

TERCER TRIMESTRE CURSO 17/18

CÓMO HACER UN USO RESPONSABLE DE LAS TECNOLOGÍAS

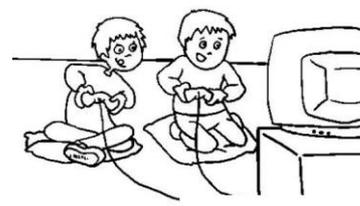
Antes de empezar, aclarar que **al hablar de tecnologías nos referimos, en este caso, a las tecnologías de la información**, ya que en realidad la tecnología en sentido amplio abarca desde una pulea hasta una lanzadera espacial.

INCONVENIENTES de las tecnologías para los niños

- **Reducen el tiempo de juego:** a partir de los 2 años el principal efecto negativo de las tecnologías es que restan tiempo de ejercicio físico y actividades manipulativas.
- **Déficit de atención:** está demostrado que los niños que pasan más tiempo frente a pantallas tienen más problemas de déficit de atención. Si el cerebro se acostumbra a recibir estímulos intensos y satisfacción rápida, difícilmente va a querer prestar atención a otras actividades menos intensas, e incluso corre el riesgo de caer en una adicción*.
- **Problemas de comportamiento:** varios estudios han demostrado la conexión entre la exposición a la televisión y los videojuegos y el comportamiento violento. Evidentemente esto depende mucho del tipo de contenidos.

* Todo esto lo explica mucho mejor Álvaro Bilbao en YouTube en su ponencia "Las nuevas tecnologías en el desarrollo cerebral de nuestros hijos".

Las tecnologías **pueden tener sus VENTAJAS** siempre que se haga un uso responsable de ellas, para lo que debemos tener en cuenta varios factores:



PARA LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN INFANTIL...

1.- El contenido:

Es responsabilidad de los padres "filtrar" el tipo de contenidos que los niños ven en la TV, tablet o apps. Además de asegurar la ausencia de violencia, es recomendable seleccionar contenidos con cierto valor educativo y evitar aquellos sobre-estimulantes.

2.- Utilizar las tecnologías con ellos:

Es importante no utilizar las tecnologías como una niñera. Es preferible compartir con ellos ese momento, en primer lugar, para asegurarnos de que lo que están viendo es realmente adecuado y en segundo lugar para interactuar con los niños, haciéndoles preguntas sobre lo que hemos visto o el juego al que hemos jugado, resolviendo preguntas que les puedan surgir...



PARA LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA...

INTERNET

- Establece junto a tus hijos reglas consensuadas para navegar por Internet (NO dar nunca información personal, no enviar fotografías, NO descargar ningún archivo sin presencia de los padres, etc).
- Deja que naveguen sólo cuándo haya un adulto en casa.
- Preferiblemente coloca el ordenador en el salón o zona de uso común.
- Procura conocer los contactos y contraseñas de las cuentas de correo de tus hijos.
- Utiliza todos los sistemas de protección disponibles para evitar el acceso a páginas no apropiadas para menores.
- Navega y chatea de vez en cuando con tus hijos.

VIDEOJUEGOS

- Conoce las normas PEGI para elegir junto a tus hijos los juegos que les gustan, teniendo en cuenta que se ajusten a sus intereses y nivel evolutivo. Respeta las edades recomendadas para cada videojuego. www.pegi.info.es
- Supervisa que tus hijos no dediquen todo su tiempo libre a jugar con los videojuegos.
- No es recomendable utilizar las videoconsolas como recompensa o castigo, ya que se les otorga más valor del que tienen.

TELÉFONO MÓVIL

- Enséñale a utilizarlo sólo cuando sea necesario y no haya otra forma de comunicarse.
- No le permitas superar estos límites de tiempo o dinero establecido (no permitas que realice descargas de videos ni tener el Bluetooth activado, etc).
- Exígele que apague el teléfono cuando no lo necesite o no pueda utilizarlo: mientras estudia, come en familia o duerme.

SE RECUERDA QUE EN ESPAÑA LOS MENORES DE 14 AÑOS NO PUEDEN ACCEDER A LAS REDES SOCIALES (Instagram, Facebook, Twitter,...), EXCEPTO SI LO HACEN CON EL CONSENTIMIENTO PATERNO

¡¡MUY IMPORTANTE!!

No olvides, como padre o madre, ser consecuente y dar ejemplo en tu uso de las Nuevas Tecnologías y transmite siempre a tus hijos tu amor incondicional.

