



USO RESPONSABLE DE INTERNET

Información para as familias



Internet, é dicir, as páxinas web, o chat, a mensaxería instantánea, o correo electrónico, os blogs, as redes sociais... constitúen novas formas de relación no colectivo adolescente. Permítenos tamén acceder a moita información, comunicarnos con outra xente, gozar de vídeos e música, publicar documentos ou imaxes, etc.

É imposible renunciar a esta poderosa ferramenta, pero debemos estar atentos aos riscos que presenta. O uso moi intenso de Internet pode ter consecuencias para a saúde física e psicolóxica. Os danos físicos van unidos ao sedentarismo e ao uso destas máquinas (ordenador, tablet, teléfono,...) en condicións pouco adecuadas. Os riscos de tipo psicolóxico fan mención ao illamento, falta de habilidades sociais, visión distorsionada da realidade, cambios na conduta e adicción ou forte dependencia.

Non hai que obsesionarse, pero convén prestar atención aos síntomas de que algo pode non ir ben. A observación permítenos ver se o comportamento e a expresión dos fillos e fillas cambian tras unha sesión de Internet.

Aquí ofrecemos unhas **RECOMENDACIÓNS XERAIS**, pero estas deben complementarse cunha educación en habilidades sociais que axuden ós adolescentes a resistirse á presión de grupo, a saber cando pedir axuda, a desenvolver a capacidade de autocrítica, etc.

- Acordar un lugar común e un tempo de conexión para facilitar o control de uso de Internet. Marcar normas respecto ó uso de internet, como pode ser a de “prohibido mercar por Internet” sen consúltalo cos maiores.
- Utilizar programas de control preventivo, de filtrado de contidos e con límites na conexión.
- Vixiar a información publicada on-line a través de google, para saber si están dando datos persoais na rede.
- Consultar periodicamente o rexistro de webs visitadas no navegador.
- Promover o diálogo e a confianza para que, cando os fillos é fillas necesiten axuda, poidan recorrer a nós e comentarnos calquera situación incómoda ou de ciberacoso que puidesen estar aturando.
- Convén ter unha boa seguridade no equipo informático. O antivirus, os filtros de control de acceso á rede e os programas de control parental son boas ferramentas para conseguir esa seguridade.

É necesario establecer cos fillos/as unhas pautas de utilización de Internet, restrinxindo horarios para que a navegación por Internet non se converta na actividade principal fóra do horario escolar.

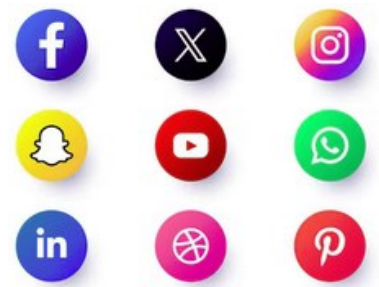
CONSELLOS QUE DEBEMOS DAR ÓS NOSOS FILLOS E FILLAS:

PRINCIPIO BÁSICO PARA O BO USO DE INTERNET

Non fagas en internet o que non farías na vida real.

As **REDES SOCIAIS** (Youtube, Instagram, Google+, Snapchat, Facebook...), con máis vantaxes que inconvenientes, supoñen unha revolución da comunicación entre os máis novos.

A influencia das redes nos seus usuarios é positiva sempre que se utilicen de forma responsable. Entre as vantaxes está o feito de que os familiariza dun modo lúdico cunhas tecnoloxías que serán nuns anos as súas principais ferramentas laborais. Permíttelles comunicarse coa súa contorna, e teñen un carácter colaborativo xa que comparten contidos de xeito constante e, dese modo, tamén coñecementos. Non obstante, tamén supoñen un gran risco, e é importante que saiban con quen se relacionan e que tipo de información comparten.



IMPORTANTE: As REDES SOCIAIS están orientadas a unhas determinadas idades.

- Crear perfís privados e delimitar sempre quen pode ver os datos publicados.
- Incluír só a información imprescindible para poder ser recoñecido polas amizades. Non dar nunca datos persoais (endereço, teléfono,...).
- Non permitir o acceso de persoas descoñecidas ó perfil .
- Ter coidado coas imaxes ou informacións comprometidas porque todo o que se publique pode ser utilizado.

MÁIS INFORMACIÓN:

Como protexer aos menores dos riscos de Internet?

<https://www.incibe.es/menores>

Web do Instituto Nacional de Ciberseguridade de España. **IS4K (internet segura for kids)**. Ofrece: ferramentas de control parental, pactos familiares para o uso das tecnoloxías dixitais, e presenta as redes sociais que empregan con máis frecuencia os adolescentes explicando en que consisten, características, riscos e orientacións para utilizalas de xeito seguro.

<https://www.iepp.es/tecnoadiccion/>

IEPP. Síntomas destacados da tecnoadicción e consellos para unha boa saúde dixital.

www.ciberbullying.net

Información sobre o ciberacoso e recomendacións para previlo e facerlle fronte.

www.pantallasamigas.net

Promove a utilización segura e responsable das novas tecnoloxías na infancia e a adolescencia.

<https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/enlaces.asp>

Web sobre benestar e protección infantil, subvencionada polo Ministerio de Sanidade, que ten enlaces a varias páxinas sobre *Tecnoloxías da información e a comunicación*.

www.pegi.info/es

Sistema de clasificación de xogos por idades.

A Axencia de Protección de Datos (<https://www.aepd.es/>) ten teléfono e Servizo de whatsapp para a prevención do acoso infantil en Internet:



Teléfono: 900293621



Servizo de whatsapp: 616172204.



E-mail: canaljuven@aepd.es

