

A graphic illustration featuring a silver laptop in the upper right, a black smartphone in the middle left, and several colorful markers (yellow, blue, purple, red, green, orange) scattered around. A large, multi-colored rainbow is positioned in the bottom right corner. The text 'A por la quinta semana familias.' is written in a large, red, serif font in the center-left area.

# A por la quinta semana familias.

EOEIP HUESCA



# Pantallas en cuarentena

El tiempo va pasando y poco a poco nos vamos adaptando a esta nueva situación.


Las **pantallas** son, para la mayoría de las personas que permanecemos encerradas, las ventanas por las que miramos al mundo y el medio de comunicarnos con familiares, amistades, profesorado, etc.

Además, el teletrabajo convive en ocasiones con la necesidad de aprendizaje y atención de los pequeños y pequeñas de la casa.

Las estrictas medidas de contención social impiden que puedan salir al parque y desahogarse.

Es muy difícil en esta situación ajustar el uso de dispositivos electrónicos y televisores a lo recomendado por los especialistas, más aún prescindir de ellos en su totalidad.


Sin embargo, sí que podemos tomar **precauciones** y conocer algunas **pautas** para el buen uso de los mismos.





# RIESGOS EN INTERNET

Existen numerosos riesgos en internet: Uso fraudulento de la identidad en internet, acceso a la protección de datos, ciberacoso, grooming, desinformación, tecnoadicción, etc. Pero si lo utilizamos correctamente también veremos que un uso adecuado tiene beneficios y potencialidades. Os aconsejamos dar una vuelta por la **Web Pantallas Amigas** en la que os podéis informar de estos riesgos y de cómo controlarlos.



## CONTROL PARENTAL

Como adultos es bueno conocer el funcionamiento y las posibilidades de control de las aplicaciones que utilizan nuestros hijos/as. Hay páginas que nos enseñan paso a paso cómo hacerlo, por ejemplo esta que nos muestra cómo **configurar las aplicaciones** de moda (tik tok, youtube, fornite, etc)

<https://bit.ly/2K7uy0e>



# PAUTAS POR EDADES



Los niños necesitan orientación y un apoyo constante para aprender a procesar las experiencias que viven en el mundo digital y desarrollar **hábitos digitales seguros y saludables**.

- **Evita el uso de dispositivos electrónicos en el dormitorio por la noche.** La luz que emiten las pantallas dificulta la conciliación del sueño, y los niños pierden horas de descanso en un momento fundamental para su desarrollo.
- La misma regla se aplica a las horas de las comidas. Algunos estudios indican que **limitar el uso de dispositivos electrónicos en la mesa** permite disfrutar de una alimentación más saludable y afecta positivamente a la comunicación y las relaciones de toda la familia.
- **Descansad la vista de la pantalla cada 30-60 minutos** para cuidar vuestra salud ocular y proteger vuestra visión y garantizar el correcto funcionamiento del cerebro.







## Hasta 8 AÑOS


Evita que pasen más de **dos horas al día** delante de la pantalla fuera del horario escolar y fomenta actividades como el juego, la actividad física o pasar tiempo en familia en lugar de aquellas que requieren el uso de dispositivos electrónicos. A esta edad puedes permitirles utilizar este tipo de dispositivos sin supervisión de forma esporádica. Los **contenidos** deben ser **de calidad y educativos**, principalmente. No es recomendable que accedan a las redes sociales. Todavía no están preparados para tener su primer teléfono móvil.

## Hasta 12 años

Fomenta las actividades que no requieren el uso de la tecnología.

Eso significa que los niños deben acostumbrarse a realizar otro tipo de actividades, como practicar actividades físicas, realizar las tareas domésticas, dar rienda suelta a sus aficiones, desarrollar sus relaciones sociales, hacer los deberes, etc. Hay muchos tutoriales en <https://www.youtubekids.com/> aquí tenéis un ejemplo: <https://youtu.be/GHCqRsrQwNU>

Aunque durante mucho tiempo la recomendación general ha sido limitar el uso de las pantallas a 2 horas, esto no tiene por qué ser lo más adecuado en todos los casos. Normalmente, resulta más beneficioso centrarse en conseguir que los niños **dediquen la mayor parte de su tiempo a otro tipo de actividades** y dejar el uso de los dispositivos electrónicos para más tarde. A esta edad no es recomendable que accedan a las redes sociales. Si la familia decide que tengan su propio móvil serán necesarias acciones de control parental sobre los contenidos.





# CONVERSAR SOBRE INTERNET

Hablar con los menores es fundamental para estar al tanto de su día a día, también en el uso de Internet, para conocer sus inquietudes, detectar posibles problemas, y mantener su confianza para resolverlos juntos.

Sin embargo, no siempre resulta fácil para los padres iniciarse en estas conversaciones. Veamos cómo podemos hacerlo.

## PISTAS PARA CONVERSAR EN FAMILIA SOBRE INTERNET



Mantener un **clima de comunicación saludable** y conversar sobre Internet de forma cotidiana es clave para prevenir riesgos.

Se acostumbrarán a hablar de estos temas con normalidad contigo y será de gran ayuda si surge un problema.



Cuéntame cómo funciona ese juego que tanto te gusta, ¿echamos una partida?

Hoy he leído una noticia sobre ciberacoso, ¿le ha pasado a alguien que tú conozcas?



Me gustaría aprender a usar esa red social, ¿me enseñas?



No importa lo que haya ocurrido, estaré a tu lado, lo resolveremos juntos.


Siempre estaré aquí para escucharte y ayudarte.



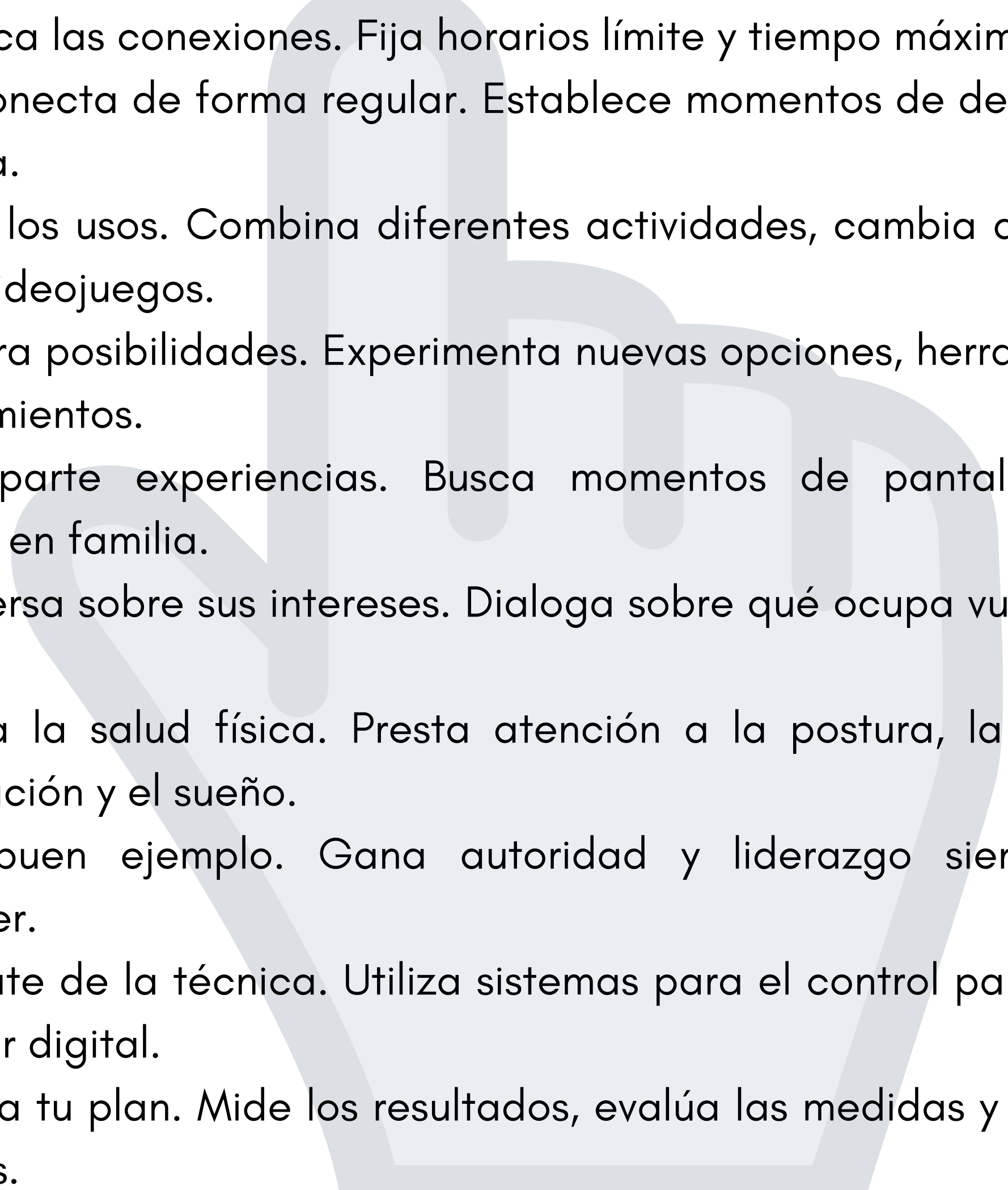
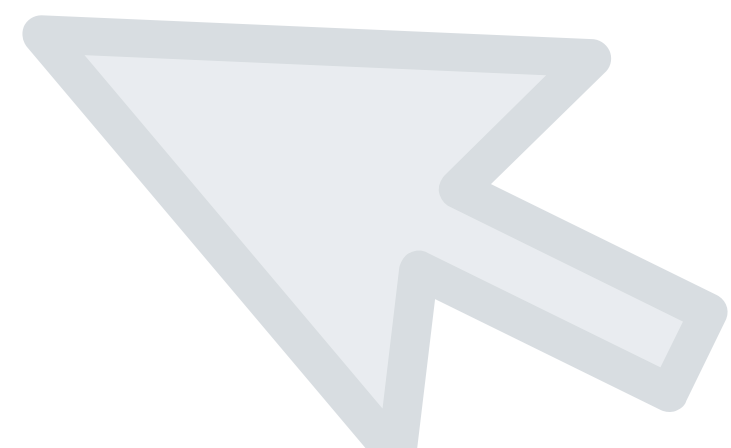
A veces hablar de algo que asusta o avergüenza es complicado. **Dale tiempo, ten paciencia y transmítele confianza.**

Si crees que puede tener un problema, no le juzgues ni le culpes. **Muestra cercanía y accesibilidad**, y sabrá que puede contar con tu apoyo.





# DECÁLOGO PARA UN CONFINAMIENTO DIGITAL SALUDABLE EN FAMILIA CON NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES.

1. Planifica las conexiones. Fija horarios límite y tiempo máximo de uso.
  2. Desconecta de forma regular. Establece momentos de desconexión obligada.
  3. Varía los usos. Combina diferentes actividades, cambia de tipo de apps y videojuegos.
  4. Explora posibilidades. Experimenta nuevas opciones, herramientas y procedimientos.
  5. Comparte experiencias. Busca momentos de pantalla para disfrutar en familia.
  6. Conversa sobre sus intereses. Dialoga sobre qué ocupa vuestra vida digital.
  7. Cuida la salud física. Presta atención a la postura, la visión, la alimentación y el sueño.
  8. Da buen ejemplo. Gana autoridad y liderazgo siendo buen influencer.
  9. Ayúdate de la técnica. Utiliza sistemas para el control parental y el bienestar digital.
  10. Revisa tu plan. Mide los resultados, evalúa las medidas y ajusta tus objetivos.
- 
- 





# Páginas consultadas con información útil

<https://www.pantallasamigas.net/>

[https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/materiales/Campañas/is4k\\_pistas\\_para\\_conversar.pdf](https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/materiales/Campañas/is4k_pistas_para_conversar.pdf)

<https://www.is4k.es/blog/descubre-como-iniciar-una-conversacion-con-tus-hijosas-de-seguridad-en-internet>

<https://www.qustodio.com/es/blog/2019/11/what-are-the-appropriate-digital-limits-for-your-child/>

[https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/guia\\_para\\_profesionales\\_de\\_servicios\\_de\\_proteccion\\_a\\_la\\_infancia.pdf](https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/guia_para_profesionales_de_servicios_de_proteccion_a_la_infancia.pdf)

<http://tudecideseninternet.es/aepd/images/guias/GuiaCentros/GuiaCentrosEducativos.pdf>

