

UN ACERCAMIENTO AL USO ABUSIVO DE INTERNET Y REDES SOCIALES



fad
Juventud

Financiado por:



¿QUÉ PODEMOS HACER MADRES Y PADRES PARA PREVENIR?

- **Informarnos:** investiguemos en Internet sobre el tema que vamos a tratar.
- **Buscar la oportunidad:** crear un espacio en el que podamos plantear cuestiones a tratar en profundidad sin prisa y sin interrupciones.
- **Establecer normas generales de uso de TICOs:** nuestra conducta coherente con las normas es crucial en la construcción de valores.
- **Promover el pensamiento reflexivo:** practicar con nuestras hijas e hijos actividades que ejerciten el córtex prefrontal.



Consejos generales para el establecimiento de normas:

- Las normas han de ser presentadas como **útiles**.
- Deben ser **concretas** y **detailladas**.
- **Razonadas** y **justificadas** en su justa medida. Especifiquemos qué alternativas sucederán si no es cumplida, las consecuencias del incumplimiento (también las de su cumplimiento) deben estar claras.
- Ser **constantes** en la aplicación de esas consecuencias para que la normas se interiorice.
- Presentadas de forma **positiva**.
- Niñas, niños y adolescentes **necesitan oír y saber** exactamente qué comportamiento suyo deseamos.
- Asegurémonos que **entiende la norma**. Pidámosle que la repita o ejecute para comprobar que la entendió.
- Deben ser acompañadas por nuestro comportamiento como madres y padres. Somos sus **modelos** y referentes.
- La norma no termina al establecerla. Debemos hacer **un seguimiento**.

Recomendaciones básicas de seguridad y protección

- **Protección del anonimato.**
- **Protección de la imagen.**
- **Protección de la intimidad.**
- **Protección ante el posible establecimiento de relaciones con otras personas que pueden resultar inadecuadas para su desarrollo evolutivo.**
- **Protección del riesgo derivado del comercio electrónico.**
- **Protección frente a los contenidos.**



Algunas normas que fomentan el buen uso de Internet

- **¿Cómo potenciar un uso seguro de la red?**
- **Hablar y entender el uso que se hace de Internet.**
- **Establecer reglas claras de uso (consensuadas en familia).**
- **No dar nunca datos personales sin la autorización de una persona adulta.**
- **No creer todo lo que aparece en Internet.**
- **Usar un software de protección en Internet.**



Algunas normas que fomentan el buen uso de los móviles

- **No hay una edad exacta para tener su propio móvil:** cada niño/a, familia y situación son distintas.
 - Edad mínima **recomendada 12 años**
 - Siempre con **reglas sobre su uso**, cuánto y cuándo deben utilizarlo.
- Mantenerlo **apagado:** en lugares que no permitan su uso y mientras esté en casa, estudie, coma o duerma.
- Enseñar a que se utilice cuando es **necesario** y no haya otra forma de hablar:
 - Favorecer la comunicación cara a cara.
 - Procurar que las conversaciones sean cortas.
 - Limitar el tiempo de uso del móvil.
 - Limitar el gasto mensual y que se haga responsable de parte (o todo) el gasto que genere su móvil.
- No permitir cierto tipo de **descargas** (vídeos, politonos, archivos, SMS premium...).
- Informarle del **riesgo** que conlleva tener el Bluetooth activado siempre, o usar las redes wifi públicas.
- Aprender el "lenguaje" del móvil: enviar mensajes, usar emoticonos.

