

Orientaciones para las familias para un uso saludable de las Tecnologías de la Relación, Información y Comunicación (TRIC)



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL



Junta de Andalucía

SERVICIO DE ORDENACIÓN EDUCATIVA
DELEGACIÓN TERRITORIAL DE DESARROLLO EDUCATIVO Y FORMACIÓN PROFESIONAL



Orientaciones para las familias para un uso saludable de las TRIC

1



PRESENTACIÓN

CONSEJOS PARA UN USO RESPONSABLE DE LAS TRIC



2

3



SEÑALES QUE PODRÍAN INDICAR UNA POSIBLE ADICCIÓN TECNOLÓGICA

CONTROLES PARENTALES



4

5



RECURSOS PARA UN USO POSITIVO DE LAS TRIC



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL



Junta de Andalucía

SERVICIO DE ORDENACIÓN EDUCATIVA DELEGACIÓN TERRITORAL DE DESARROLLO EDUCATIVO Y FORMACIÓN PROFESIONAL

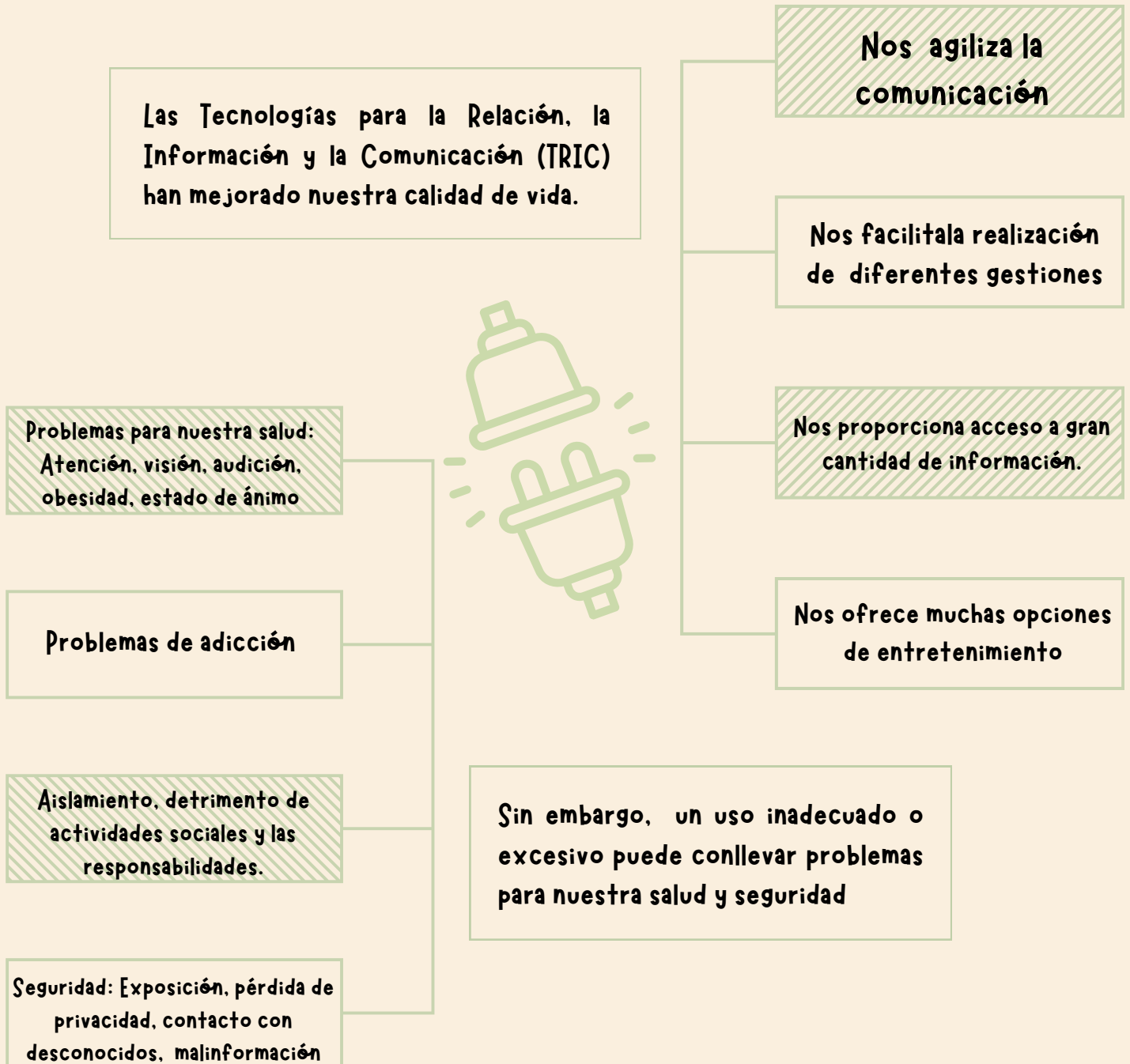




Orientaciones para las familias para un uso saludable de las TRIC

1

INTRODUCCIÓN



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN PROFESIONAL



Junta de Andalucía

SERVICIO DE ORDENACIÓN EDUCATIVA
DELEGACIÓN TERRITORAL DE DESARROLLO
EDUCATIVO Y FORMACIÓN PROFESIONAL





CONSEJOS PARA UN USO RESPONSABLE DE LAS TRIC

Acompañar a nuestros hijos e hijas en el aprendizaje digital.

Favorecer la confianza y comunicación abierta con tus hijos e hijas.

Máximo 1 hora al día: Se recomienda retrasar la exposición a las pantallas lo todo lo posible y desde los 5 a los 12 años no más de una hora al día.

Enseñarles a proteger su información e imagen personal.

Establecer medidas de supervisión de la actividad en línea, incluidas las descargas de aplicaciones y juegos.

No usar el móvil, especialmente, y las pantallas, en general, durante las horas de las comidas, es recomendable aprovechar ese tiempo para dialogar y fomentar momentos de convivencia. Para facilitarlos, se puede conectar el modo avión.

Usar herramientas de supervisión parental.

Es importante que seamos un ejemplo positivo a seguir para nuestros hijos e hijas y hagamos un uso saludable de las TRIC; nuestros hijos e hijas tenderán a imitar nuestro comportamiento.

Revisar la edad recomendada de juegos o aplicaciones. Es importante que también supervisemos los juegos que se intercambian con sus amistades (mirar el PEGI en los videojuegos)

Desconectar el móvil desde la hora de la cena hasta el día siguiente y evitar cualquier pantalla antes de acostarse para que no interfiera con los patrones del sueño

Compartir tiempo de calidad.

Ofrecerles alternativas de ocio y tiempo libre.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL



Junta de Andalucía

SERVICIO DE ORDENACIÓN EDUCATIVA DELEGACIÓN TERRITORIAL DE DESARROLLO EDUCATIVO Y FORMACIÓN PROFESIONAL



SEÑALES QUE PODRÍAN INDICAR UNA POSIBLE ADICCIÓN TECNOLÓGICA



Pérdida el interés en actividades de las que antes disfrutaba: Se dedica casi por completo a actividades relacionadas con las Nuevas Tecnología en detrimento de las que eran sus aficiones habituales y pasar tiempo con sus iguales.



Aislamiento social: Se irá aislando de su familia e iguales participando cada vez menos en actividades sociales. Prefiere relacionarse a través de las tecnologías en lugar de actividades presenciales.



Alteraciones en el estado de ánimo: Puede mostrarse irritable, con ansiedad o depresión, cuando se les priva del uso de las tecnologías o llevan algún tiempo sin conectarse.



Abandono de sus responsabilidades y obligaciones. Pueden dejar de lado las tareas escolares o extracurriculares, las domésticas...



Problemas de sueño: Puede quedarse hasta tarde conectado o incluso toda noche. Estar expuesto a las pantallas, puede además dificultarle la conciliación del sueño. Podemos notarles los ojos enrojecidos por la mañana y somnoliento durante el día.



Deterioro del rendimiento académico: Como consecuencia de la adicción, puede verse afectada su atención y concentración, estar más cansado y empezar a obtener resultados negativos cuando antes no los tenía.



HERRAMIENTAS DE SUPERVISIÓN PARENTAL


4

Ante el uso de las Tecnologías de la Relación, la Información y la Comunicación (TRIC), es necesario que acompañemos, orientemos y supervisamos el uso que hacen de ellas nuestros hijos e hijas.

Las herramientas de supervisión parental, llamadas en dispositivos controles parentales, son de gran utilidad en ese acompañamiento del aprendizaje digital, pero no pueden reemplazar la importancia de generar un clima de comunicación, confianza y seguridad.

La mayoría de los dispositivos móviles y las aplicaciones de redes sociales ofrecen funciones de salud digital y supervisión parental. Investiga las opciones disponibles y familiarízate con ellas para poder configurar adecuadamente los ajustes de seguridad y privacidad.

<https://www.youtube.com/watch?v=aV2rvAGTQSE>



Los dispositivos ANDROID tienen por defecto la aplicación de google "FAMILY LINK".

Los dispositivos IOS tienen "TIEMPO DE USO".

Además, existen otras aplicaciones para el control parental tanto gratuitas como de pago. Accede a la guía del INCIBE aquí

https://files.incibe.es/is4k/is4k_guia_controles_parentales.pdf

FUNCIONES DE LAS HERRAMIENTAS DE SUPERVISIÓN PARENTAL

- Permiten supervisar y ajustar el tiempo de uso y establecer en aplicaciones y juegos. Puedes usar esta función para asegurarte de que no pasen demasiado tiempo en la pantalla para un uso más saludable.
- Ofrecen la posibilidad de filtrar el contenido inapropiado. Puedes activar estos filtros para ayudar a proteger a tus hijos e hijas mientras navegan en línea.
- Supervisa la actividad en línea: Algunas de las aplicaciones y plataformas permiten recibir informes sobre las aplicaciones que usan, los sitios web que visitan y regular quien puede contactarles en las redes sociales.
- Geolocalización: Algunas aplicaciones permiten conocer la localización de su hijo o hija gracias al GPS del dispositivo.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL



Junta de Andalucía

SERVICIO DE ORDENACIÓN EDUCATIVA DELEGACIÓN TERRITORIAL DE DESARROLLO EDUCATIVO Y FORMACIÓN PROFESIONAL





RECURSOS PARA UN USO POSITIVO DE LAS TRIC

5

Portal Escuela de Familias: Internet y redes sociales.

Junta de Andalucía

Recursos relacionados con el uso de internet y las redes sociales
<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/web/escuela-familias/internet-rrss>



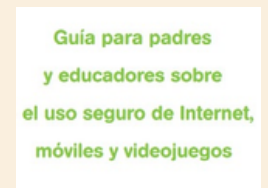
Guíales en internet. Guía para padres y profesores:

Fomentar hábitos responsables entre los jóvenes en materia de privacidad y protección de datos. Publica: Agencia Española de Protección de Datos (AEPD)
<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/7ca6a0a7-e9a7-4968-ba9c-88e50053b864>



Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos:

Detectar y anticipar un uso inadecuado de las Nuevas Tecnologías, enseñándoles a utilizarlas saludable y responsablemente. Fundación Gaudium. Comunidad de Madrid
<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/381d4a39-5432-457b-bb62-8dc50f4a4f63>



Educar para proteger: Guía de Formación TIC para padres y madres de adolescentes.

Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa. Junta de Andalucía
<http://www.andaluciaesdigital.es/educarparaproteger/adolescentes/>



Pantallas Amigas:

Promoción del uso seguro y saludable de Internet y otras TIC.
<https://www.pantallasamigas.net>



Guías Educativas para Familias:

4 Guías para Familias del Observatorio de la Infancia y la adolescencia, de las cuales 3 son para el buen uso de las TRIC.
https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=8434



CONRED:

Programa de prevención del acoso escolar y ciberacoso que los centros pueden solicitar en septiembre. Recursos para familias.
<https://bit.ly/3SXNBhO>



Intituto Nacional de Ciberseguridad:

Ofrece herramientas y recursos para el control parental
<https://www.incibe.es/menores/recursos/control-parental>



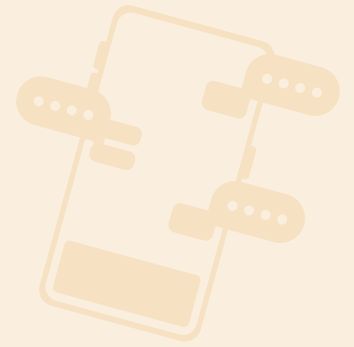
Entre otros recursos podemos acceder a la "Guía de herramientas de control parental":

Desarrollada por el INCIBE a través de IS4K, en colaboración con la CEAPA, la CONCAPA y la Asociación de Internautas.
https://files.incibe.es/is4k/is4k_guia_controles_parentales.pdf



Contacta con la Línea de Ayuda en Ciberseguridad de INCIBE: 017.





Delegación Territorial de Desarrollo Educativo y Formación Profesional de Almería



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN PROFESIONAL



Junta de Andalucía

SERVICIO DE ORDENACIÓN EDUCATIVA
DELEGACIÓN TERRITORAL DE DESARROLLO
EDUCATIVO Y FORMACIÓN PROFESIONAL

