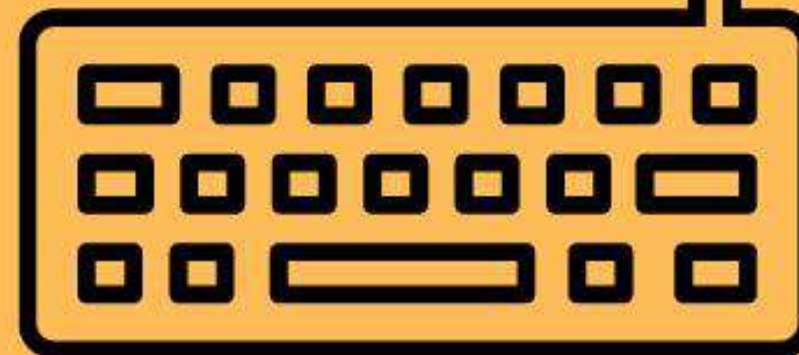




MIS HIJOS Y LAS TECNOLOGÍAS

Diaconía
ESPAÑA



NOS IMPORTAN
LAS PERSONAS

PLANIFICA LA LLEGADA DEL MÓVIL.

- Cuando entregamos a nuestros hijos un móvil debemos conocer antes los riesgos a los que se pueden exponer, preguntémonos si está preparado para dárselo, ¿Me ha demostrado su responsabilidad con el cumplimiento de pequeñas tareas en casa?
- Si crees que tu hijo está preparado, tu papel será acompañarle y supervisar que hace un uso correcto del mismo. Dedica tiempo a navegar con tus hijos y ayúdales a registrarse y a configurar la cuenta para proteger su privacidad



ASEGÚRATE DE PACTAR JUNTOS UNAS NORMAS Y LÍMITES CLAROS



- **El ordenador o Tablet debe estar en un lugar común de la casa, contempla un horario de uso que garantice tiempo de descanso y ayúdale a organizar sus prioridades**
- **Una buena herramienta de supervisión puede ser un servicio de control parental, como por ejemplo el family link, que permiten los padres elegir el contenido adecuado que visualizan, aprobar o desaprobar aplicaciones y establecer tiempo de uso de la pantalla.**



Enseñar
responsabilidad
y consecuencias



ser
coherentes
y ser
ejemplo
directo

**CLAVES PARA
EL USO DE
LAS REDES
SOCIALES**

Ayudarles a
disfrutar del
tiempo de
desconexión

fomentar otras
actividades
como el
deporte,
actividades al
aire libre

PELIGROS DE LA RED

1

Comprueba el acceso a las páginas, que estén adaptadas a su edad

2

Enséñale a no aceptar personas desconocidas y que verifique la veracidad de las personas que acepta

3

No compartir fotografías personales ni datos personales

4

Si recibe un mensaje o una imagen que atente con la dignidad, que pueda ser problemática o que no tenga permiso de la persona que salga, debe comunicártelo inmediatamente y no reenviarla

LOS VIDEOJUEGOS

ALGUNOS DE LOS EFECTOS PERJUDICIALES SON:

- Disminución de la actividad física y aumento del sedentarismo.
- Aislamiento social.
- Estados de ansiedad e, incluso, depression.
- Dolor muscular, vista cansada, dolor de cabeza.



- **Enséñale que no debe dejarse vencer por la presión de grupo, que trate a los demás como le gustaría ser tratado**
- **No todo lo que aparece en internet y redes sociales es verdad, siempre debe contrastar la información**
- **Aunque observemos en los adolescentes un gran dominio de los dispositivos tecnológicos, necesitan de nuestro acompañamiento para que tomen buenas decisiones que les permitan ir ganando autonomía**



**¿CÓMO PUEDO
SABER SI MI HIJO
ES ADICTO A LAS
TECNOLOGÍAS?**

1 No tiene control ni sabe pasar el día sin usar los dispositivos.

2 Ha perdido el interés por todo lo demás, se muestra irritable.

3 Las tecnologías producen enfados y peleas frecuentes.

4 Su comportamiento con las tecnologías interfiere con la vida familiar.



Diaconía

ESPAÑA

NOS IMPORTAN LAS PERSONAS

¡Gracias!

www.diaconia.es



[@diaconia.es](https://www.instagram.com/diaconia.es)



[@DiaconíaEspana](https://twitter.com/DiaconíaEspana)



[diaconia.espana](https://www.facebook.com/diaconia.espana)