

PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte
Equipo de Prevención



Como fomentar un bo uso da tecnoloxía na adolescencia

A tecnoloxía converteuse nunha gran aliada á hora de comunicarse e de formarse. Temos moi presente o papel que está a xogar durante o COVID-19, permitíndonos estar máis preto da nosa familia e amizades, traballar desde casa e axudar aos nosos fillos e fillas a seguir os seus estudos.

Pero sabemos que esa mesma tecnoloxía implica unha serie de riscos que é preciso atallar. Unha etapa que require especial atención é a adolescencia, xa que perdemos, en parte, o control sobre o que fan as e os mozos, sobre todo na contorna virtual.

Tecnoloxía, adolescencia e familia

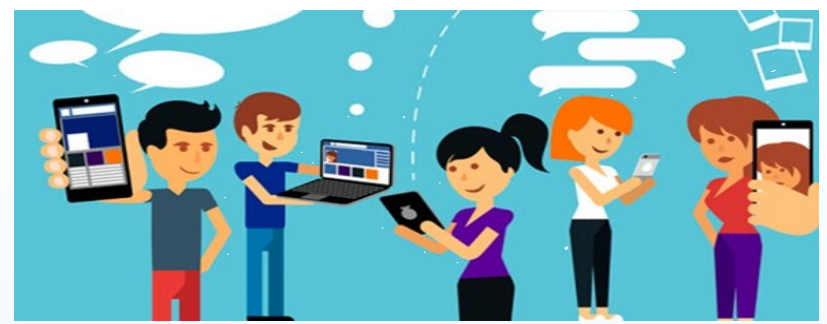
Ata hai pouco tempo, era relativamente sinxelo vixiar o consumo da internet que se facía na adolescencia. O habitual era ter un computador en casa e o consello máis repetido era que estivese nun lugar común e instalar filtros para controlar o acceso a determinadas páxinas web.

Con todo, a situación cambiou a gran velocidade. Hoxe en día, na adolescencia é normal dispoñer dun dispositivo móbil con conexión á Rede, con moitas máis prestacións e potencia que a que ofrecía un computador persoal de fai tan só 10 anos.



**Que podemos facer desde a familia
para evitar que se converta
nun problema?**

Estar ao día e saber que fai



As e os proxenitores somos **inmigrantes dixitais**. Pero aprendemos a vivir e traballar nunha contorna tecnolóxica, e debemos preocuparnos por coñecer cales son os recursos e aplicacións que utiliza a mocidade para comunicarse, xogar e estudar e os riscos que entrañan. Coñecer que contidos consome e produce, que aplicacións descárgase e para que as utiliza é a clave. Caer na obsolescencia tecnolóxica non é unha opción.

Existen múltiples **ferramentas de control parental** que axudan xestionar a actividade no dispositivo dos nosos fillos e fillas: xestionando o tempo de conexión, bloqueando contido inapropiado, vixiando as redes sociais, etc. Infórmache acerca destes servizos, son de gran axuda. Na páxina "Internet segura for kids" atoparás unha interesante guía. <https://www.is4k.es/de-utilidad/herramientas>

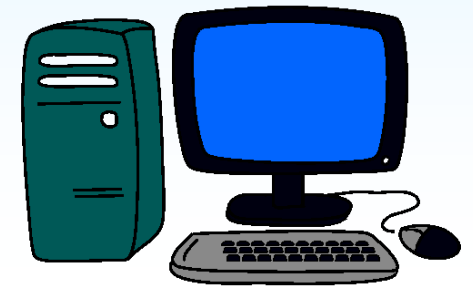
Hai que avaliar que tipo de solucións son as máis adecuadas, pero lembrando que teñen dereito á intimidade. Atopar o equilibrio entre o control e a súa privacidade é difícil e pasa, sobre todo, por **establecer unha comunicación fluída** para conseguir unha relación de confianza na que non teman contarnos que fan na rede e con que problemas atópanse.

Establecer horarios e límites.

É que o necesito para facer un traballo de clase!

Cantas veces oiríamos isto cando lles pedimos que deixen o móbil?

Se é certo, é moito máis práctico e cómodo que utilicen un computador, e que se é posible que vexamos que está a facer en realidade.



É aconsellable impoñer unhas normas de uso e uns límites horarios e para que realmente estas regras sexan efectivas hai que traballar nelas desde a infancia.

Normas xerais



- Utilizar os dispositivos nas zonas comúns, en familia.
- Evitar que estea todo o tempo pendente do móbil. Solicitalle que desactive as notificacións é unha boa opción, e reduce en parte a sensación de estar a se perder algo e non saber que pasa.
- Fixar horarios libres de tecnoloxía: durante as comidas, os paseos en familia ou á hora de ver unha película non é preciso ter o móbil na man.
- Fomentar desde a infancia nun lecer saudable. A tecnoloxía non debe substituír unha saída ao campo, facer deporte, xogar un partido de fútbol no patio, a lectura nin unha conversación cara a cara.
- Ofrecerlle recursos para que se informe dos riscos e responsabilidades que carrega un mal uso da internet. Na Fundación ANAR podes atopar guías moi útiles e informativas.
- <https://www.anar.org/nuevas-tecnologias-menores/>

Dar exemplo



En calquera caso, de nada serven as normas se as persoas adultas incumprímolas: coidar a privacidade na internet, non expoñernos sen criterio nas redes sociais, actuar cun espírito crítico na Rede, consumir contidos apropiados e, sobre todo, desconectarnos. Son consellos válidos para toda a familia. Non é coherente pedirlle a un ou unha adolescente que o faga se non actuamos en consecuencia.

Unha última recomendación:

É importante que as e os adolescentes desenvolvan un **espírito crítico** acerca do que ven, len e escoitan a través de Internet e o papel da familia é clave para conseguilo. Bótalle unha ollada a esta interesante campaña "Contidos Positivos en Liña" da "Internet for Kids" <https://www.is4k.es/blog/creando-analizando-y-seleccionando-contenidos-positivos-para-los-menores> destinada a fomentar o uso e produción de contidos apropiados fiables e seguros para cada idade, que favorezan o seu crecemento persoal. Na seguinte infografía recóllense algúns consellos que guían ás nais e pais neste acompañamento. En calquera caso, hai que ser conscientes de que o problema non é o dispositivo, senón o uso que se fai del. As tecnoloxías da comunicación avanza a pasos axigantados, cada día aparecen utilidades novas para aprender idiomas, comunicarse, xogar ou informarse.

Explorar as posibilidades que ofrece e aproveitálas é a clave.



campana de
contenidos
positivos online



Conceptos sobre contenido positivo online:
para una infancia digital mejor

CRITERIOS PARA LOS PADRES

1

LO PRIMERO ES LO PRIMERO

¿El contenido online que está considerando para su hijo es **motivador, atractivo, estimulante y, sobre todo, seguro**?



OBJETIVOS CLAROS Y TRANSPARENTES

Asegúrese de que el contenido es apropiado para su edad
Asegúrese de saber cuáles son los objetivos del contenido online y de qué manera se puede beneficiar el niño



EXPERIENCIAS DIGITALES ESTIMULANTES

¿El contenido en línea es creativo, interactivo, estimulante y educativo?
¿Es suficientemente retador? ¿Proporciona comentarios y recompensas?

USO



¿La navegación es suficientemente intuitiva y está adaptada para los niños?
¿Hay bastantes elementos de navegación claramente señalados para facilitar la orientación?
¿Pueden los niños volver con facilidad la sección/nivel anterior en caso de que se pierdan?
¿El nombre/dirección URL es inequívoco? Si se equivocan al escribirlo, ¿podrían acceder a un contenido inapropiado?



CONTENIDO FIABLE

¿Cumple el contenido con la legislación o normativa (Reglamento General de Protección de Datos, protección de menores, protección de datos, comunicación comercial, derechos de autor, etc.)?
¿Es preciso, fiable y se mantiene/revisa periódicamente?
¿Hay información clara para los padres y cuidadores? En caso negativo, ¿sabe dónde solicitarla?



ANTE TODO, SEGURIDAD Y PRIVACIDAD

¿Está seguro de que el contenido no es en ningún caso perjudicial?
¿Hay un control y una revisión eficaz en caso de que algo salga mal?
¿Pueden utilizarse el controles parentales para evaluar el contenido en línea?
¿El servicio/aplicación/página web recoge más datos de los necesarios?
¿Hay instrucciones claras sobre autorizaciones, medidas y políticas de privacidad?



FUNCIONES DE COMUNICACIÓN

¿Dispone de mecanismos de notificación?
¿Hay instrucciones, reglas e información de seguridad para el uso de redes sociales, chats, fotos, etc.?



ELEMENTOS COMERCIALES

¿Se respetan las leyes y la normativa relativas a la publicidad orientada a los niños?
¿Se pueden reconocer claramente los elementos comerciales y las compras por internet?
¿Hay publicidad inapropiada? (cigarrillos, productos dietéticos, etc.)?
¿Está garantizado el control parental para los métodos de pago?

Descubra más información sobre contenido positivo en el siguiente enlace:
www.betterinternetforkids.eu/web/positiveonlinecontent/checklist





WhatsApp



604 059 719

DÚBIDAS ? *Pregunta e infórmate*

DROGAS

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:

uad@concellodemonforte.com

Se queredes poñervos en contacto connosco, estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE DROGODEPENDENCIAS
SERVIZO DE PREVENCIÓN

Plaza da Estación - 17

27400 - Monforte de Lemos (Lugo)

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



UAD
UNIDADE ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS
MONFORTE DE LEMOS

A partir de agora o noso Boletín Familiar editarémolo mensualmente.

Como sempre, estaremos á vosa disposición na nosa dirección habitual.

Tamén poderedes formular as vosas dúbidas no número de **Whats App 604 059 719** ou a través da páxina do Concello, na sección de Sanidade, aí atoparedes un formulario para remitirnos a vosa consulta.

**NOS
VEMOS
PRONTO**

Boletín de formación e información para nais e pais
NOVEMBRO 2020