

PROGRAMA CONTROLA'T

“Controla't” es un programa dirigido al alumnado de 4º, 5º y 6º de primaria, que tiene como objetivo, promover el uso seguro de Internet, el teléfono móvil y los videojuegos.

Por ello consideramos imprescindible la implicación de las familias, como agente fundamental en la prevención de riesgos relacionados con la utilización de estos medios, dado que las tecnologías forman parte de la vida diaria de nuestros hijos e hijas.

Os proponemos una serie de pautas y consejos básicos:

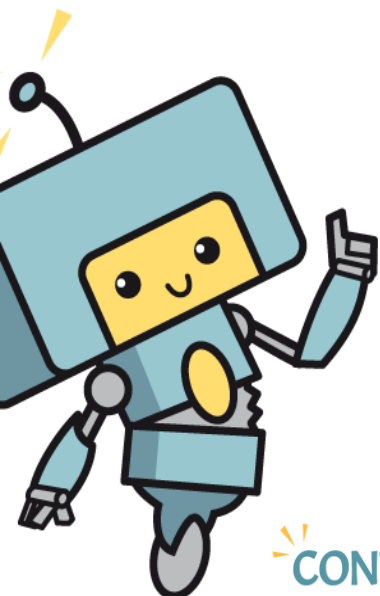
- Actualícense primero: deben saber cómo funcionan y cuáles son los contenidos de las apps, juegos y páginas web que utilizan.
- Compartan con ellos tiempo e información: disfrutar de las tecnologías en compañía, hablar sobre el buen uso y sobre los riesgos.
- Establezcan límites y normas: conviene evitar la utilización de las tecnologías cuando no sea necesario (comiendo, antes de dormir, etc.).
- Propongan actividades alternativas: ayúdele a gestionar y distribuir el tiempo libre, a fin de evitar que las tecnologías les absorban demasiado.

NORMAS DE USO DE VIDEOJUEGOS

Los niños y niñas usan los videojuegos en múltiples dispositivos (ordenador, *tablet*, móvil, consolas...), lo que implica que tienen acceso en cualquier lugar y momento. Para evitar situaciones de abuso, e incluso de dependencia, es importante seguir unas pautas sencillas:

- Planifiquen el tiempo y los momentos en que pueden jugar y establezcan límites cuando sea necesario. Nunca deben evadir tareas y responsabilidades básicas, comunicación y actividades imprescindibles en su desarrollo (comidas, momentos en familia, deberes, actividades deportivas, descanso...).
- Interésense por los juegos que usan. Es importante conocer los contenidos y respetar la clasificación PEGI (edad recomendada del juego).
- Recuerden que los juegos son para divertirse. Si ven que su hijo o hija se enfada, se frustra o se obsesiona, debe cambiar de juego o dejar de jugar.
- Procuren que jueguen en un espacio común de la casa.

- Si juegan en línea nunca deben comunicarse con desconocidos, sólo con amigos.
- Tengan presente que no es una herramienta de entretenimiento mientras los adultos hacemos otras cosas.



CONTROLA'T

NORMAS DE USO DE INTERNET

Internet es una herramienta imprescindible para toda la familia y la usamos en muchos dispositivos. Debemos enseñar a nuestros hijos e hijas pautas para que la utilicen bien:

- Procuren que usen los dispositivos en espacios comunes y no sólo en su habitación.
- Instalen sistemas antivirus y de control parental y definan cuentas de usuario personalizadas.
- Recuerden cumplir las normas y las condiciones de uso de las páginas a las que acceden. Por ejemplo, las redes sociales no permiten crear cuentas a menores de catorce años, y aun así muchos padres y madres lo autorizan.
- Enséñeles normas para navegar con seguridad:
 - NO contactar con desconocidos.
 - NO dar datos personales.
 - NO abrir mensajes de procedencia desconocida.
 - NO dar la contraseña a otras personas.
 - NO fiarse de todo lo que aparece en Internet.
 - Ante cualquier duda o situación anómala deben contárselo a los padres.
- Supervisen el uso.
- Eviten que se comuniquen de forma irrespetuosa y alertándoles sobre el ciberacoso (*cyberbullying*).

SI NECESITAS MÁS INFORMACIÓN

Si resides en Ibiza te puedes dirigir a: CEPCA (Centro de Estudios y Prevención de Conductas Adictivas del Consejo de Ibiza) Tel: 971 323 335 – Mail: cepca@arquisocial.es

Si resides en el resto de las Islas: Dirección General de Salud Pública y Participación. PADIB (Plan de Adicciones y Drogodependencias de las Islas Baleares). Tl: 971176665 – Mail: infodrogues@dgsanita.caib.es