



# Convivencia Digital en casa

Equipo de Convivencia Escolar

# Desafío

- Psicólogos y expertos en nuevas tecnologías advierten de la necesidad de gestionar el uso abusivo de las pantallas durante este periodo de aislamiento forzado.
- “El coronavirus está impulsando al mundo entero hacia una nueva era de conectividad. Las familias tendrán que tomar medidas para no dejar que el tiempo frente a las pantallas se convierta en la mayor parte de la vida de sus hijos, así como para que estén protegidos de los peligros online, como los acosadores y contenidos violentos y pornográficos”, advierte el director ejecutivo y cofundador de Qustodio, Eduardo Cruz.

# Introducción

- Este PPT recopila información y consejos útiles de varias fuentes bibliográficas, para que usted como adulto responsable de su hijo/a gestione de la mejor manera posible el uso adecuado de la tecnología y la internet en tiempos de cuarentena por COVID-19.
- Fuentes:
  - Brave Up!
  - Aulaplaneta.com
  - lavanguardia.com
  - Pantallasamigas.net

# Tiempo de uso de la tablet en los niños según su edad

## Tabla de tiempo de uso de la tablet según la edad

Edad	Tiempo	Consecuencias
Menos 2 años	Nunca	Falta de capacidad de aprendizaje
Menos 2-5 años	30 minutos	Falta de control de sentimientos
Menos 5-12 años	60 minutos	Sedentarismo y obesidad
Más de 12 años	2 horas	Afecta al rendimiento escolar y habilidades sociales



guiainfantil.com

# Menores de 2 años

- Según la Academia Americana de Pediatría los menores de 2 años nunca deberían estar expuestos a las pantallas: ni móviles, ni tablets, ni televisiones, ni siquiera para comer. En esta edad es cuando el cerebro del niño crece más rápidamente y para ellos necesita el contacto directo con las personas. La interacción y valorar la causa - efecto que sus gestos tienen en las demás personas es crucial para su desarrollo.

# Entre los 2 Y 5 años

- Máximo 30 minutos al día, y siempre bajo la supervisión de un adulto.
- Mejor contenido de calidad que juegos, es decir, contenido educativo que le enseñe algo sobre ciencias, matemáticas, naturaleza... y si se trata de un juego, que también sea con el objetivo de aprender algo, por ejemplo; las horas, las estaciones del año...
- Nunca hay que dejarles ver contenido violento, porque en estas edades afecta mucho a su desarrollo, ya que en este último no están aprendiendo a regular sus sentimientos, ni a interactuar con otros niños, ni a socializarse ni a controlar sus impulsos.

# Desde los 5 a los 12 años

- Máximo 1 hora al día, más tiempo favorece el sedentarismo y la obesidad.
- El control parental debe ser exhaustivo, y nunca debemos dejarles estar solos con las pantallas en su dormitorio, y mucho menos tener ordenadores, tablets o televisores en él.

# Desde los 12 años

- Esta es la etapa más conflictiva, ya que las redes sociales empiezan a aparecer en sus vidas, y aunque no está permitido acceder a ellas antes de los 14 años, lo cierto es que muchos niños ya tienen perfiles muy activos en las redes.
- Aquí el ciberacoso por parte de los compañeros, los contenidos violentos, sexuales o contrarios a las normas de convivencia son los principales enemigos de nuestros hijos.
- Además, está comprobado que en esta edad, más de dos horas al día frente a la tablet disminuye el rendimiento escolar, las relaciones sociales y familiares y crea conductas adictivas.

# Efectos del exceso de pantallas

Según el especialista en infancia, Sergio Farinelli el exceso de pantalla provocaría en los niño/as:

- Obesidad Infantil
- Sedentarismo
- Modificación del sueño
- Hiperactividad

# CONSEJOS DE EXPERTOS



# Acompañamiento

- Es importante acompañar al niño en el primer acercamiento a la tecnología o al Internet.
- Disponga que el ordenador o la tablet estén siempre en un espacio común de la casa.
- Navegue junto a su hijo/a para conocer cómo se comporta, cuáles son sus intereses, darle consejos y dirigir su uso. De este modo estarás desarrollando una actividad conjunta en vez de contribuir al aislamiento que suelen implicar los dispositivos tecnológicos.
- Además, establecerá una relación con el niño y la tecnología que facilitará que acuda a usted si tiene cualquier duda o problema en la Red.

# Establecimiento de Normas

- Como en cualquier ámbito de la vida del niño, en el uso de la tecnología e Internet las reglas son fundamentales y deben quedar claras con anterioridad.
- Decida cuándo podrá utilizar el ordenador o la tablet para el ocio, cuánto tiempo puede usarlos al día, lugar de uso, dónde se guardarán los aparatos (sobre todo durante la noche), privacidad de uso, espacios e instancias donde no se usan, sanciones por incumplimiento de acuerdos.
- También puede configurar un control parental para filtrar contenidos u horarios de conexión para diferentes usuarios. Aquí tiene instrucciones para configurarlo en Windows.

[https://www.aulaclic.es/windows7/t\\_15\\_4.htm](https://www.aulaclic.es/windows7/t_15_4.htm)

# Explicar los riesgos

- Debe ser consciente de que Internet no es como la televisión, que está regulada, por lo que los contenidos online a los que puede acceder su hijo son infinitos y, en muchos casos, no resultan adecuados para su edad.
- Además, puede cometer errores: revelar información personal, hablar con desconocidos, subir fotografías, realizar compras o pagos... Entréguele consejos básicos de seguridad y que debe acudir a usted ante cualquier duda o si se encuentra con una situación, imagen o persona que le haga sentir incómodo.
- <https://www.pantallasamigas.net/webcam-riesgos-consejos-seguridad-menores-edad/>

# Crear espacios y tiempos de desconexión

- No se trata de prohibir el uso de los dispositivos o de Internet, pero el ocio tecnológico tiene que ser solo una parte de la diversión del niño o el adolescente.
- Realice actividades en las que no utilices directamente la tecnología, tanto dentro como fuera de casa (en caso de contar con patio): juegos tradicionales o juegos de mesa, cocina en familia, manualidades, baile, lectura, etc.
- Además, puede establecer momentos en el hogar en los que nadie podrá usar el ordenador, el móvil o la tablet; por ejemplo, mientras se está sentado a la mesa, por las noches, o en los ratos de conversación en familia en el sofá.
- Con gestos sencillos como estos evitará problemas de dependencia o adicción.

# Ser un buen Ejemplo

- Aplíquese normas propias para la tecnología, que contribuirán a que usted también haga un uso responsable de Internet y de los dispositivos electrónicos.
- Evite que su hijo/a lo vea siempre con el móvil o la tablet en la mano o frente al ordenador.