



Algunas **recomendaciones** básicas para la supervisión del uso de Tics (móvil, Tablet, videojuegos...) por parte de los niños y adolescentes.

- Para dar respuesta a tus dudas como: ¿Cuándo regalar su primer tablet o móvil? ¿cuánto tiempo pueden utilizarlas? ¿qué son las redes sociales? ¿Cómo saber si mi hijo/a ha desarrollado una dependencia? ¿Cómo limitar su uso (contratos de uso)? ¿Cómo actuar ante el acoso o cyberbullying? ¿Qué es el sexting, el grooming...? ¿a qué tipos de juegos pueden acceder según su edad? ¿cómo mejorar el autocontrol?... puedes acceder a www.is4k.es
- Sé el mejor ejemplo para tus hijos. Antes de poner normas piensa que estás obligado a cumplirlas, sé coherente y haz exactamente lo que le pides a tu hijo. Dicen que **educar con el ejemplo** no es una manera de educar, es la única.
- No uses las **TICs de "niñera"**.
- A medida que los niños crecen las **normas** sobre su uso deben de ser **consensuadas** en función de la confianza que te genere tu hijo/a.
- Edúcale en la **sensibilidad y el respeto**, desde bien pequeños. Trasládele la regla de oro: "aquello que no nos gustaría que nos hicieran a nosotros, no deberíamos hacerlo". Que sea consciente de que hay 'bromas' que acaban muy mal y que en esos casos, la ley actúa. Haz hincapié en el **respeto a los demás**.
- Interésate por lo que hace en línea, comparte actividades y **fomenta el diálogo**. Conoce las amistades en la red de tus hijos, las aplicaciones que utilizan y sus intereses. Comparte actividades (ej. que te ayude a configurar las opciones de privacidad de las redes sociales, échale una partida a un juego online), es una de las mejores formas para supervisar su actividad en Internet y trasladarles nuevos puntos de vista con la intención de sensibilizarle.
- Ayúdale a **pensar críticamente** sobre lo que encuentran en línea. Los chavales necesitan entender que no todo lo que ven en Internet es cierto. Se puede confiar en la Web pero no se debe ser ingenuo. Enséñales a desconfiar de las apariencias y a contrastar la información. Enséñales qué son las "falsas noticias o noticias en cadena".
- **Los padres deben conocer la contraseña del móvil y Tablet.**



- Es necesario establecer un **horario de uso del móvil** o Tablet. Este horario puede ser pactado con Tus padres y dependerá de tus circunstancias personales. Es importante que durante las horas que cada día dedicas a estudiar o hacer los deberes el móvil esté en otra habitación. Una vez acabadas las tareas diarias el móvil puede ser un buen instrumento para entretenerte. También es importante **que dejes el móvil una hora antes de acostarte** y que, por supuesto, durante la noche permanezca apagado. No son horas de andar molestando ni con llamadas ni con mensajes.



CATÁLOGO completo
de HERRAMIENTAS de
CONTROL PARENTAL



- Conoce y usa las **herramientas de control parental**. Estos programas permiten a los padres controlar ciertos aspectos. Por ejemplo, filtrar los contenidos a los que acceden, limitar el tiempo de uso, o monitorizar la actividad que realizan cuando están en línea. Están disponibles para ordenadores, tabletas e incluso móviles y consolas, ej: Family Time, Parental click, Secure Kids, Qustodio, Kids place, Restricciones iPhone (iOS).

- Fomentar el **AUTOCONTROL**, comenzando desde el ejemplo (apaguemos los móviles durante las comidas o alejados de la mesa, no mantener conversaciones mirando el móvil, no atender llamadas o mensajes mientras nuestros hijos nos están hablando...).
- El móvil vale mucho dinero. Hay que cuidarlo. Si lo rompes o lo pierdes, tendrás que ahorrar para conseguir uno nuevo.
- Enséñale que si estás en un grupo de Whatsapp y en él, otros se meten con alguien, lo ofenden o lo ridiculizan, **no te conviertas en cómplice: salte, para el ofendido tu silencio es doloroso**.
- Fomentar actividades sin TICs.
- Cuidar la intimidad en internet, pensad que no es bueno que fotografíes y cuentes todo lo que haces. Todo lo que envíes permanecerá para siempre y a la vista de todo el mundo. Quizás lo que hoy te parece gracioso mañana te avergüence o te perjudique. Defiende tu libertad. Y por supuesto las de los demás.

**“Levanta la vista del móvil. Mira el mundo, la vida que pasa a tu alrededor.
La de verdad. Que no te la cuente por whatsapp!”**

