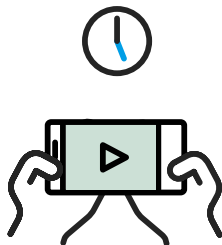


RECOMENDACIONES PARA HACER UN USO SALUDABLE DE LAS TECNOLOGÍAS

(durante y después del confinamiento por COVID 19)



Seguridad en la red. Conocer qué utilizan y con quién se relacionan, proteger su intimidad, utilizar programas de control parental, videojuegos adecuados a la edad, controlar y vigilar las tarjetas de crédito...



Acordar un horario limitado de uso lúdico del ordenador, la tableta, el móvil y la consola, en un lugar común de la casa y respetar las horas de sueño, las comidas y el estudio. Recordar con alarmas o mensajes en pantalla.



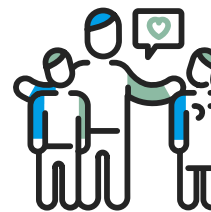
Pactar las normas de uso, explicar los motivos y escuchar sus peticiones. Y muy importante: aplicar siempre, de forma justa y con respeto, las consecuencias pactadas en caso de incumplimiento.



Encontrar el equilibrio entre potenciar aspectos positivos de Internet y los videojuegos (ocio, socialización, desarrollo cognitivo, aprendizaje...) y **marcar límites** para evitar problemas (sobreexposición, ciberacoso escolar, adicción...).



Favorecer la comunicación. Escucharlos, tratar de entenderlos, buscar momentos para dialogar sobre cualquier tema que incluyan también compartir actividades a través de Internet y videojuegos.



Enseñarles habilidades emocionales y sociales. Tolerar la frustración y el aburrimiento, controlar la impulsividad, gestionar la ira y la ansiedad, organizarse, sentirse bien consigo mismo, comprender a los otros...



Proponer alternativas de ocio saludable. Tanto individual como con amigos o en familia (actividades físicas al aire libre, manualidades, dibujo, cine, música, baile, lectura de novelas, revistas, cómics...).



Reforzar y valorar todos los aprendizajes y cambios positivos por pequeños que sean (que colaboren en tareas domésticas, que sean creativos, que tengan valores positivos como el respeto o el esfuerzo...).



Dar un buen ejemplo. Hacer también un uso responsable de las tecnologías, tanto para el trabajo como para el ocio.