

“PROGRAMA CRECIENDO EN SALUD”

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

Beneficios y posibles riesgos

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación no son de por sí buenas o malas, son simplemente instrumentos a nuestro servicio y dependen del uso que de ellas hagamos.

Beneficios:

- La educación
- El acceso a la información
- La creatividad
- El ocio y el juego
- La comunicación o la libre expresión
- Etc.

Riesgos:

La vulneración de derechos fundamentales del ser humano como la libertad, la dignidad, la intimidad o el derecho a ser protegidos contra toda violencia, a los que los niños y las niñas son más vulnerables que las personas adultas.

Las potencialidades son infinitas, los riesgos evitables.

Un abuso de las TIC puede generar efectos no deseados

- Aislamiento
- Ansiedad
- Baja autoestima
- Falta de atención
- Falta de sueño (que repercuten en la disminución del rendimiento escolar)
- Nerviosismo
- No distinción entre la realidad y la ficción
- Empobrecimiento de la expresión oral
- Falta de espíritu crítico y de esfuerzo
- Sedentarismo
- Obesidad
- Problemas generados por el uso del ratón
- Problemas posturales

Pistas para detectar una conducta adictiva en niños y niñas.

- Privarse de sueño para estar conectado a la red.
- Descuidar otras actividades importantes, como el contacto con la familia, el estudio o el cuidado de la salud.
- Recibir quejas en relación con el uso de la red de alguien cercano, como los padres, madres, hermanos o hermanas.
- Pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta.
- Intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, y perder la noción del tiempo.
- Mentir sobre el tiempo real que se está conectado o jugando a un videojuego.
- Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.
- Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante del ordenador.
- Desinterés por otros temas.

De este modo reducir el tiempo de las tareas cotidianas como comer, dormir, estudiar o charlar con la familia y amigos para conectarse, configuran el perfil de una posible persona adicta a las TIC.

**“Normas Básicas de Uso Responsable de las TIC”, como
prevención al abuso**

- Elaborar en casa unas normas a la hora de acceder a Internet.
- Fijar un tiempo límite de uso.
- Crear una lista de las cosas que le gusta hacer (esta no puede incluir nada de tecnología) y determinar un tiempo para ellas.
- Priorizar la compatibilidad de momentos en familia y TIC.
- Establecer que se debe pasar el mismo tiempo jugando y estando con los amigos y amigas o hermanos y hermanas que con las TIC.
- Insistir en que si necesitan el ordenador e Internet para realizar actividades escolares, debe limitarse a que su uso sea sólo para esto.
- Permanecer junto a ellos mientras usan los dispositivos.
- Conectarse en un lugar visible de la casa.
- Permanecer cerca cuando estén conectados.
- Tener la webcam siempre desconectada.

Las familias debemos evitar conductas erróneas

- Uso familiar de las tecnologías por conveniencia o como “moneda de cambio mientras se terminan de realizar tareas domésticas, hablar por teléfono, en reuniones familiares o sociales, etc.
- Establecer normas de uso de las TIC que sean exclusivas para los niños y las niñas. Las personas adultas debemos dar ejemplo en el uso responsable de las TIC.
- Prohibir el uso de las TIC al detectarse una posible adicción. Si un niño o niña es adicto a las TIC necesitará desconectarse progresivamente. Si se le elimina bruscamente, alimentaremos la ansiedad infantil en lugar de mejorarla. Recordemos el potencial del uso responsable de las TIC en el aprendizaje y en la socialización.

VÍDEOJUEGOS

Los videojuegos constituyen un potente recurso para desarrollar el pensamiento abstracto y potenciar la socialización; a través de los mismos los alumnos y alumnas comparten trucos e ideas, piensan de forma colaborativa en estrategias para superar las dificultades, comparten escenarios que ha creado, etc.

Los riesgos asociados a los videojuegos, no sólo se derivan del exceso de tiempo, sino también de una inadecuada selección de contenidos.

El código de regulación de videojuegos europeo, el **PEGI** (sistema europeo para clasificar el contenido de los videojuegos y otro tipo de software de entretenimiento) ofrece información sobre la clasificación según los contenidos y las edades recomendadas.

IDENTIFICADOR DE CONTENIDOS



Lenguaje soez
El juego contiene palabrotas



Discriminación
El juego contiene representaciones discriminatorias, o material que puede favorecer la discriminación



Drogas
El juego hace referencia o muestra el uso de drogas



Miedo
El juego puede asustar o dar miedo a niños



Juego
Juegos que fomentan el juego de azar y apuestas o enseñan a jugar



En línea
El juego puede jugarse en línea



Sexo
El juego contiene representaciones de desnudez y/o comportamientos sexuales o referencias sexuales



Violencia
El juego contiene representaciones violentas

CLASIFICACIÓN POR EDADES



El contenido de los juegos con esta clasificación se considera apto para todos los grupos de edades. Se acepta cierto grado de violencia dentro de un contexto cómico



Pueden considerarse aptos para esta categoría los juegos que normalmente se clasificarían dentro de 3 pero que contengan escenas o sonidos que puedan asustar. Se permite el desnudo parcial, pero nunca en un contexto sexual.



En esta categoría pueden incluirse los videojuegos que muestren violencia de una naturaleza algo más gráfica hacia personajes de fantasía y/o violencia no gráfica hacia personajes de aspecto humano o hacia animales reconocibles; Así como los videojuegos que muestren desnudos de naturaleza algo más gráfica. El lenguaje soez debe ser suave y no debe contener palabrotas sexuales.



Esta categoría se aplica cuando la representación de la violencia (o actividad sexual) alcanza un nivel similar al que cabría esperar en la vida real. Los jóvenes de este grupo de edad también deben ser capaces de manejar un lenguaje más soez, el concepto del uso del tabaco y drogas y la representación de actividades delictivas.



La clasificación de adulto se aplica cuando el nivel de violencia alcanza tal grado que se convierte en representación de violencia brutal o incluye elementos de tipos específicos de violencia. La violencia brutal es el concepto más difícil de definir, ya que en muchos casos puede ser muy subjetiva pero, por lo general, puede definirse como la representación de violencia que produce repugnancia en el espectador

Buscar ayuda profesional si fuera necesaria

Cuando la situación se ha vuelto incontrolable, la dependencia a Internet o a las redes sociales está ya instalada y existe un uso excesivo asociado a una pérdida de control, aparecen síntomas de abstinencia como ansiedad, depresión o irritabilidad ante la imposibilidad temporal de acceder a la red.