



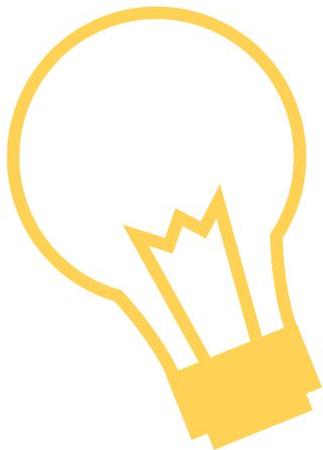
2.- HÁBITOS ADECUADOS DE USO,
EVITAR DEPENDENCIAS

en **RED** Datos



salesianos
SANTIAGO EL MAYOR

¿CÓMO HACERLO?



Padres - Ver el vídeo

Leer la introducción
para hacernos una idea del tema



Mirar las pistas
para pensar cómo llevar el diálogo



Enviarlo al whatsapp de todos los de casa



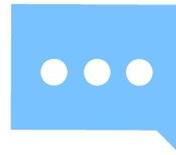
Sacar el tema



**buscar un momento
para enseñarlo en familia**



Charlar



¿QUÉ ES? ¿DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO?

¿Te preocupa que tus hijos estén tanto tiempo “enganchados” a las tecnologías? ¿Crees que pueden haber caído en un mal uso o en una posible dependencia?

¿Cómo podemos hacer para **poner límites** al tiempo que dedican a redes sociales, videojuegos, internet...? ¿Qué **herramientas** nos ayudan para ese control?

En este nuevo tema de la **Campaña Enredados** te damos pistas para poder actuar y recursos audiovisuales para que puedas dialogar en casa con tus hijos sobre estas cuestiones desde un enfoque positivo.



¿DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO?



Sabemos que la palabra dependencia os preocupa bastante pero: ¿Cuándo podemos hablar de una dependencia? Vamos a fijarnos en la diferencia entre uso, abuso y dependencia:

- * **Uso:** tipo de relación con la tecnología en la que ni la cantidad de tiempo, ni la frecuencia, ni el modo de empleo dan lugar a consecuencias negativas para el usuario.
- * **Abuso:** aquella forma de relación con las tecnologías en la que, por tiempo, frecuencia o uso, comienzan a manifestarse consecuencias negativas para el usuario y su entorno.
- * **Dependencia:** uso compulsivo con aumento progresivo del descontrol, del que resulta muy difícil prescindir por razones psicológicas, aunque le acarreen consecuencias negativas en su vida o problemas de salud.



¿DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO?



Algunos síntomas de una posible dependencia pueden ser:

- * **cambio de rutinas** (*la pantalla es el centro de su vida*),
- * **aislamiento de familia y amigos, su carácter se transforma** (*cambios de humor y ansiedad*).

Es importante saber que:

- * el **uso** necesita educación,
- * el **abuso** requiere reflexión, diálogo e intervención educativa;
- * mientras que la **dependencia** requiere terapia.



¿DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO?

Para entender mejor en la práctica cuando podemos hablar de dependencia y detectar sus síntomas podemos realizar este sencillo test. A mayor número de respuestas positivas mayor nivel de dependencia. A partir de tres respuestas marcadas sería conveniente revisar con nuestros hijos.

- En cuanto me levanto pienso en ello. Siento ganas de usarlo y, si puedo, lo hago.
- A lo largo del día casi siempre o muchas veces estoy pensando en ello.
- De repente siento impulsos de usarlo, aunque esté haciendo otra cosa... Y cada vez me cuesta más no ceder.
- En cuanto me pongo, tengo sensación de bienestar.
- Como se me olvide o no lo tenga a mano, me voy poniendo de los nervios.
- Cuando no puedo, me interrumpen o tengo que dejarlo, suelo enfadarme bastante.
- Cada vez me meto con mayor intensidad: más veces, más tiempo, más cantidad...
- Desorganización de horarios, de sueño, de comida, etc. por estar en ello.
- Estoy dejando de hacer otro tipo de cosas que hacía antes o podría hacer.
- También con mis amigos/as y familia: estoy menos o “estoy, pero no estoy”...
- Empiezo a despreocuparme de otras cosas: estudios, ayuda en casa ... aunque me cause problemas.
- Suelo pensar: “no me estoy pasando, en cuanto quiera lo dejo” ...aunque, la verdad, no lo tengo tan claro.

En los siguientes enlaces puedes encontrar más información sobre esto:





¿CÓMO?



Los primeros interrogantes surgen cuando nos decidimos a darle su primer móvil, consola, ordenador; quizás es bueno pararse un momento y hablar con ellos de unas normas básicas de uso para evitar futuros problemas en su salud y en su cerebro. Prevenir es la clave.

Recaltar que **el uso no acompañado puede llevar al abuso** por lo que ellos deben saber que es lógico que superviséis para que se sientan seguros y reviséis contenidos apropiados o no para ellos o dónde es o no adecuado poner sus datos personales, fotos, cuentas corrientes...

¿CÓMO?



Por eso, conviene **marcar algunos límites** de espacios, tiempos y contenidos que es bueno dialogar con ellos; y conseguir así que el uso del dispositivo no condicione otros momentos importantes para el desarrollo equilibrado de su personalidad.





¿CÓMO?



Un posible sistema es establecer un **“contrato”**. Este contrato posibilita un diálogo en el que los hijos puedan sentirse acompañados más que fiscalizados. Te dejamos tres modelos, uno para el uso del móvil, otro para el uso de la tablet y otro para el uso de redes sociales.

IS4 INSTITUTO SALESIANO DE FORMACIÓN

CONTRATO FAMILIAR para el BUEN USO de tu MÓVIL

DESPIERTA con tu nuevo MÓVIL. Ahora, venmos a acordar de acuerdo en cómo utilizarlo responsablemente.

En _____ de _____ de _____

Yo (NIÑO), _____ me comprometo a

HACER UN USO RESPONSABLE

- Utilizar únicamente las siguientes aplicaciones y/o sitios web, y no trabajar ninguna otra sin consultarlo antes con mis padres.
- Llamar sólo a familiares y amigos que conozcan mis padres, sin sobrepasar los límites de tiempo _____ minutos diarios / semanales.
- Buscar únicamente información, fotos, videos y noticias útiles y apropiadas (por ej., para trabajos del colegio, música, deportes, _____).
- Respetar los siguientes límites de tiempo _____ horas diarias / semanales en este horario _____.
- Agregar a mis redes sociales sólo amigos de verdad, de los que conozco en persona.
- Compartir sólo fotos o mensajes que puedan ver sin ningún problema vecinos, profesores, familiares, futuros jefes o parejas.

CONFIAR EN MIS PADRES

- Comentar a mis padres cualquier página web, blog, bloqueado, foro, etc. que no entienda, me parezca desagradable o me haga sentir mal.
- Enviar a mis padres cualquier mensaje, foto, comentario en el móvil, chat, redes sociales, etc. que me haga sentir incómodo.
- Configurar junto a mis padres una clave o patrón de desbloqueo de mi móvil.
- Configurar junto a mis padres las opciones de privacidad de mis aplicaciones y redes sociales, por ej. sólo amigos, desactivar las búsquedas externas (ej. Google, Bing), cerrar sesión, desactivar la geolocalización.

MÓVIL

IS4 INSTITUTO SALESIANO DE FORMACIÓN

CONTRATO FAMILIAR para el BUEN USO de una TABLET

DESPIERTA con tu nueva TABLET. Ahora, venmos a acordar de acuerdo en cómo utilizarla responsablemente.

En _____ de _____ de _____

Yo (NIÑO), _____ me comprometo a

HACER UN USO RESPONSABLE

- Utilizar únicamente las siguientes aplicaciones y/o sitios web:
- Buscar únicamente información, fotos, videos y noticias útiles y apropiadas (por ej., para trabajos del colegio, música, deportes, _____).
- Respetar los siguientes límites de tiempo _____ horas diarias / semanales en este horario _____.
- Instalar sólo apps útiles y apropiadas. Desinstalar de escritorio a mis padres.
- Agregar sólo amigos de verdad, de los que conozco en persona.
- Compartir sólo fotos o mensajes que puedan ver sin ningún problema vecinos, profesores, familiares, futuros jefes o parejas.

CONFIAR EN MIS PADRES

- Comentar a mis padres cualquier página web, blog, bloqueado, foro, etc. que no entienda, me parezca desagradable o me haga sentir mal.
- Enviar a mis padres cualquier mensaje, foto, comentario en el móvil, chat, redes sociales, etc. que me haga sentir incómodo.
- Configurar junto a mis padres una clave o patrón de desbloqueo de la tablet.
- Configurar junto a mis padres las opciones de privacidad de mis aplicaciones y redes sociales, por ej. sólo amigos, desactivar las búsquedas externas (ej. Google, Bing), cerrar sesión, desactivar la geolocalización.

TABLET

PACTO PARA EL BUEN USO DE MIS REDES SOCIALES

En _____ de _____ de _____

INTERVENIMOS:

Padres/madres como administradores de la red social _____

Hijo/a, como usuaria del perfil de la red social _____

¡NOS COMPROMETIMOS A UTILIZAR LAS REDES SOCIALES DE MANERA SEGURA Y RESPONSABLE DE ACUERDO A LAS SIGUIENTES CONDICIONES!

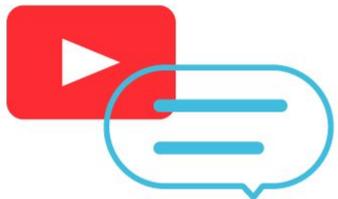
Crearemos juntos un perfil para la red social _____

- Estableceremos una contraseña segura, que sólo nosotros, padres e hijos, debemos conocer. **Esta contraseña tendrá:**
 - Caracteres especiales
 - Mayúsculas
 - Minúsculas
- Configuraremos las opciones de privacidad que deseemos más convenientes:
 - ¿Quién puede ver mis fotos/videos?
 - ¿Quién puede enviarme mensajes?
 - ¿Quién puede enviarme mensajes directos?
 - ¿Quién puede etiquetarme?
 - ¿Quién puede ver mi información personal?
 - ¿Quién puede ver mi información de contacto?
 - ¿Quién puede ver mi información de ubicación?
 - ¿Quién puede ver mi información de contacto?
 - ¿Quién puede ver mi información de contacto?
- Entiendo que las administraciones de mi perfil son mis padres, por lo que pueden supervisar mi actividad, saber con quién me relaciono y qué publico.

HORARIOS Y ESPACIOS DE USO

- El tiempo máximo de utilización es de _____ minutos cada _____ días y dentro de este horario, excepto en días especiales. Evitare de tener conflictos con los responsabilidades.
- Evitare utilizar las redes sociales en los siguientes espacios:
 - Comedores, en baños o la zona de estudio.
 - Recomendamos evitar espacios abiertos como el _____.
- Si se plantea una excepción, lo hablémos juntos y decidamos.

REDES SOCIALES



Os ofrecemos dos vídeos para que podáis enseñarlo en casa y hablar de ello con vuestros hijos e hijas.

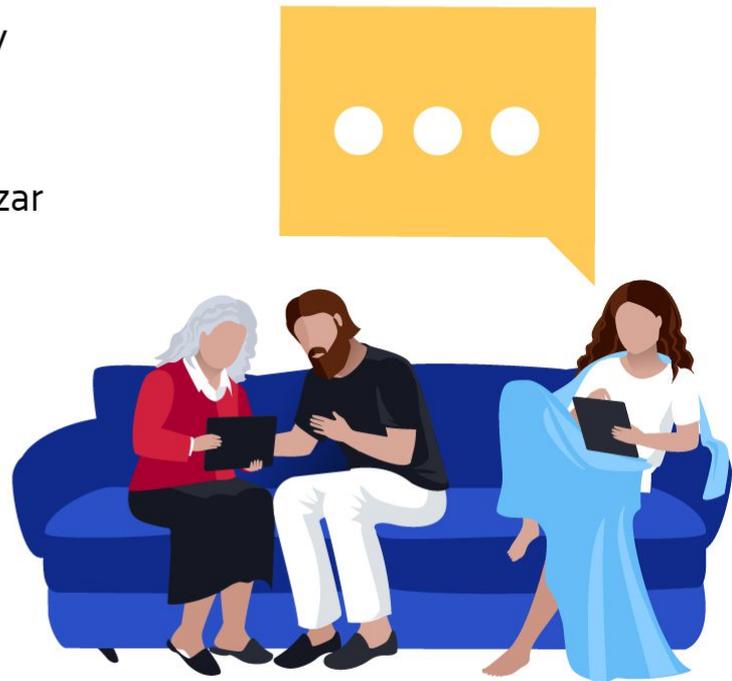
Uno es para Primaria y el otro para Secundaria:

Nuestra idea es que llamen la atención y os sirvan para empezar una conversación sobre el tema.

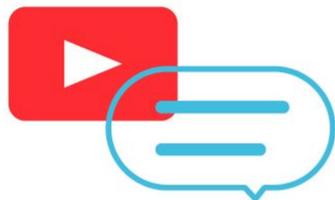
PRIMARIA



SECUNDARIA



8.1 PRIMARIA *en* REDados

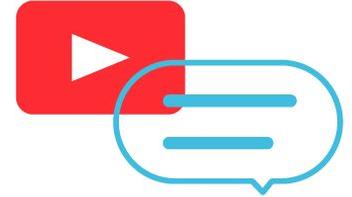


VÍDEOS PARA EL DIÁLOGO

En el vídeo aparece un niño que sale a la calle a buscar a alguien con quien jugar a la pelota, una imagen que ha estado vinculada a la infancia de manera generalizada y no ha tenido nada de particular hasta ahora. Sin embargo, se encuentra con que todo el mundo está conectado a una pantalla. El vídeo puede ser una llamada a observar esta nueva imagen de los parques y las calles. Unos niños parecen no ver a otros, son invisibles, y se aprecia cierta soledad en los dos mundos.



VÍDEOS PARA EL DIÁLOGO



Muchos niños prefieren jugar en casa, a veces solos, otras veces conectados a otros niños. Es una nueva realidad que hay que interpretar con sus ventajas e inconvenientes. El ejercicio físico y las habilidades sociales que se consiguen con el juego al aire libre son importantes y pueden verse afectadas si no se hace un buen uso de la tecnología. También es importante saber si acuden a internet o vídeo juegos para escapar de algo que no les guste de su vida real.

PISTAS PARA EL DIÁLOGO



- Podemos empezar preguntando con qué niño o niña se identifica más.
- Si notan que sus amigos prefieren el móvil o los videojuegos a otros tipos de juegos
- Y a ellos mismos... ¿Cuáles les gustan más? ¿Disfrutas más en unos o en otros?
- Si prefieren jugar solos o con otros niños... y a qué juegan... con y sin pantallas... y por qué razón
- Cuando quieren quedarse en casa, por qué lo hacen...
- Qué encuentran en casa que no pueden encontrar en la calle.... Y al revés...
- Preguntarles si han dejado de hacer otras cosas que les gustaban por estar con el móvil, consola..., para qué suelen utilizarlo, o si podrían dejarlo guardado en algún momento.



PISTAS PARA EL DIÁLOGO

- ¿Se han sentido alguna vez en la situación del niño que busca alguien con quién jugar?
- Quizás han sido también como los niños que juegan al móvil sentados en un banco, ¿a qué suelen jugar?, ¿soléis estar jugando juntos o cada uno a lo suyo?, ¿han perdido el contacto con la realidad en ese momento?
- ¿Podéis dejar ese juego con facilidad para jugar a otras cosas sin pantallas? ¿A qué os gusta jugar sin pantallas?
- También puede ser bueno “bucear” un poco en qué tipo de conversaciones genera un tipo de juego y otro, si entre ellos hablan de los móviles y las tablets, de lo que hacen con ellas, del tiempo que les dedican... ¿lo controlan?
- También podemos preguntar qué puede pasarnos físicamente si sólo estamos sentados delante de una pantalla y no nos movemos...

OTROS VIDEOS PARA PENSAR

Niños, niñas y adolescentes
en el uso de tecnologías.



**PINCHAR AQUÍ
PARA CONTINUAR
CON LA PRESENTACIÓN**

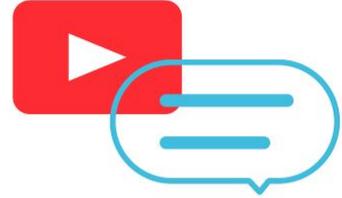


10 SECUNDARIA *enREDados*

El vídeo muestra la imagen de un joven ausente de la vida real, no reacciona a ningún estímulo, “vegeta” las horas del día en que no está conectado. Puede parecer un poco exagerado, pero busca llamar la atención sobre el abuso en el tiempo dedicado a la tecnología, las horas elegidas para jugar o conectarse... Pero no creáis, bastantes veces detectamos situaciones así en los colegios durante el día... Estos malos hábitos generan cansancio y desmotivación por otros temas. Nada parece interesar fuera de ese mundo virtual que se transforma en el real, el único que son capaces de vivir. La dependencia de las tecnologías debe ser tratada porque puede provocar un comportamiento asocial, fracaso escolar y vital a medio plazo. Lo mejor es prevenir para no llegar a esta situación.

VÍDEOS PARA EL DIÁLOGO

 **salesianos**
SANTIAGO EL MAYOR



TEMA 2: HÁBITOS ADECUADOS DE USO, EVITAR DEPENDENCIAS

PISTAS PARA EL DIÁLOGO



- Lo primero sería, dentro de lo hiperbólico del vídeo, tratar de analizar si esa situación puede darse en la realidad, si conocen personas a las que se les ve así: cansados, desmotivados, muertos de sueño ... Animarlos a que nos pongan ejemplos y así poder hablar de horarios y consecuencias.
- Podemos comentar si creen que puede tener una dependencia ... y hablar de qué puede ser usar y que puede ser abusar.
- Podemos hablar de lo que se está perdiendo este joven... Si se pueden recuperar esos momentos...
- Podemos compartir y dialogar en familia si hay ocasiones en las que por este mal uso (trasnochar, no desconectar a tiempo) nos hemos sentido también así.



PISTAS PARA EL DIÁLOGO



- Podemos hablar de lo difícil que es a veces controlar los tiempos y qué podemos hacer para conseguirlo... Solos o ayudándonos unos a otros...
- Hablar sobre cosas que no requieren el uso del móvil... cuáles hacen o hacemos... Cuáles deberíamos hacer más...
- Opinar sobre en qué momentos los móviles son necesarios y en qué otros no deberían estar presentes (comidas, conversaciones, ocio familiar). ¿Es bueno que se prohíban incluso en algún momento o establecer límites de uso?
- También si suelen hablar con sus amigos de estos temas: el tiempo que dedican a internet, etc.
- ¿Si no tuvieran móvil, qué pasaría? ¿Cómo se sienten si dejan de usarlo más una hora?

OTROS VIDEOS PARA PENSAR

Adolescentes
en el uso de tecnologías.



**PINCHAR AQUÍ
PARA CONTINUAR
CON LA PRESENTACIÓN**





VIDEOS PARA REFLEXIONAR

como padres del uso que hacemos
nosotros de Internet



¿Prestas atención a tus hijos cuando estás con el móvil?

- ¿Criticamos comportamientos con el uso del móvil que nosotros realizamos?
- ¿Cuánto tiempo real perdemos con contenidos no relevantes del móvil?
- ¿Los padres somos un buen ejemplo para los hijos en el uso del móvil?
- ¿Lo utilizamos en exceso para que se entretengan antes de valorar otras opciones?
- ¿Qué te gustaría mejorar como padre/madre en este sentido?



¿QUIERES MÁS INFORMACIÓN?



¿A qué edad cada dispositivo?

En nuestro anterior tema de Enredados poníamos que la edad mínima para usar el whatsapp era desde los 13 años. Eso ha cambiado, ahora es de 16 años en la zona europea y sigue siendo 13 años para el resto de los países.

OFICINA DE SEGURIDAD DEL INTERNAUTA:

--> <https://faq.whatsapp.com/es/android/26000151/?category=5245250>

--> <https://www.guiainfantil.com/blog/educacion/nuevas-tecnologias/la-regla-3-6-9-12-para-el-uso-de-la-tecnologia-en-los-ninos/>

Para el buen uso de la tecnología:

--> <https://www.hacerfamilia.com/educacion/10-pautas-buen-uso-nuevas-tecnologias-20161024105816.html>



¿QUIERES MÁS INFORMACIÓN?



Herramientas que nos ayudan en el control de la actividad y el tiempo que pasan los niños en Internet:

--> www.testlevantalacabeza.com

--> <https://www.is4k.es/>

Sobre contenidos de películas, series, videojuegos...

--> <http://www.appcontraste.com/>

Ciberseguridad:

--> <https://www.incibe.es/linea-de-ayuda-en-ciberseguridad>

--> https://www.xataka.com/seguridad/tienes-problema-ciberseguridad-marca-017-este-nuevo-numero-gratuito-para-dudas-consultas?utm_source



Esto es un documento privado para uso de los colegios de la Inspectoría Santiago el Mayor

Fuentes:

- *Internet Segura For Kids*: <https://www.is4k.es/>
- *Publicación Magisterio*: <https://www.magisnet.com/>
- *OpenMind*
- *FAD*
- *Fundación Aprende a Mirar*
- <https://www.freepik.es/>

Edición: Equipo escuelas Salesianos Santiago el Mayor

Textos: Begoña Rodríguez

Diseño y maquetación: @jotallorente

