

# **LUNES 13 DE MARZO TUVO LUGAR UNA CHARLA MUY INTERESANTE PARA LOS PADRES/MADRES DE ALUMN@S DE NUESTRO CENTRO**





## **Con asistencia mínima de padres/madres se dieron estos consejos para una " BUENA UTILIZACIÓN DE LAS TICS"**

### **TELEVISIÓN**

- No tener aparatos de televisión en su cuarto. No se controla ni el tiempo ni los contenidos.
- Apaga la televisión durante las comidas. Se puede aprovechar para charlar.
- No tenerla encendida todo el día, apágala si nadie la está viendo.
- Seleccionar con antelación lo que van a ver.
- Debe tener sus horarios, no utilizarla hasta que no se terminen las tareas.
- No hacer las tareas escolares con la televisión encendida.
- No emplear la televisión como castigo o recompensa, ya que se sobredimensiona su importancia.
- Conoce los contenidos de sus programas favoritos, vísiónalos al menos una vez con ellos.
- Habla con ellos de los contenidos, lo que es realidad, lo que es ficción, publicidad, etc.
- Evita que sea el único recurso de ocio y proporciona actividades alternativas para fuera de casa (deporte, excursión...) y para casa (leer, manualidades, recetas de cocina...)

### **MÓVIL**

- Usar móviles de tarjeta para controlar el gasto.
- Establece con ellos un máximo fijo.
- Haz responsable a tus hijos del gasto del móvil, que ésta salga de su asignación mensual, asumiendo las consecuencias de un uso abusivo del mismo.
- Cuestiónales el uso que hacen del móvil, diferéncialo entre las comunicaciones que no se pueden aplazar de las que sí.
- Hacerles conscientes de que hay momentos en los que no se puede usar el móvil: clase, cine, deporte...

### **INTERNET**

- Pon el ordenador en los lugares comunes. Es más fácil controlar el tiempo y el uso.

PROGRAMA AMBULATORIO DE DAIMIEL

PROYECTO HOMBRE

926 26 01 86

- Establece horarios de utilización y controla que se cumplan.
- Aprende a navegar por internet, si no sabes, usa ese conocimiento para compartir experiencias con ellos y comunícate más.
- Habla con ellos de los peligros de internet en cuanto a dar datos personales, citarse con desconocidos...
- Instala herramientas de filtrado para evitar que puedan acceder a contenidos no adecuados para menores ([www.navegacion-segura.es](http://www.navegacion-segura.es)) del Ministerio de Ciencia y Tecnología.

### **CONSOLA**

- Controla que los videojuegos sean adecuados para su edad.
- Evita comprar videojuegos que fomenten la violencia, competitividad y la discriminación.
- Recomendables: juegos que permiten intervenir más de un jugador.
- Cuando entra un nuevo videojuego en casa, procura sentarte con tu hijo a ver cómo funciona y vigila su cumplimiento.
- Los videojuegos no pueden ser la única actividad de ocio, es importante que juegue a otras cosas, quede con amigos, practique deportes, etc.