

SENYALS D'ALERTA:

Passa massa temps utilitzant les noves tecnologies (mòbil / PC / tablet / TV).

S'observa un aïllament familiar i social.

Abusa de les noves tecnologies en situacions inadequades (en el centre educatiu, en hores de menjar, creua el carrer mirant el mòbil, l'utilitza anant en bici o moto, l'usa a deshores restant temps de son i descans ...).

Disminució del seu rendiment escolar.

Abandó de les seues responsabilitats, així com d'altres activitats lúdiques que eren del seu interès.

Canvis emocionals: irritabilitat, angoixa, apatia i mal humor si no es pot connectar.

Inclús a nivell físic: deixadesa i/o falta d'higiene personal.

RECORDA I REFLEXIONA:

Fes que la teua vida funcione a tots el nivells: formació, laboral, habilitats personals i de relació, hobbies, creixement i maduració personal...

Utilitza les noves tecnologies (mòbil / PC / tablet / TV) com a facilitadores però no com a eix central de la teua vida.

Les noves tecnologies (mòbil / PC / tablet / TV) han d'estar al teu servei, no tu al seu.

Un ús excessiu, inapropiat o abús de les noves tecnologies (mòbil / PC / tablet / TV), pot ocasionar-te problemes que comprometen la teua salut, el teu rendiment, la teua son i la convivència social i familiar.

SEÑALES DE ALERTA:

Pasa demasiado tiempo utilizando las nuevas tecnologías (móvil / PC / tablet / TV).

Se observa un aislamiento familiar y social.

Abusa de las nuevas tecnologías en situaciones inadecuadas (en el centro educativo, en horas de comida, cruza la calle mirando el móvil, lo utiliza yendo en bici o moto, lo usa a deshoras restando tiempo de sueño y descanso...).

Disminución de su rendimiento escolar.

Abandono de sus responsabilidades, así como de otras actividades lúdicas que eran de su interés.

Cambios emocionales: irritabilidad, angustia, apatía y mal humor si no se puede conectar.

Incluso a nivel físico: dejadez y/o falta de higiene personal.

RECUERDA Y REFLEXIONA:

Haz que tu vida funcione a todos los niveles: formación, laboral, habilidades personales y de relación, hobbies, crecimiento y maduración personal...

Utiliza las nuevas tecnologías (móvil / PC / tablet / TV) como facilitadoras pero no como eje central de tu vida.

Las nuevas tecnologías (móvil / PC / tablet / TV) deben estar a tu servicio, no tú al suyo.

Un uso excesivo, inapropiado o abusivo de las nuevas tecnologías (móvil / PC / tablet / TV), puede ocasionar-te problemas que comprometen tu salud, tu rendimiento, tu sueño y la convivencia social y familiar.

VIGILA LA VIRTUALITAT, CONNECTA'T A LA REALITAT

ÚS RESPONSABLE DE LES NOVES TECNOLOGIES

VIGILA LA VIRTUALIDAD, CONÉCTATE A LA REALIDAD

USO RESPONSABLE DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS



El cervell està en procés de maduració almenys fins als 24 anys. Per tant, la capacitat de raonament, judici, presa de decisions, organització, planificació i autocontrol no són plenes i ens fan més vulnerables a conductes addictives de tipus comportamental (mòbil, Internet, videojocs o joc patològic).

El cerebro está en proceso de maduración al menos hasta los 24 años. Por lo tanto, la capacidad de razonamiento, juicio, toma de decisiones, organización, planificación y autocontrol no son plenas y nos hace más vulnerables a conductas adictivas de tipo comportamental (móvil, Internet, videojuegos o juego patológico).



Ajuntament de Dénia



Pl. de l'Arxiduc Carles, 3
DÉNIA/Alicante
Tel. 628 07 64 49
upccadenia@ayto-denia.es
@UPCCAdenia



RECOMANACIONS PER A MARES I PARES ✓✓

Dóna exemple d'un ús adequat de les noves tecnologies (mòbil / PC / tablet / TV).
PREGONA AMB L'EXEMPLE!!! Per tant, si el teu comportament és coherent respecte al que s'exigeix als fills/filles, la teua credibilitat serà major.

Retarda al màxim l'edat de tindre mòbil i accés lliure a Internet: **SOLAMENT QUAN SIGA NECESSARI I ÚTIL EN LA SEUA QUOTIDIANITAT.**

Informa, comunica i adverteix dels riscos que comporten les noves tecnologies.

Fomenta hàbits d'ús apropiats i saludables mitjançant el diàleg i la negociació quan aquesta siga possible. Si cal, estableix un **contracte** amb el teu fill/filla. Pots trobar models orientatius en Internet.

Estableix normes i límits: no ser permissiu amb l'ús del mòbil a les hores de menjar, tampoc en el desenvolupament d'altres activitats com puga ser estudiar. Estableix l'hora de desconexió en moments previs a anar a dormir i fins i tot que es quede fora de l'habitació durant la nit. El mòbil no pot utilitzar-se dins del centre educatiu. Si es porta, ha d'estar apagat, tindre'l operatiu s'entendrà com a ús. Així com cal desconectar-lo en situacions i llocs on puga molestar.

Estableix un espai comú i a la vista de tots en casa per a l'ús de les noves tecnologies (mòbil / PC / tablet / TV). Això et permetrà una major supervisió de l'ús.

Si el teu fill/filla abusa massa de les noves tecnologies, té problemes de conducta o no és responsable amb les seues obligacions, **limita o retira el seu ús si és precís.**

Supervisa les connexions a Internet revisant l'historial i si cal, utilitza filtres de control parental d'accés a la xarxa.

Coneix les contrasenyes, contactes i amics virtuals del teu fill/filla sense interferir en la seua vida privada, solament per seguretat i per tal d'evitar situacions de *ciberbullying*, *grooming*, *sexting*...

Insisteix en què no compartisca informació personal, que no parle amb estranys i no es cite amb desconeguts fora de la xarxa.

RECOMANACIONS PER A JOVES ✓✓

Respecta les normes que la teua família et marca. Pensa que els límits que et posen són per a protegir-te. Si creus que en algun aspecte són injustes, parla-ho, segur que arribes a un acord.

Sigues respectuós amb l'ús que pugues fer de la xarxa. No faces el que no t'agradaria que et feren, i inclús, el que no faries en persona.

Autocontrola el temps que et connectes, ja siga al mòbil, al PC o a la tablet, **així com la teua responsabilitat en les despeses.**

Tens temps per a tot: per a jugar, veure la TV, estudiar, fer esport, relacionar-te amb amics i la família. **Reparteix el teu temps de manera responsable!!!**

Inclús **emprèn noves activitats que et motiven** i no requerisquen necessàriament de les noves tecnologies.

Existeixen riscos que comporta l'ús de les noves tecnologies (mòbil/PC/tablet/TV), **CONEIX-LOS!!!**

Aprèn a navegar per Internet de forma segura, i accedeix a continguts aptes per a la teua edat o a pàgines segures.

Si et sents amenaçat, parla amb la teua família, professorat, professionals o persona de confiança per a resoldre la situació.

Evita compartir la teua informació personal i privada (on vius, on estudies, número de telèfon, fotos privades ...). **És molt fàcil publicar-la però quasi impossible eliminar-la de la xarxa!!!**

Vés amb compte amb les fotos que comparteixes!!! Poden ser utilitzades en contra teua per altres. I sigues conscient que, en el moment que comparteixes una foto en la xarxa, deixa de ser de la teua propietat.

RECOMENDACIONES PARA MADRES Y PADRES ✓✓

Da ejemplo de un uso adecuado de las nuevas tecnologías (móvil / PC / tablet / TV).
¡¡¡PREGONA CON EL EJEMPLO!!! Por tanto, si tu comportamiento es coherente respecto a lo que se exige a los hijos/hijas, tu credibilidad será mayor.

Retrasa el máximo de edad posible el que disponga de móvil y acceso libre a Internet: **SOLO CUANDO SEA NECESARIO Y ÚTIL EN SU COTIDIANIDAD.**

Informa, comunica y advierte de los riesgos que conllevan las nuevas tecnologías.

Fomenta hábitos de uso apropiado y saludable mediante el diálogo y la negociación cuando ésta sea posible. Si es necesario, establece un contrato con tu hijo/hija. Puedes encontrar modelos orientativos en Internet.

Establece normas y límites: no ser permisivo con el uso del móvil en las horas de comida, tampoco en el desarrollo de otras actividades como pueda ser estudiar. Establece la hora de desconexión en momentos previos a acostarse e incluso que se quede fuera de la habitación durante la noche. El móvil no se puede utilizar dentro del centro educativo. Si se lleva, debe estar apagado, tenerlo operativo se entenderá como uso. Así como hay que desconectarlo en situaciones y lugares donde pueda molestar.

Establece un espacio común y a la vista de todos en casa para el uso de las nuevas tecnologías (móvil / PC / tablet / TV). Esto te permitirá una mayor supervisión del uso.

Si tu hijo/hija abusa demasiado de las nuevas tecnologías, tiene problemas de conducta o no es responsable con sus obligaciones, **limita o retira su uso si es preciso.**

Supervisa las conexiones a Internet revisando el historial y si es necesario, utiliza filtros de control parental de acceso a la red.

Conoce las contraseñas, contactos y amigos virtuales de tu hijo/hija sin interferir en su vida privada, solamente por seguridad y para evitar situaciones de *ciberbullying*, *grooming*, *sexting*, ...

Insiste en que no comparta información personal, que no hable con extraños y no se cite con desconocidos fuera de la red.

RECOMENDACIONES PARA JÓVENES ✓✓

Respetas las normas que tu familia te marca. Piensa que los límites que te ponen son para protegerte. Si crees que en algún aspecto son injustas, háblalo, seguro que llegáis a un acuerdo.

Sé respetuoso con el uso que puedes hacer de la red. No hagas lo que no te gustaría que te hicieran, e incluso, lo que no harías en persona.

Auto controla el tiempo que te conectas, ya sea en el móvil, el PC o en la tablet, así como tu responsabilidad en los gastos.

Tienes tiempo para todo: para jugar, ver la TV, estudiar, hacer deporte, relacionarte con amigos y la familia. **¡¡¡ Reparte tu tiempo de manera responsable !!!**

Incluso **emprende nuevas actividades que te motiven** y no requieran necesariamente de las nuevas tecnologías.

Existen riesgos que conlleva el uso de las nuevas tecnologías (móvil / PC / tablet / TV), **¡¡¡CONÓCELOS!!!**

Apréndete a navegar por Internet de forma segura, y accede a contenidos aptos para tu edad o en páginas seguras.

Si te sientes amenazado, habla con tu familia, profesorado, profesionales o persona de confianza para resolver la situación.

Evita compartir tu información personal y privada (donde vives, donde estudias, número de teléfono, fotos privadas ...). **¡¡¡Es muy fácil publicarla pero casi imposible eliminarla de la red!!!**

¡¡¡Ten cuidado con las fotos que compartes!!! Pueden ser utilizadas en contra tuya por otros. Y sé consciente que, en el momento que compartes una foto en la red, deja de ser de tu propiedad.