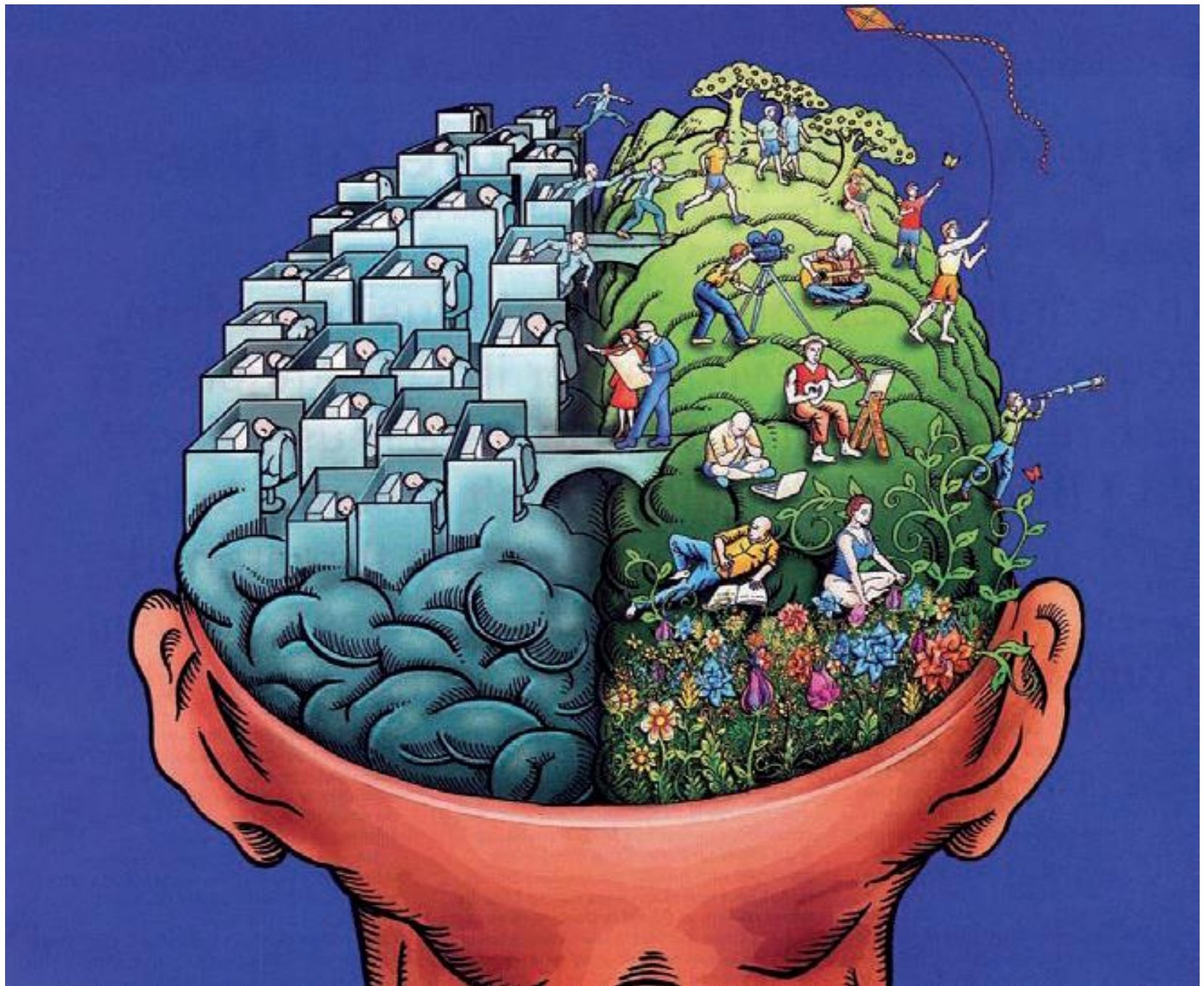


**LLEGAN LAS PANTALLAS . ¿Y
AHORA QUE?.....**



TIPOS DE FAMILIA

- 1. Quienes prefieren frenar y retrasar el uso de pantallas.
- 2. Quienes dicen que es inevitable aprender a convivir con las pantallas
- 3. Quienes quieren introducir las pantallas cuanto antes.



TIPOS DE FAMILIA

1. LOS QUE PREFIEREN FRENAR Y RETRASAR EL USO DE PANTALLAS.

- Es peligroso un uso excesivo y tiene mas riesgo dependiendo de la edad. Pero hay peligro, si no se hacen las cosas bien, que tu hijo de 0 a 3 año, juegue con pantallas NO es lo mejor.



2. LOS QUE DICEN QUE ES INEVITABLE APRENDER A CONVIVIR CON LAS PANTALLAS:

- No hay peligro en utilizar una pantalla durante una hora diaria, siempre que los padres hayan seleccionado el tipo de programación y les acompañemos.
- Es evidente que, pongamos los límites donde los pongamos, la introducción adecuada de estos dispositivos en nuestras vidas, y los que vayan llegando, es una obligación de todos.



3.LOS QUE QUIEREN INTRODUCIR LAS PANTALLAS CUANTO ANTES:

- Para promocionar el uso de herramientas tecnológicas, es necesario tener un conocimiento más profundo de los estímulos y del desarrollo del aprendizaje.



MEDIACION PARENTAL

ADEMÁS DE FACILITAR UNA COMUNICACIÓN FAMILIAR SALUDABLE, LA MEDIACIÓN PARENTAL DEBE ADAPTARSE A CADA ETAPA DE DESARROLLO Y PARA SER EFECTIVA DEBE SER PROGRESIVA Y COHERENTE.

COMO IR INCORPORANDO LAS PANTALLAS:

- **ENTRE 3 y 5 años:**
 - Siempre acompañados
 - Normas claras desde el principio
 - Selección de contenidos

- **ENTRE 6 y 9 años:**
 - Conexión a internet limitada
 - Contenidos adaptados y de calidad
 - Adaptación de las reglas y límites
 - Profundizar en el uso responsable de Internet

- **ENTRE 10 y 13 años:**
 - Entornos más abiertos
 - Selección de videojuegos
 - Establecer criterios para su primer móvil
 - Prevención ante los problemas más comunes

- **+ 14 años:**
 - Mayor autonomía
 - Uso responsable de las redes sociales
 - Animarles a mantener una reputación positiva
 - Consenso en las nuevas normas. Pactos familiares

CEREBRO



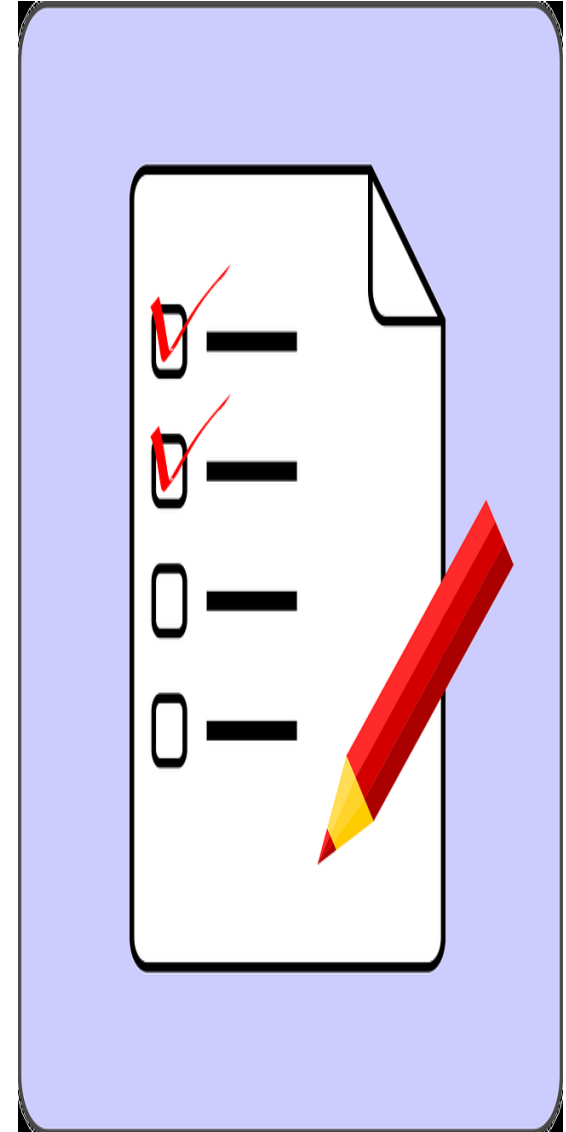
- A nuestro cerebro las pantallas le encantan.
- La curiosidad es algo natural.
- Uno de los neurotransmisores que se dispara, siempre, con las pantallas es **la dopamina**.
- La solución está en tu autoridad: Y, naturalmente, ayudarles, acompañarles, de mil maneras, a cultivar otros intereses.

UNA TAREA COMO OTRA CUALQUIERA:

- Alimentos.
- Deporte.
- Colegio.
- Actividades extraescolares.
- Horarios.
- Enseñarle a utilizar bien las pantallas.

Es lo que hay!!!!!!

Tenemos que saber!!!!



REGLA DE LAS TRES R

1. REGULAR: Acceso, conexiones, tiempos, contactos.
2. REDUCIR: Riesgos.
3. RECURSOS para que pueda velar por su seguridad.

“EL MEJOR CONTROL ES SU AUTOCONTROL”



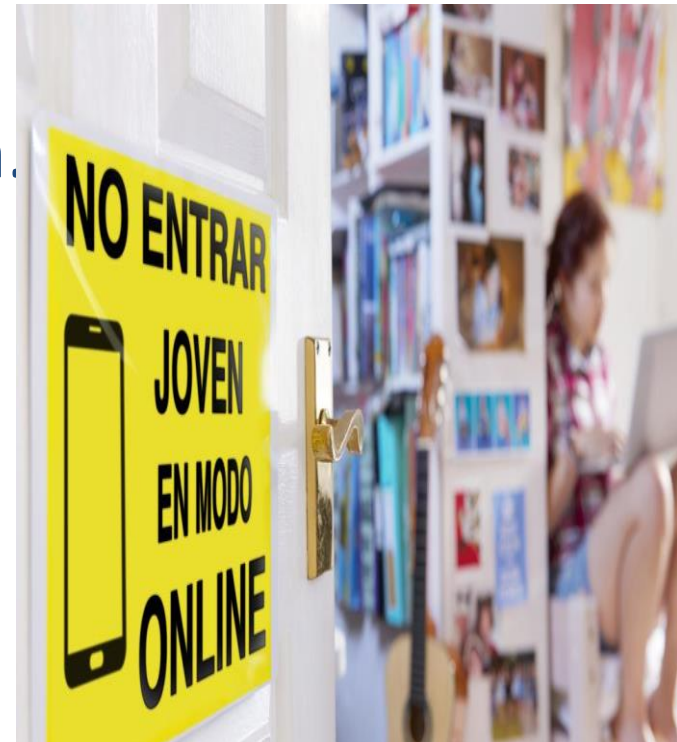
¿ESTÁ HACIENDO UN USO EXCESIVO DE LA TECNOLOGÍA?

- Cuando está con otras personas incluso de su edad, ¿chatea con otras personas?
- ¿Pasa más de dos horas al día delante de pantallas?
- ¿Ha dejado de lado otras actividades y amistades?
- ¿Está pendiente continuamente de lo que sucede en sus redes?
- ¿Se inquieta cuando se va a quedar sin batería?
- Fuera de casa, cuando vais a algún sitio ¿lo primero que hace es buscar una wifi gratuita y se molesta si no está disponible?



CÓMO REACCIONAR EN CASO DE CONFLICTO:

- Reconocer el problema es fundamental.
- Planificar conjuntamente da mejores resultados.
- Dar importancia a la prevención.
- Hacer prevalecer la confianza.
- Escuchar a especialistas.



CONTRATO FAMILIAR para el BUEN USO de tu MÓVIL

HACER UN USO RESPONSABLE
CONFIAR EN MIS PADRES

¡DISFRUTA con tu nuevo MÓVIL! Ahora, vamos a ponernos de acuerdo en cómo utilizarlo adecuadamente...

En _____, a ____ de _____ de ____ Yo (hij@), _____, me comprometo a:

1. Utilizar únicamente las siguientes aplicaciones y/o sitios web, y no instalar ninguna otra sin consultarlo antes con mis padres:

2. Llamar sólo a familiares y amig@s que conozcan mis padres, sin sobrepasar los límites de tiempo: _____ minutos diarios / semanales.
3. Buscar únicamente información, fotos, vídeos y noticias útiles y apropiadas (por ej., para trabajos del colegio, música, deportes, _____).
4. Respetar los siguientes límites de tiempo: _____ horas diarias / semanales y en este horario
5. Agregar a mis redes sociales sólo amig@s de verdad, de los que conozco en persona.
6. Compartir sólo fotos o mensajes que puedan ver sin ningún problema vecin@s, profesores, familiares, futuros jefes o parejas...
7. Comentar a mis padres cualquier página web, blog, búsqueda, foro, etc. que no entienda, me parezca desagradable o me haga sentir mal.
8. Enseñar a mis padres cualquier mensaje, foto, comentario en el móvil, chat, redes sociales, etc. que me haga sentir incómod@.
9. Configurar junto a mis padres una clave o patrón de desbloqueo de mi móvil.
10. Configurar junto a mis padres las opciones de privacidad de mis aplicaciones y redes sociales, por ej. sólo amig@s, desactivar las búsquedas externas (ej. Google, Bing), cerrar sesión, desactivar la geolocalización, _____.

Y nosotros (padres), _____, nos comprometemos a:

1. Mantener nuestra confianza en ti, y apoyarte para reforzar tu propia confianza.
2. Escucharte siempre que lo necesites, buscando un momento apropiado en el mismo día cuando no sea posible hablar inmediatamente.
3. Poner de nuestra parte para conocer tu mundo online: además de ponernos al día con Internet, te preguntaremos qué cosas más o menos chulas haces en tu día a día.
4. Ante posibles problemas, reaccionar de manera razonable, sin exageraciones, ni enfados, comprendiendo tus preocupaciones y motivaciones, y buscando soluciones.
5. Ser ejemplos a seguir, comportándonos online como te pedimos que lo hagas tú.

Firmado:

Hij@

Padres

LÍNEAS DE AYUDA Y RECURSOS

- Pantallas Amigas: www.pantallasamigas.net
- Fundación ANAR: www.anar.org
- Padres 2.0 (ONG): www.padres20.org
- Fiscal de Menores: <https://goo.gl/G8NcpK>
- Policía Nacional: www.policia.es
- Guardia Civil: www.gdt.guardiacivil.es
- Herramientas para la protección de tus dispositivos Oficina de Seguridad del Internauta.
- Formulario de alta de incidentes Oficina de Seguridad del Internauta.
- IS4K



IS4K

- Guía para el uso seguro y responsable de Internet por los menores. Itinerario de Mediación Parental.
- Monográfico sobre Mediación Parental. Red.es
Contrato familiar para el buen uso de una Tablet.
- Artículo “Orden en casa, Cada miembro de la familia con su cuenta de usuario”.
- Herramientas de control parental.
- Herramientas para la protección de tus dispositivos
Oficina de Seguridad del Internauta.
- Formulario de alta de incidentes Oficina de Seguridad del Internauta