

# BUEN USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

HAPPY 365



## SUPERVISIÓN

**Es fundamental que conozcas de qué manera usan tus hijos/as las nuevas tecnologías**

Será mayor cuanto más pequeños sean. Se pueden utilizar distintas aplicaciones de control parental. Hay muchas de ellas gratuitas:

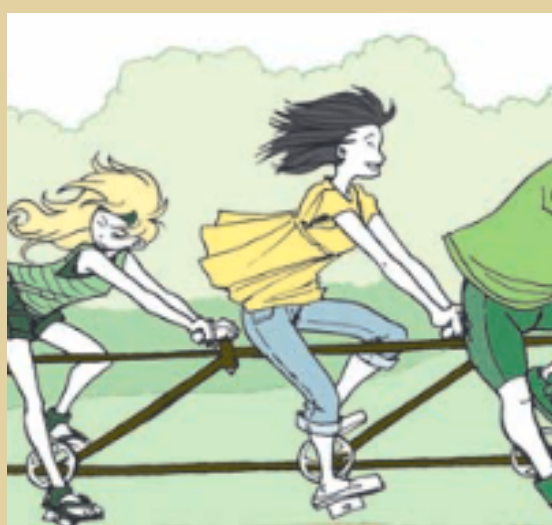
- Eset Parental Control
- Control parental en IOS
- Windows Live Family Safety
- SecureKids



## EDUCAR EN EL DÍA A DÍA.

**Hacerles responsables y autónomos/as**

Es conveniente que nuestros/as hijos/as puedan estar presente en nuestras conversaciones acerca del riesgo que tienen ciertos usos de las redes sociales, por ejemplo. También los numerosos daños a la salud (espalda, ojos...) y los problemas sociales (aislamiento, desconexión de la realidad...) del abuso de las nuevas tecnologías. Facilitar que nos pregunten dudas, que entiendan e interioricen el riesgo.



## SABER CUÁNDO SE VAN A UTILIZAR Y PARA QUÉ.

**Ser flexibles y negociar**

No es lo mismo que las utilicen porque lo necesitan para el instituto, porque quieren hablar con los abuelos, porque quieren jugar a un juego o porque están aburridos. Sabiendo esto, podemos conversar y negociar, de esta manera sentirán que forman parte de la decisión.



## SER MODELO

**Educar exige ser congruentes**

Debemos, en todo momento, predicar con nuestra propia forma de actuar. Por ejemplo, no les podemos pedir que coman sin mirar el móvil y tener el nuestro en la mesa, si nos están hablando dejamos el móvil etc...



## OFRECER ALTERNATIVAS DE OCIO DISTINTAS

**Conocer los gustos, hobbies y aficciones de nuestros hijos/as**

Hay muchas actividades que se pueden hacer sin pantallas. Puzzles, leer, pintar, juegos de mesa, construcciones... Y por supuesto, si es posible, las actividades al aire libre son una gran opción para favorecer su desarrollo.

SUBVENCIONA 0,7% IRPF:



Comunidad de Madrid