

# Decálogo uso adecuado de las Tics

1. Instalar en los dispositivos de nuestros hijos un programa de control parental.
2. Estar al día en todo lo relativo a internet y nuevas tecnologías, ya que cuanto más información se tenga sobre estas realidades mejor podrán ayudar y acompañar a sus hijos en el buen uso de ellas.
3. Controlar y limitar el tiempo que se conectan, ya sea al ordenador, a la tablet, al móvil o a cualquier otro dispositivo similar. Algunos neuropsicólogos proponen multiplicar la edad de la persona por 3 para obtener los minutos recomendables para estar expuestos a medios audiovisuales. Ejemplo: 3 minutos por año cumplido. Por ejemplo: 9 años por 3 minutos =27 minutos diarios de exposición.
4. Lo mejor para los niños es que utilicen los dispositivos en una zona común de la casa.
5. Aprender a navegar por internet de forma segura, accediendo solo a contenidos aptos para su edad.
6. Fomentar el diálogo sobre hábitos de utilización de las TIC y sus riesgos. Es importante que el menor sienta que cuando le suceda algo extraño o le incomode, puede decírselo a sus padres sin sentirse culpable.
7. Concienciar de los peligros de la Red. Ser prudentes con los datos personales que se comparten por redes sociales o chat y no suplantar la identidad de nadie en la red.
8. Explicar que no se puede publicar información de otra persona sin su consentimiento
9. Crear un espíritu crítico sobre la información que aparece en la red y explicarles que no todas las webs tienen la misma credibilidad, que es importante filtrar y evaluar su calidad.
10. Que el uso de las Tics no sea una forma de escape de responsabilidades o problemas reales.