

USO SALUDABLE DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN (TIC)

CONSEJOS BÁSICOS PARA FOMENTAR EL BUEN USO DE :

INTERNET

1. **Participar y compartir:** Los padres pueden enseñar a los adolescentes las aplicaciones que son más útiles y divertidas. En el caso de que se utilice Internet para jugar, los padres pueden tomar partido en la elección del juego. Jugar con ellos es una buena manera de participar en una actividad que los motiva, así como compartir emociones, aprender juntos y conocerlos mejor. Igual que hacemos con otras actividades, caminar por la montaña, viajar o acudir a un espectáculo, compartir Internet con ellos es una buena excusa para escuchar y transmitirles nuestro punto de vista
2. **Socializar:** los problemas pueden derivarse del aislamiento que produce tener la televisión, la videoconsola, el móvil y el ordenador en la habitación. Ubicarlos en un espacio común facilita la interacción con los padres y hermanos, y también permite observar informalmente qué hacen cuando se conectan, a qué juegan y con quién.
3. **Agrupar:** el juego y la exploración son inherentes al ser humano y a la adolescencia. Jugar con los amigos es mucho mejor que jugar solos. Invitar a los amigos de los hijos a jugar en casa y moderar sus discusiones puede ser provechoso.
4. **Educar** por un uso de Internet como fuente de información y formación: se trata de incorporar el uso de Internet de manera que la Red sea un espacio de comunicación vinculado a la reflexión y al conocimiento.
5. **Programar los tiempos de uso:** de esta manera los podemos pactar con ellos los límites. Es mejor una hora durante siete días a la semana que siete horas seguidas en un solo día. Es preciso evitar los “atracones”
6. **Hablar de Internet con el adolescente:** Una continua valoración negativa de Internet por parte de los adultos hace que el adolescente se aleje e intenten no hablar del tema con los adultos, lo que provoca un vacío de referentes adultos con los que contrastar las ventajas y los inconvenientes de utilizar estas herramientas.
7. **Entender el exceso de Internet como una forma de reaccionar al malestar psicológico:** hay que preguntarse porqué el adolescente centra su vida de ocio y de relación en Internet. Es preciso tener una actitud de escucha activa ante su aislamiento. Tenemos que evitar hacer juicios de valor y realizar el esfuerzo de consensuar y concretar unos mínimos aceptables que puedan garantizar un uso adecuado de este instrumento.
8. **Recurrir a interruptores externos:** se trata de utilizar tareas que tenga que hacer el adolescente o lugares a donde tenga que ir como señales que indiquen que hay que desconectar. Son alarmas naturales que se pueden llevar a cabo con la ayuda de relojes o alarmas de tiempo.

9. **Informarse sobre los instrumentos limitadores:** hay una serie de programas que se pueden instalar en el ordenador para bloquear el acceso del navegador a contenidos nocivos, para limitar el tiempo de conexión o para registrar las páginas web visitadas.
10. **Crear nuevos hábitos:** la técnica consiste en romper la rutina para adaptarse a un nuevo horario. Por ejemplo si lo primero que hace el adolescente es llegar a casa y comprobar el correo electrónico, podemos sugerirle que lo haga después de hacer los deberes, o de merendar.
11. **Plantearse la abstinencia de una aplicación particular:** una vez se haya identificado la aplicación que resulte más problemática para el adolescente, ésta no debe utilizarse. Eso no significa que no pueda utilizar otras aplicaciones relacionadas con la Red. Por ejemplo, si un adolescente tiene problemas con el Messenger, puede continuar utilizando el correo electrónico o el navegador.
12. **Hacer una balanza de decisiones:** podemos pedir al adolescente que haga una lista de los cinco principales problemas causados por el mal uso de Internet y otra con los cinco beneficios de estar desconectado o de abstenerse de utilizar una aplicación determinada.
13. **Sugerir que planee actividades alternativas:** se trata de buscar otras actividades de ocio que motiven al adolescente y fomentarlas, así como de rescatar la red social del adolescente y buscar actividades preferentemente sociales. Sería bueno que la familia también participara de estas actividades.
14. **Desarrollar un inventario personal:** el adolescente tiene que elaborar un inventario de las actividades que ha dejado de hacer debido a Internet, para después clasificarlas en “muy importantes”, “importantes” o “poco importantes”., para luego conseguir que examine las actividades “muy importantes” y tome conciencia de lo que ha perdido y que tal vez le gustaría recuperar.

(Carbonell, Beranuy, Graner, Castellana y Oberst, 2008)

CONSEJOS BÁSICOS PARA FOMENTAR EL BUEN USO DEL :

MÓVIL

- 1. Comprar el móvil en el momento evolutivo adecuado:** comprar un móvil demasiado pronto es favorecer un uso inadecuado, y comprarlo demasiado tarde puede limitar la socialización del adolescente. Es preciso adecuarse a su grupo de amigos y a su desarrollo madurativo.
- 2. Asumir la responsabilidad de los gastos:** pactar las pagas semanales, un gasto mensual realista, trabajos alternativos, etc., para fomentar la pedagogía del esfuerzo por parte del adolescente.
- 3. Educar para autorregular el placer inmediato:** educar en la tolerancia a la espera. Se trata de pactar el modelo del móvil buscando un equilibrio entre las necesidades y las ilusiones
- 4. Permitir la personalización marcando límites:** los adolescentes buscan identificarse mediante el móvil. Por ello, piden modelos determinados, se descargan melodías, juegos y salvapantallas y decoran los aparatos a su gusto. Esta necesidad de identificación es similar a la que tienen con su aspecto físico (ropa, peinado, etc) y asimismo se tienen que ajustar a los límites adecuados.
- 5. Conversar sobre el tiempo que invierten hablando:** pactar el tiempo que se dedica a hablar con sus amigos a través del móvil con el objetivo de que tome conciencia. Muchas veces pierden la noción del tiempo.
- 6. El adolescente debe tener claro dónde no puede utilizar el móvil:** es el adulto quien tiene que poner los límites desde el respeto y el diálogo y, si es preciso, tiene que actuar como elemento de autoridad.
- 7. La edad marca pautas de uso diferencial:** durante la primera adolescencia el móvil interesa más para jugar, escuchar música y hacer fotos. Sólo a medida que el adolescente crece, el móvil se transforma en una herramienta de comunicación.
- 8. El uso del móvil difiere en función del género:** para las chicas tendrá más importancia la comunicación y establecer redes sociales, mientras que para los chicos serán importantes los juegos, la música, la cámara y las diferentes aplicaciones tecnológicas.

(Carbonell et al. 2008)

CONSEJOS BÁSICOS PARA FOMENTAR EL BUEN USO DE LOS :

VIDEOJUEGOS

Con los videojuegos es importante tener pautas claras de uso respecto a dónde, cuándo y con quién se juega.

Espacio de juego: No es lo mismo jugar aislado en una habitación o tener un espacio común para el juego, por lo que es importante:

- ✓ Ubicar la consola o el ordenador en un lugar común de la casa para que no queden aislados.
- ✓ Interesarse por los lugares donde juegan, los gustos, las aficiones. Prohibir es una acción unilateral que no fomenta el diálogo y que seguramente servirá para aumentar aún más su interés.
- ✓ No permitir utilizar los videojuegos para aislarse, ya que lo importante es la relación con los otros: las comidas, las fiestas familiares o estar con amigos.
- ✓ Promover los videojuegos como espacios de relación.
- ✓ Asegurar que el juego on-line se realiza en un espacio seguro. Proponer, que inviten a sus amigos a jugar a casa.

Duración del juego:

- ✓ Ayudar a ser conscientes del tiempo que dedican a jugar. Se puede calcular el tiempo que dedican a los videojuegos y al resto de las actividades. Comparar de forma conjunta el tiempo que usan para hacer las diferentes cosas (hacer los deberes, jugar con los amigos, ver la televisión...) y establecer un equilibrio y unas prioridades.
- ✓ Hablar y pactar antes de jugar. Preguntar a qué hora tiene previsto acabar y así será más fácil conseguir su compromiso. Ante la videoconsola o el ordenador, cuando el juego requiere toda su atención, no es el mejor momento.
- ✓ Mostrar una actitud comprensiva y de respeto respecto a sus necesidades, sin ridiculizarlas.
- ✓ Tener en cuenta las horas necesarias de descanso. No es lo mismo jugar a las 6 de la tarde que a las 12h. de la noche. Además, es recomendable descansar un mínimo de 5 minutos por hora. Utilizar algún sistema (un despertador, una alarma) para que sean conscientes del tiempo transcurrido.

¿A qué se juega?

- ✓ Conocer sus gustos e intereses
- ✓ Informarse de los contenidos de los videojuegos mediante el etiquetado y la información que acompaña los juegos en la caja (conocer el código PEGI <http://www.pegi.info/es/>)
- ✓ Elegir videojuegos adecuados para su edad.

- ✓ Con su colaboración, seleccionar videojuegos que fomenten valores positivos. Se prohíbe taxativamente, se corre el riesgo de provocar el efecto contrario y no se fomenta la cultura del respeto, del diálogo y de la negociación.
- ✓ Aplicar criterios de consumo responsable. Es importante limitar el exceso de videojuegos o juegos on-line, así como evitar conductas caprichosas.
- ✓ Pensar que la variedad es un valor y que hay una oferta de videojuegos y juegos on-line de calidad adecuada para todas las edades.
- ✓ Priorizar la compra o el acceso a videojuegos multiusuario, que propician el juego compartido.

¿Con quién se juega?

- ✓ Jugar con ellos. Jugar es una buena forma de compartir y aprender.
- ✓ Procurar que tengan videojuegos que permitan jugar con más personas (opción multiusuario)
- ✓ Ayudar a poner reglas para compartir los ratos de juego y ofrecer alternativas para que se tenga en cuenta a todo el grupo.
- ✓ Incentivar el juego en familia, ya que compartir emociones y opiniones ayuda a entender mejor el juego y a poder ejercer una tarea educativa.
- ✓ Hablar e interesarse sobre las personas con quienes juegan, sobre todo en el supuesto de que lo hagan a través del juego on-line. Es preciso dar pautas para que el juego on-line se lleve a cabo con seguridad.

¿Cómo se juega?

- ✓ Promover la capacidad de los chicos y chicas para saber gestionar su autonomía y su acceso a los videojuegos. Es preciso que cada actividad tenga su momento, su lugar y su valor para desarrollar la capacidad de autocontrol del adolescente.
- ✓ Seguir las recomendaciones de los fabricantes sobre cómo tienen que ser los espacios de juego: distancia de la pantalla, buena iluminación, posturas adecuadas, etc.

(Carnobell, Beranuy, Graner, Chamarro, 2008)