



### TEMA DE FORMACIÓN:

## PONTE EN RED, PONTE EN LÍNE@.

Compartir la educación de vuestros hijos e hijas con otros agentes e influencias siempre va a enriquecer su educación. Que sea beneficiosa o perjudicial, no dependerá de la tecnología en sí misma, sino de si como sociedad y como padres y madres somos capaces de facilitar que se conviertan en usuarios responsables, con criterio propio.

### ¿Por qué son tan atractivas las Nuevas Tecnologías?

Les gustan las nuevas tecnologías porque...

- Le permite estar “a la moda”.
- Se encuentran en una etapa evolutiva con cambios físicos y psicológicos que a veces les son difícil de aceptar.
- El anonimato y la ausencia de contacto visual permiten expresarse y hablar de temas que en el cara a cara les resultaría imposible de realizar.
- Posibilita moverse en un mundo de fantasías, les da la oportunidad de manifestarse no tal como son, sino como les gustaría ser.
- Les permite estar en contacto con un grupo de iguales sin estar físicamente juntos.
- A través de los videojuegos pueden vivir en primera persona una aventura poniendo en práctica estrategias sin tener en cuenta las consecuencias que podrían tener en la vida real.

### Un consejo antes de seguir...

En la adolescencia es especialmente importante que las normas sean razonadas y negociadas hasta donde sea posible. La insistencia en una prohibición no hace más que incrementar el interés por traspasar ese límite que se intenta poner.

La adolescencia es también una época en la que se valora especialmente la intimidad, por eso, antes de poner en marcha cualquier medida que la pueda invadir, debemos tener en cuenta que podría afectar muy negativamente a la comunicación y a la relación de confianza, tan delicada en este periodo evolutivo.

## 🖱️ ¿Qué podéis hacer? 10 posibles acciones de buenas practicas...

- 0 Las oportunidades, riesgos y normas de uso de las tecnologías se tratarán con los/as menores.
- 1 Los **dispositivos tecnológicos** han de ser **adecuados al nivel de desarrollo** del chico/a y a sus necesidades de aprendizaje, así como **observar la clasificación** de los **videojuegos** antes de comprarlo.  
*“PESEMOS SIEMPRE EN COMPRAR UNA EDAD MENOR DE LO QUE PONE EL VIDEOJUEGO”.*
- 2 Las **tecnologías** se situarán en **espacios comunes**, delimitando espacios libres de pantallas y aparatos tecnológico: habitación..., para evitar problemas de sueño con la implicación que tiene el no dormir lo suficiente para tener una salud psicofísica: consolidar la memoria y la atención, (rendimiento escolar), la secreción de la hormona de crecimiento, incluso tiene una estrecha relación con la obesidad; el uso de las tecnologías se recomienda que sea compartido con adulto.
- 3 El **tiempo de conexión** con la tecnología se debería **compartir** con el de **no conexión**; por lo tanto vamos a **delimitar el número de horas** que pueden dedicar a la utilización de las tecnología: durante las comidas, reuniones familiares, durante el tiempo dedicado a las tareas escolares o durante la noche.
- 4 Evitar **automatismos**, es decir evitar que utilicen los dispositivos en cuanto se tiene un momento libre sin pensar en otras alternativas posibles.
- 5 Estar al día de la evolución de la tecnología, te facilitará acompañar a tus hijos/as en su incorporación, saber que consumen y/o pueden consumir y tener argumentos para no dejarnos llevar por chantajes emocionales por poner filtros en internet, bloquear o definir el tipo de contenidos.
- 6 Ser, padres y madres, unos ejemplos y modelos haciendo un uso responsable y razonable de las tecnologías. Sé coherente con las conductas que exige a tus hijos/as.
- 7 Seamos responsable de la huella digital con el uso de las nuevas tecnologías. Cada acción en la web tiene su transcendencia: en el presente y en el futuro. Muchas empresas investigan a sus candidatos/as en los perfiles digitales.
- 8 No toda la información que existe en internet es fiable o válida, enseña a tu hija/o a ser crítico/a.
- 9 Enseñar a tus hijos/as a tratar a los demás en las redes sociales como les gustaría que les trataran a ellos/as.
- 10 Permanecer atento ante cualquier situación que pueda ser síntoma de adicción a las tecnologías.