar y acrecentar la rapidez de razonamiento.
- Desarrollan el instinto de superación.
- Desarrollo destrezas básicas como la rapidez de reflejos y la memoria.
- Fomentan la puesta en práctica de estrategias.
- Favorecen la organización espacio-temporal y la coordinación visomotriz.



Consejos para padres y madres

- Limitar el tiempo e instaurar horario de juego en casa; centrándonos sobre todo en el fin de semana.
- Controlar la elección de juego: edades recomendadas y contenido.
- Deben hacer sus deberes y estudiar antes de jugar a un videojuego. Los videojuegos dificultan la concentración para una actividad de estudio posterior.
- Prohibir meriendas y bocadillos delante de videojuegos. Delimitar el momento y lugar adecuado para cada cosa.
- De vez en cuando, juega con ellos. Interésate por este tipo de ocio. Comparte intereses con él/ella.
- Dar alternativas de ocio, puesto que depende de los padres que los hijos se interesen por otras actividades.

- El móvil no debe ser un juguete.
- Busca un modelo que no tenga cámara fotográfica o video.
- El control del gasto se puede optimizar vinculándolo a tu propia cuenta y con un limitador (según operador), o con tarjetas prepago.
- Si te preocupa su seguridad, que sepa el número de emergencias, el 112 (funciona sin saldo). Y que, en su agenda del móvil, delante de tu nombre ponga "Aa" (*Avisar a*).
- Cuida los valores educativos de tus hijos. Algunos niños dan un uso inadecuado a las imágenes que capturan con sus móviles, sin ser conscientes de las consecuencias, a veces legales, que sus actos pueden acarrear.





Consejos generales

- Los adultos deben enseñar a los menores a aprovechar las posibilidades y beneficios que ofrecen las nuevas tecnologías haciendo un buen uso de ellas.
- Acordar un código familiar de uso de las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación).
- Las familias deben participar con sus hijos e hijas en todas las actividades que se generan a partir de estos medios.
- Seleccionar los contenidos más adecuados y limitar el tiempo que los más pequeños dedican a esta forma de ocio.
- Formar un espíritu crítico ante los contenidos presentados por estos medios.
- Las familias deben procurar formarse en el uso de las TICs.
- Participar de forma activa y crítica, junto a sus hijos e hijas, en las actividades derivadas del uso de estas nuevas tecnologías mostrando una actitud de respeto y diálogo.
- Conviene mantener un estrecho contacto con el profesorado para abordar de forma colaborativa la utilización que sus hijos hacen de las tecnologías de la información y la comunicación.
- Y recuerda dar alternativas de ocio a tus hijos. Hay muchas actividades que puedes hacer con ellos sin necesitar las nuevas tecnologías.

¡Juega con nosotros!

Completa la siguiente lista de juegos con todos los que puedas recordar en un minuto:

- Pilla-pilla
- Ajedrez
- Fútbol
- La comba
- Parchís
- Baloncesto
- Hundid el barco
- Las 4 esquinas
- El trompo
- La goma
- Voleibol
- El yo-yo
- Tenis
- Las damas
- Indios y vaqueros
-
-
-



**y ahora...
¡Juégalos con tus hijos!**