



GUÍA USO RESPONSABLE DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS CEPR. MIGUEL DE CERVANTES

Pros y contras de las nuevas tecnologías

PROS	CONTRAS
<ul style="list-style-type: none">- Cada vez más presente- Acceso inmediato a la información- Fuente de conocimiento- Nativos digitales- Cambio en la manera de aprender, comunicarse, jugar y relacionarse- Desarrollo de capacidades multitarea- Nuevos espacios virtuales donde relacionarse	<ul style="list-style-type: none">- Menores vulnerables (<i>grooming, cyberbullying, sexting...</i>)- Exceso de información- Inmigrantes digitales (familiares que provienen de la educación analógica)- No control parental no supervisión no orientación (analógicos)- Acceso a redes sociales sin la edad reglamentaria- Individualismo- Pérdida de concentración o paciencia por la hiperestimulación- Brecha digital

Es nuestra labor como adultos responsables (docentes y familias) promover el uso responsable de las nuevas tecnologías en nuestro alumnado e hijos.

Como hemos visto las nuevas tecnologías tienen muchos beneficios pero al mismo tiempo debemos enseñar a salvaguardar a nuestros menores y eso, solo es posible realizando un buen uso de las mismas.

A veces, por desconocimiento ese buen uso no se da, y es ahí donde pueden surgir algunos de los problemas o peligros.

Promover en nuestros hijos/as hábitos de navegación seguros, y enseñarles a proteger su identidad teniendo una buena “higiene” digital puede ahorrar muchos problemas a lo largo de su vida tecnológica.

Por supuesto valores como el respeto deben practicarse tanto en la vida real como en la virtual.

¿Cómo pueden ayudar las familias a sus hijos e hijas a realizar un buen uso de las nuevas tecnologías?

Es muy importante que las familias **establezcan horarios** de uso de las nuevas tecnologías, para evitar una sobre exposición a las mismas.

Es conveniente, además del horario, que el lugar que se utilice para usar el ordenador, Tablet o móvil, sea **un lugar de paso en la casa** (salón, cocina, sala de estar...) donde el menor no se encuentre solo. De esa forma, podremos en cualquier momento, escuchar conversaciones u observar las páginas a las que está accediendo.

Activar **controles parentales** tanto en ordenadores como en tablets o móviles también servirá a las familias para controlar los sitios visitados, si son adecuados o no, o las aplicaciones o juegos que se descargan sean apropiados para su rango de edad.

La comunicación con los hijos es un pilar fundamental en el buen uso de las nuevas tecnologías, y hablar con ellos para explicarles el peligro de las redes sociales es la clave. Muchos de los niños aún sin tener edad acceden a las redes sociales (Facebook, instagram, Tik-tok) esto no debería ocurrir pero es la realidad.

En esas redes sociales puede interactuar con otras personas que pueden ser de su misma edad o similar pero también pueden ser adultas.

Además de la exposición a contenidos no adaptados o acordes a su edad corren el peligro de ser contactados por personas adultas malintencionadas.

Para evitar esto, lo mejor es esperar a tener la edad necesaria para acceder a esa red social y por su puesto, una charla asesoramiento por parte de su familia para saber reaccionar ante cualquier situación no deseada.

El apoyo de a familia es indispensable a la hora de **aprender a gestionar cualquier experiencia negativa** en nuestra vida, ya sea en la vida real como en la virtual.

Tener una autoestima trabajada y la confianza para poder hablar, expresar o compartir como te hace sentir cualquier situación es fundamental ante cualquier circunstancia que se pueda dar.

Consejos alumnado para un uso seguro de las nuevas tecnologías

Debemos ser conscientes de la edad que tenemos, y aunque estemos atravesando la pre adolescencia, y creamos que sabemos de todo, la realidad es que aún nos queda mucho por aprender y necesitamos a nuestra familia/maestros para seguir preparándonos para la vida tanto real como virtual.

Para ello, requiere que contemos con la **confianza a la hora de manifestar cualquier cosa que nos ocurra o nos preocupe a nuestra familia** o maestros, sabiendo que no vamos a ser juzgados sino que vamos a recibir consejos o soluciones y que en ellos podemos delegar cualquier duda o conflicto que tengamos.

Debemos ser muy celosos a la hora de **proteger nuestros datos personales**. Pensad que detrás de una pantalla es mucho más fácil engañar y podemos creer que hablamos con alguien de nuestra edad cuando puede que no sea así.

Preservar nuestros datos personales (donde vivimos, nuestro cole, horarios...) es muy importante cuando hablemos con gente desconocida. Le contarías tu vida a alguien que no conoces y te encuentras por la calle? Seguramente la mayoría, sino todos, habréis contestado que no. Pues las redes sociales son algo parecido.

Tu **familia debe conocer tus contraseñas**. No tengas miedo de compartirlas con ellos, en ellos son en los únicos que debes confiar.

Ten **cuidado con las fotos que compartes**, cuando subes una foto tuya a una red social, deja de ser tuya, y quizá con el tiempo te arrepientas y quieras borrarla. Podrás hacerlo de tu red social, pero sabes cuántas personas la habrán visto ya o la habrán podido compartir hasta entonces? Ni podrías imaginarlo, por lo tanto, **antes de subir una foto es mejor que consultes a un adulto** si es buena idea, seguro que tu familia te asesorará.

Por supuesto, si la foto no es tuya, muchísimo menos. Podemos hacer mucho daño a otra persona creyendo que es tan solo una broma.

Entendemos que las redes sociales están de moda, hemos estado confinados mucho tiempo y ha sido uno de los pocos entretenimientos a los que se ha tenido acceso, pero muchas de esas redes sociales tienen una edad para poder entrar. Es complicado, pero **debemos respetar los rangos de edad para los que están aconsejadas esas redes y/o aplicaciones**.

¿Podrías conducir un coche con 12 años? La respuesta es no, pues con las redes sociales debes hacerte la misma pregunta. En ellas se utiliza un lenguaje a veces no adecuado para niños, se habla de temas que aún no entendéis o no deberíais, a información no siempre es veraz y vosotros todavía no tenéis herramientas para diferenciar lo cierto de lo no tan cierto, y en ocasiones hasta peligroso.

Con los juegos ocurre lo mismo, hay algunos juegos que están de moda, pero en ocasiones no son adecuados para nuestra edad. La presión de los amigos es grande, ya que si ellos juegan yo me quiero sentir parte del grupo, pero **debemos consultar a un adulto si podemos o no jugar**, ya que algunos de esos juegos a pesar de parecer que están diseñados para niños, tienen altos contenidos de violencia o un lenguaje incorrecto, que puede que deje huella en nosotros sin que nos demos cuenta.

Di no al **acoso escolar**, bien sea en la vida real o en la virtual, y por supuesto no seas ni partícipe, ni víctima del mismo. Quedarte callado te convierte en uno de ellos, si ves que alguien se mete contigo o con otro compañero por mensaje o comparte una foto para burlarse de ti o de algún compañero, detén la cadena y acude a un adulto.

Adquirir un **pensamiento crítico** hoy en día es primordial, como hemos dicho, no todo lo que vemos, escuchamos o leemos en internet es la verdad absoluta, los *youtubers* o *intagramers*, o *tiktokers* son personas como tú y no saben de todo. Debemos aprender a no creer todo lo que escuchamos y si tenemos alguna duda preguntar a un adulto para que nos explique en que grado podemos o no confiar de esa información.

¿Sabes que es nuestra **huella digital**? La huella digital es todo lo que nosotros dejamos en las redes a lo largo de nuestra vida. Lo mismo que ocurre con las fotos, ocurre con los comentarios, vídeos, tik toks etc. Quizá ahora te resulte muy lejano, pero sabes que en muchas empresas cuando van a contratar a alguien existe una persona que estudia esa huella digital? Ten cuidado con lo que subes a las redes, ya sean fotos u opiniones ya que puede jugar en tu contra en un futuro.

**** Todos estos consejos son dados desde la experiencia que tenemos como docentes, pero no somos expertos en la materia, por lo tanto a continuación os facilitamos una serie de links que pueden ser de utilidad y donde se trata este tema de una forma más profunda y por profesionales.*

Enlaces de interés

RED.ES

<http://www.red.es/>

chaval.es

<http://www.chaval.es>

Pantallas amigas

<http://www.pantallasamigas.net>

Tú decides en internet

<http://tudecideseninternet.es/agpd1>

<https://www.is4k.es/>

<https://www.aepd.es/sites/default/files/2020-04/nota-tecnica-proteccion-del-menor-en-internet.pdf>

https://www.familiaysalud.es/sites/default/files/09.los_menores_y_el_uso_de_internet_algunos_enlaces_utiles_para_sus_padres_y_para_ellos.pdf

https://www.policia.es/es/colabora_participacion_plandirector.php#