

Pautas Familiares para el Uso Adecuado de las TIC

Orientaciones para las buenas prácticas en Internet

Cuando se utiliza un dispositivo electrónico se está dando información continuamente, bien de forma intencionada, para eso es un medio de comunicación, o de forma subliminar, en cuanto registra todo lo que nos acontece alrededor, ubicación, paginas que visitamos, libros que compramos o comida. Luego, un algoritmo va catalogando todo aquello que capta de nuestro interés, gustos y preferencias para devolvérselo en forma de publicidad, sugerencias, avisos e ideología.

"A las Tecnológicas no les importas tu, tan solo eres un producto que vender en masa"

LA GATA DE SCHRÖDINGER





No facilitar estos dispositivos a nuestros hijos e hijas antes de tiempo. Es un riesgo iniciar un uso temprano y sin acompañamiento cuando se los ponemos en manos de los/las menores.



De **0 a 2 años**, evitar el consumo mediático y no tener **ninguna exposición** a los dispositivos tecnológicos.

De **2 a 5 años**, se debe limitar el uso a **1 hora al día** y solo de programas de alta calidad. Los padres y madres han de ver esos contenidos mediáticos junto a los hijos e hijas para ayudarlos a entender lo que están viendo y aplicarlo al mundo que les rodea.

De **6 a 18 años**, los padres y madres deben establecer límites coherentes sobre el tiempo y el tipo de contenido al que acceden. Se recomienda no exceder de **2 horas diarias** de exposición y de cerciorarse de que su consumo no reduzca el tiempo de sueño adecuado, las actividades físicas, las relaciones sociales presenciales y otros comportamientos esenciales para la salud.

Sociedad Canadiense y Americana de Pediatría

Se recomienda acompañarles en el acceso a estas tecnologías, supervisar contenidos a los que acceden y ofrecerles los mejores programas que le den calidad a su aprendizaje y estén adecuados a su edad.



3

Fomenta una comunicación continua para enseñarle el uso y seguridad de sus datos , así como la importancia de ser una persona respetuosa y educada en las RRSS.



Que su uso no deje atrás otras facetas importantes en el desarrollo cognitivo, emocional y social de los/las menores: el sueño, la actividad física, las relaciones presenciales con iguales y otras facetas esenciales para la salud física y mental.

4

5



Establece un tiempo límite de uso durante el día, estableciendo horarios en función de su edad, en función de las responsabilidades que tenga para con el colegio y del cumplimiento de las tareas que tenga asignadas de casa para una buena calidad de la convivencia familiar, etc.

De la misma manera, se ha de respetar el tiempo acordado de su uso con los hijos e hijas una vez que se cumplan las condiciones establecidas de mutuo acuerdo.

6



TIC

Recomendaciones para Menores

Orientaciones para las buenas prácticas en Internet

No te creas todo lo que ves en Internet. **HAY MUCHA INFORMACIÓN ERRÓNEA Y FALSA.**

Dirígete solo a la información que estás buscando. Internet te puede distraer con facilidad. **PONTE LÍMITES, UN HORARIO.**

Hay muchas actividades de ocio que no debes dejar por el uso de internet como el **DEPORTE, SALIR CON AMIGOS, HOBBIES....**

Desconfía cuando te ofrezcan o te digan que has ganado algún premio, siempre te piden algo a cambio. **CUÉNTASELO A TUS PADRES.**

Si recibes correos o mensajes que te hacen sentir mal **NO LOS CONTESTES, PIDE AYUDA Y HABLA CON TUS PADRES.**

NO REVELES DIRECCIONES DE CORREO de los demás, cuando reenvíes un mensaje hazlo con copia oculta(CCO).

Antes de publicar cosas (fotos, comentarios, etc.) en las Redes Sociales piénsalas bien, usa el nivel privado para que solo accedan tus amistades y no se puedan descargar. Piensa que todo queda en la red y hay una ley que protege la dignidad de las personas y el derecho a la imagen. **NO LA VULNERES.**



No des información sobre ti a otras personas que no conozcas ni las publiques sin su consentimiento. **PON UNA IMAGEN EN TU PERFIL QUE NO TE IDENTIFIQUE** (que no aparezcan señales que localicen tu domicilio, colegio, los lugares que frecuentas, etc.)

Desconfía de alguien que has conocido por internet y te pide una cita. **CUENTASELO A TUS PADRES.**

NO LE PERMITAS NADA A NADIE DE INTERNET que no le permitirías a tus amigos (la manera de hablarte, de dirigirse a ti, obligarte o chantajearte para obtener algo a cambio, etc.). **SI TE MOLESTAN, HABLA CON TUS PADRES.**

Rechaza los SPAM Y FICHEROS INESPERADOS.

Utiliza más de una dirección de correo electrónico y **NUNCA DES TU CLAVE A NADIE**, eso no es muestra de cariño, es fragilidad para ejercer tu derecho a la intimidad.

CONFIA SIEMPRE EN TU PADRE Y EN TU MADRE

Contacto

☎ 958 20 22 31

☎ 958 20 25 99

✉ granadasinadicciones@dipgra.es

📘 Granada Sin Adicciones

📷 [granadasinadicciones](https://www.instagram.com/granadasinadicciones)

📍 Servicio Provincial Drogodependencias Granada

WWW.GRANADASINADICCIONES.ES