

## **ORIENTACIONES PARA PADRES**

### **ANTE EL USO DE LA TELEVISIÓN**

- Control del tiempo.
- Selección de la programación teniendo en cuenta:
  - contenido
  - nivel de desarrollo
- No tener la TV en la habitación del niño/adolescente.
- Apagar la TV cuando:
  - el programa sea inapropiado.
  - sea hora de estudio.
- Análisis de la publicidad.
- Ofrecer alternativas de distracción.
- Covisión compartida.
- Nunca utilizar la TV con el objetivo de que no molesten.

### **ANTE EL USO DE INTERNET**

- Explicar las ventajas e inconvenientes de la red.
- Establecer reglas de uso.
- Limitar el tiempo de “navegación”.
- Evitar la conexión nocturna
- Situar el ordenador en espacios comunes.
- Uso controlado del “e\_mail”
- Supervisión periódica de mensajes y sitios visitados.
- Ofrecerle pautas sobre su uso. (1)
- Instalar un programa de seguridad.(2)

### **ANTE EL USO DE LA TELEFONÍA MÓVIL**

- Utilizarlo sólo cuando sea necesario.
- Apagarlo en determinados lugares o situaciones
- Compartir con el adolescente el lenguaje de los móviles.
- Uso moderado.
- Que sea capaz de utilizar otros medios de comunicación.
- Predicar con el ejemplo.

### **ANTE EL USO DE VIDEOJUEGOS**

- Supervisión del videojuego.
- Clasificación por edades
- Vigilar el intercambio de videojuegos y la bajada de éstos a través del ordenador.
- Controlar el tiempo de uso.
- No prohibir ni censurar sus gustos.
- Ofrecerle alternativas de ocio.
- No utilizarlos como castigo o intercambio.
- Jugar con sus hijos.
- Lugar adecuado de instalación de la videoconsola.
- Buscar videojuegos con contenido pedagógico.

## PAUTAS PARA HIJOS ANTE INTERNET

Avisa inmediatamente a un adulto, si aprecias contenidos que puedas considerar peligrosos o simplemente, si los ves “raros”.

No des tus datos personales, si no estás seguro del destinatario o consideras que no son necesarios.

No envíes tus fotos o las de tu familia ni cualquier información sobre ellos, sin autorización de tus padres.

No entres en páginas de contenidos no aptos para tu edad.

No contestes mensajes extraños, ni abras ficheros que desconozcas su origen.

No accedas a zonas que solicitan dinero, números de tarjetas de crédito...

Nunca debes ir a conocer a alguien que has conocido por la red.

No todo lo que ves o lees en internet es verdadero.

(1)

- Google: El huevo de chocolate
  - Buscadores para niños
  - Chaval.es
    - Ciber chaval
    - Club chaval