



CONSEJOS PRÁCTICOS 2.0 DESDE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

NUEVAS TECNOLOGÍAS en familia

LA MEJOR EDUCACIÓN, EL EJEMPLO DE PERSONAS ADULTAS

- **Nuestros hijos son nativos digitales**, la generación 2.0 también llamada generación “i”, de interactiva, que ha aprendido a gestionar en multitarea. Los padres y madres, **como inmigrantes digitales debemos hacer un esfuerzo inicial para acercarnos a ellos y convivir como iguales, porque que sean nativos no implica que sepan usarlos**. Debemos de ayudarles a caminar por estos nuevos entornos, dando criterios y referencias.
- **No existe una familia 2.0, sino una familia con más posibilidades de comunicación e interacción, donde las necesidades vitales siguen siendo las mismas**. En el siglo XXI, tanto lo global como lo local son protagonistas. Las Tecnologías de la Información y del Conocimiento —véase, Internet, videojuegos, teléfonos móviles, ipods, cámaras y resto de dispositivos digitales—, se suman a otros medios ya clásicos en el mundo adolescente, como la televisión (digital) y la publicidad.
- Todas son **herramientas para el aprendizaje y la comunicación** de las que debemos sacar el máximo rendimiento para aprovechar sus numerosas ventajas. Bien utilizadas y conocidos sus riesgos, las tecnologías **no son sólo un medio de alfabetización, sino también de desarrollo de habilidades y crecimiento personal**, que pueden ayudar en el estímulo de la creatividad, la innovación y la autoestima si se saben seleccionar y dosificar, **integrando conocimiento y entretenimiento**.
- Los adultos, y en especial **los padres y madres, somos el principal referente en las conductas de nuestros hijos**. La coherencia entre lo que decimos y hacemos es la máxima fundamental para darles ejemplo saludable. **Los valores no se enseñan, sino se aprenden**.

ACOMPañAR Y DIALOGAR ANIMAN UNA ACTITUD CRÍTICA

- **Educar es un diálogo, una negociación continua de límites, así como una invitación a valores**. Educar para la salud con las Nuevas Tecnologías pasa por **tener hábitos saludables de consumo, sociabilidad y emociones** en este nuevo entorno, **actitudes y conductas** donde el joven usuario se cultive y disfrute de la **convivencia con las pantallas**, donde comunicar es compartir, todavía más en entornos 2.0 y futuros.



- Estar al lado de tu hijo mientras ve la tele, navega por Internet o juega con la consola ayuda al aprendizaje de contenidos y de consumos, además de poder pasar un buen rato juntos. **Acompañamiento apoyado en el observar, compartir, preguntar**, etc. educando al adolescente en una responsabilidad autónoma, prospectiva y capacitante.
- Hay que **estar al día sobre sus gustos**, desde programas de tele a videojuegos. Seleccionar juntos los contenidos que sean más adecuados para cada una de las edades. **Elegirlos en función de su calidad y de los valores que estén presentes**, teniendo especial cuidado con las escenas y los estereotipos violentos. Para ello es bueno conocer la oferta de contenidos en TV, el código PEGI de videojuegos, etc.
- Es importante **estimular una recepción activa, inteligente y despierta**, frente a otra especialmente pasiva, fascinada, atenta a recibir sensaciones. Es imprescindible que ayudes a que tus hijos tengan **una mirada crítica sobre los mensajes y las emociones que ofrecen** estos nuevos entornos: es la mejor forma de conocerlos y poderlos controlar, dando alternativas a los modelos de vida que nos venden los medios.
- Dialogar durante los consumos. Atender a cómo navegan por Internet, qué es lo que más les engancha delante de una pantalla. **Que sea divertido no implica que no sea educativo**. Como sucede con la publicidad, este es un buen momento para poder **comentar lo que se encuentra detrás de los medios y de las tecnologías: mercados y costes, intereses creados, modelos de vida, apariencia y engaños**, etc.

NO LOGRO COMPRENDER NUESTRO EMPÑO
EN QUÉ TENGÁIS VIDA SOCIAL!



PONER LÍMITES FAVORECE UN USO SALUDABLE

- Estas tecnologías no deben hacer de canguro. La televisión y los videojuegos no son electrodomésticos de compañía que vayan a cuidar de nuestros hijos, para que además de tenerlos controlados, no molesten. Además, televisión, videojuegos o Internet no deben usarse nunca como premio o castigo.
- Cada vez tenemos más mandos y menos control. El ordenador o la televisión no deben de ser el centro de ninguna habitación de la casa. Incluso en algunos espacios del hogar, como los dormitorios, conviene evitarlos especialmente.
- Es importante negociar el tiempo de consumo de tele, videojuegos e Internet: **controlar horas y horarios**. Es bueno establecer un horario de disfrute que sirva de referencia. **Al iniciar un consumo es bueno saber cuándo éste va a terminar**, con especial atención de no mezclar el tiempo de las tareas escolares con el de televisión, videojuegos u ordenador, ni que éste último tampoco robe horas de descanso o de sueño.

CONTROLAR SUS RIESGOS, CONOCIENDO SUS VENTAJAS

- Del móvil al último videojuego, es aconsejable dar responsabilidad a nuestros hijos en los costes económicos que conllevan el uso de todos ellos. Las Tecnologías de la Información no son una droga. Los vi-

SI ME COMO LAS ESPINACAS,
ES POR TODOS ESOS NIÑOS QUE VIVEN EN ÁFRICA SIN CONEXIÓN
A LA ADSL, SIN PSP, WII, XBOX, NI PLAY STATION...



de juegos, Internet, los móviles o la televisión no tienen por qué ser un enganche, aunque hay que **estar atentos a conductas adictivas, mostradas en cambios de ánimo, agresividad, mentiras o alteraciones en los ritmos del sueño.**

- **Las Tecnologías de la Información no son un producto o un fin, son un medio para la comunicación.** Sería bueno rescatar este significado en los teléfonos móviles, chats y en los correos electrónicos. No olvidar que la sociabilidad virtual no sustituye (y ayuda) a la sociabilidad real.
- **Las redes sociales de la Red no sustituyen ningún aspecto de la vida social cotidiana,** prevaleciendo el contacto humano frente al aislamiento.

INTERNET: BÚSQUEDA, BRICOLAGE Y BUENOS HÁBITOS

Internet ha instaurado **una nueva era y cultura, apoyada en informar (acceso), generar opinión (participación) y crear redes (conocimiento).** Una nueva sociedad en Red que **anima a reinventarnos, a desaprender, a construirnos y relacionarnos en un nuevo entorno digital.** Internet nos invita a crear una nueva identidad digital, a escribir con verdad nuestros perfiles e informaciones, por lo que **compromete de forma pública con todo lo que subimos a la Red.** **Internet es una gran biblioteca universal, una herramienta de comunicación y un espacio para el ocio.** Un **Decálogo de Buenos Hábitos** para su uso puede ser:

¡TONI, NO PUEDES SENTIR CELOS DE UN AVATAR, Y MENOS DEL TUYO PROPIO AUNQUE SEA MÁS GUAPO, MÁS RICO Y CINCO AÑOS MAYOR!



1. Coloca el ordenador en espacios comunes.
2. Establece un horario de conexión.
3. Utiliza contraseña fuerte, firewall y filtros de navegación segura.
4. Comenta con normalidad y regularidad los riesgos que tiene la Red.
5. La cámara web sólo se debe de utilizar para comunicarse con conocidos.
6. Conoce las webs favoritas de tus hijos.
7. Anima a saber buscar y a seleccionar los contenidos.
8. Invita a certificar la credibilidad y el rigor de las fuentes de cada web.
9. Juega en equipo con la creación de diseños y contenidos web.
10. En los casos de chats, mensajería instantánea o juegos en red, establece las mismas pautas que en las redes sociales que a continuación presentamos.

REDES SOCIALES Y ENTORNOS SALUDABLES

Es importante enseñar a los adolescentes aspectos básicos de funcionamiento y conducta dentro de las redes sociales: nuevas personas, intereses comunes. Con nuestros derechos y deberes, **somos ciudadanos digitales que cada día construimos convivencia en Internet.** Y somos las

HIJA, NO ES QUE NO RESPETEMOS A TU CIBERNOVIO...
¡ES QUE NOS PREOCUPA QUE SEA
EL DÉCIMO DE LA SEMANA!

EL TIEMPO DE LAS RELACIONES ES RELATIVO...
¡A VER SI EMPEZAMOS
A ENTENDER EL NUEVO SIGLO!



mismas personas, con nombres y apellidos, aunque parezcamos virtuales o nos refugiemos tras un avatar. Así pues, **toda conducta en la Red es igual de trascendente y responsable que en la vida real.** Por todo ello, podemos establecer este **Decálogo de Buenas Prácticas:**

1. Cuida tu identidad digital, especialmente aquí, en las redes sociales.
2. Establece un protocolo de uso seguro y privacidad, y vela por ésta.
3. Restringe a desconocidos el acceso a tu perfil, a la información personal, familiar y de residencia.
4. Valora todo lo que publiques en la Red: textos, fotos, etc. ya no serán sólo tuyos.
5. Selecciona de verdad quienes son amigos o sólo contactos y gestiona en coherencia.
6. Respétate y respeta al resto de usuarios en tu comportamiento.
7. Aprende a expresar emociones y estados de ánimo, pero también a relativizarlos.
8. Resuelve con firmeza la presión de grupo: tú eres el dueño de tus decisiones.
9. Colabora a crear un entorno saludable, un buen ambiente digital.
10. Denuncia cualquier anomalía, ofensa o abuso que intuyeras o vieras.



Y recuerda, las Nuevas Tecnologías nunca sustituyen pasear,
leer un libro, escuchar música o ver una película.

www.saludpublicaaragon.com
www.pantallassanas.com

FICHA TÉCNICA

Texto: Carlos Gurpegui

Guión viñetas: Eva Pallarés

Ilustraciones: Ángel Lalinde

Tirada: 20.000 ejemplares

© Gobierno de Aragón, octubre 2010