

# El papel de las familias en las nuevas tecnologías, durante la Cuarentena

# Las tecnologías y las familias durante la cuarentena

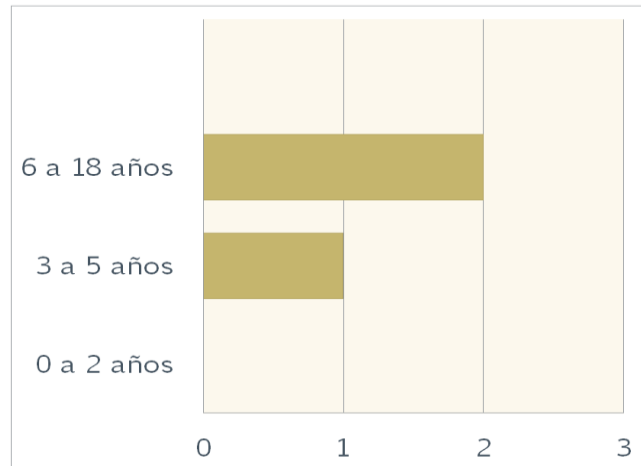
- › Debido al COVID 19, la tecnología se ha convertido en nuestra aliada, aunque sigue siendo necesario mantener un uso saludable de la misma.
- › Nos permite que los y las más pequeños/as de la casa continúen sus estudios, hagan deporte, se relacionen con sus iguales y familiares y realicen otras actividades de ocio.



## Aplicaciones varias

- › Existen muchas aplicaciones que apoyan estas tareas:
  - Plataformas virtuales para reuniones virtuales con familia y amig@s. (*zoom, whatsApp, meet...*)
  - Plataformas para visitar *museos virtuales* (páginas de museos)
  - Plataformas educativas, como *Educlan*.
  - Plataforma de ocio y manualidades, como *sapos y princesas*
  - U otro tipo de plataformas: fomentar aquellas aplicaciones que ofrezcan música y movimiento, actividad física.

# Grupos de edad y necesidades



Según la AAP (Asociación Americana de Pediatría), el uso recomendado de pantallas en función de la edad:

- ✓ Bebes de 0 a 2 años 0 minutos al día
  - 🌱 Según el congreso de Optometría de 2018, el 46 % de bebes de menos de 2 años usan dispositivos móviles.
- ✓ De 3 a 5: 1 hora al día
- ✓ De 6 a 18 años: 2 horas al día, con supervisión.

*Sin embargo, es importante saber que, ante esta situación extraordinaria, muchos niños y niñas, así como adultos, pasarán más tiempo del habitual frente a las pantallas.*

# Y qué hacemos las familias



## Conocer

- Conozcamos y entendamos los medios audiovisuales
- Durante la adolescencia:
  - Entender cómo son los adolescentes
  - Respetarles cómo personas



## Proteger

- Aplicar normas
- Utilizar medios que protejan a nuestros hijos e hijas
- Durante la adolescencia, negociación



## Educar

- Normas y autocontrol
- Estrategias educativas
- Nosotros como modelo
- Explicarles el sentido de las normas
- Participación
- Diálogo



# Conocer



- › SUPERVISAR EL CONSUMO Y USO DE NUESTROS HIJOS/AS: ACTIVIDAD, WEB QUE VISITAN, VIDEOS DE YOUTUBE....
- › RIESGO DE LAS NUEVAS TECNOLOGIAS: DELITOS TELEMÁTICOS
  - GROOMING: ACOSO DE UN ADULTO A UN MENOR A TRAVÉS DE REDES SOCIALES.
  - SEXTING: DISTRIBUCIÓN DEL ADOLESCENTE DE CONTENIDO SEXUAL A TRAVÉS DE SMARTPHONE
    - FALTA DE PERCEPCIÓN DE IDENTIDAD DIGITAL
    - SÍNDROME STAR: Sentirme protagonista, una “estrella”
  - SEXTORSION: CHANTAJE Y AMENAZAS MEDIANTE DIFUSIÓN DE FOTOGRAFÍAS
  - SEXCASTING: DIFUSIÓN POR INTERNET DE CONTENIDO SEXUAL REALIZADAS POR WEBCAM
  - STALKING: ACOSO OBSESIVO MEDIANTE AMENAZAS E INTIMIDACIÓN DE FORMA FISICA COMO VIRTUAL
- › DIFERENCIA ENTRE USO Y ABUSO
  - TIPO DE ACTIVIDADES Y AISLAMIENTO
  - RELACIONES
  - ANSIEDAD Y FRUSTRACIÓN
  - TIEMPO DE USO
  - HIGIENE DE SUEÑO
  - HIGIENE EN EL ASEO
  - ALIMENTACIÓN
  - MENTIRAS

# Conocer

## › Sharenting (share + parenting)

- Consiste en la exposición inadecuada de la imagen de nuestros hijos a través de las redes que supone un **riesgo o vulnerabilidad** para ellos.
- No existe una cantidad mínima de imágenes publicadas. Se hace referencia a:
  - **Publicación masiva** (cantidad)
  - Una **publicación dañina** (post viral o vulneración de su intimidad)
- Dato: + 1/3 de los niños tienen **huella digital** antes de cumplir su primer año de vida. (Algunos incluso antes de nacer).
- **Hasta los 14 años:**
  - › **Ley 1/1996 de protección jurídica del menor**, que considera una “*intromisión ilegítima en el derecho al honor, la intimidad personal y familiar y la propia imagen del menor, la utilización de su imagen o su nombre en medios de comunicación, de un modo que pueda implicar el menoscabo de su honra, su reputación, o que sea contrario a sus intereses*”

**POR LO TANTO, DEBEMOS PROCURAR SU PROTECCIÓN Y SEGURIDAD, VELANDO POR EL BUEN USO DE SU ACTIVIDAD Y LA PROTECCIÓN DE SU IMAGEN E INTIMIDAD EN LA RED**

# Proteger



- › Ubicación del ordenador/juegos en zonas comunes de la casa
- › Limitar el tiempo de uso de las tecnologías
  - Establecer un horario definido para su uso
  - Comidas y reuniones familiares sin tecnología
- › Control Parental
- › Bloquear webs
- › ¡Cuidado con las Webcam!
- › Respetar horas de sueño



# Educar



- › Predicar con el ejemplo
- › COMUNICACIÓN: Espacio de escucha activa
- › COMPARTIR ESPACIOS DE CONFIANZA CON NUESTROS HIJ@S: UTILIZAR LA TECNOLOGÍA
  - En estos momentos, la convivencia familiar se convierte en nuestro día a día, por lo que es necesario fomentar un ambiente de confianza, comunicación y empatía en el hogar.
  - Mantener actitudes flexibles ante las pantallas dando prioridad a las actividades diarias básicas.
  - Fijar objetivos y gestionar los tiempos
- › EDUCAR EN CONCEPTOS Y EN RIESGOS: Es insuficiente la frase “TEN CUIDADO”
  - ¿Qué es un “amigo” y “conocido” en internet?
  - No contactar con desconocidos e ignorarlos en caso de contactar con nosotros
  - Discriminar “Foto o imagen comprometida”
  - No enviar imágenes o fotos “comprometedoras” en determinadas poses
- › EDUCAR EN “CONTARLO A UN ADULTO”
- › EDUCAR EN PROTECCIÓN Y SEGURIDAD
- › EDUCAR EN QUÉ Y CÓMO PUBLICAR



# Decálogo para el Autocontrol

## Tu autocontrol y el ejemplo inteligente que das

1. Si tu hija/o ve que estás viendo un vídeo en el móvil, intenta que “siempre” lo pueda ver contigo. Evita los vídeos inadecuados, y disfruta y comenta los buenos audiovisuales con tus hijos.
2. No uses el móvil nunca ni en comidas o cenas. Sé tajante. No uses tampoco el WhatsApp. Que vean que no respondes a los mensajes compulsivamente.
3. No permitas, dentro de lo posible, que una llamada interrumpa tu conversación con un hijo. Te respetará todavía más si lo haces.
4. Que vean que usas o confirmas tu localización sólo si es muy necesario. Y que no das tus datos personales a desconocidos, ni aceptas contactos con extraños.
5. Permite que te enseñen cosas sobre sus redes sociales, disfruta con ellos y vive esa vida: de todo se puede hablar. Habla de las fotos, los selfies y las imágenes inapropiadas y ¡¡apropiadas!
6. Busca y consulta con ellos cosas en el móvil y enséñales a ser eficaces, a no irse por las ramas, a descubrir los buenos precios, a descubrir las fuentes de confianza.
7. “Aparca” el móvil, por la noche, fuera de la habitación.
8. Según la edad, evita que te vea jugar a juegos en el móvil. Enséñale otras formas de descansar o de hacer “cosas”.
9. Comenta las noticias que lees, las Apps que usas, las compras que haces, y las Apps que no recomiendas.
10. Comenta siempre, insiste, en que el móvil tiene riesgos si lo usas mal, convive con tus hijos hablando de lo que haces con el móvil y de lo que no hay que hacer con el móvil. Descúbrele los abusos del anonimato.

### Antes de hablar, recuerda:

Los adultos debemos tener en cuenta que los jóvenes usan el móvil con intereses y prioridades distintas:

- 1º - Pasárselo bien.
- 2º - Ver vídeos divertidos, musicales o interesantes.
- 3º - Hablar y estar en contacto con sus amigos.
- 4º - No perderse nada de lo que está de moda.
- 5º - Enviar fotos y vídeos para “compartir” la vida.



### Antes de darle el móvil, avísale, con toda claridad:

- ▶ Este aparato puede llevarnos a discutir y provocar tensiones, porque te queremos defender de malos hábitos o de malas influencias.
- ▶ Puede haber momentos en que no estemos de acuerdo con lo que haces con el móvil: te lo diremos.
- ▶ Desde esta ventana tendrás acceso a lecturas, imágenes y contenidos que no son para adecuados para ti, por tu edad o por tus valores. No dejes que te hagan daño.
- ▶ Puede que te encuentres con personas que te quieren engañar.
- ▶ Tienes que evitar las mentiras y el abuso del anonimato.
- ▶ Tienes que aprender a mirar todo con juicio crítico para defender tu libertad y tu personalidad.
- ▶ Ayúdanos desde el primer día. Convive con nosotros.

# Guías Útiles

[HTTP://WWW.MADRID.ORG  
/BVIRTUAL/BVCM014108.P  
DF](http://www.madrid.org/BVIRTUAL/BVCM014108.PDF)

[HTTP://WWW.MADRID.ORG  
/BVIRTUAL/BVCM014077.P  
DF](http://www.madrid.org/BVIRTUAL/BVCM014077.PDF)

[HTTP://WWW.MADRID.ORG  
/BVIRTUAL/BVCM014077.P  
DF](http://www.madrid.org/BVIRTUAL/BVCM014077.PDF)





**¡gracias por vuestra atención!**