

# *USO SALUDABLE DE LAS TICs*



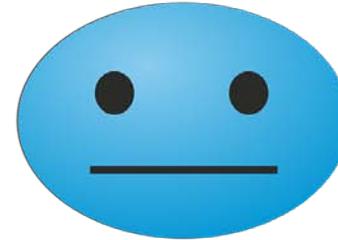
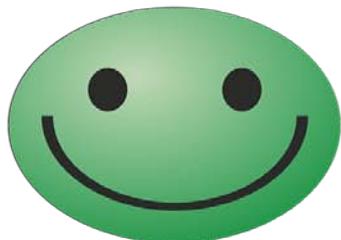
Rafael López Cortés.

## *Asesor Técnico Programas de Salud.*

## *Delegación Territorial de Salud y Familias en Granada*



# ¿Positivas o Negativas?



# *Positivas Y Negativas*



- Motivación
- Creatividad
- Pensamiento Crítico
- Cooperación
- Comunicación
- Aprendizaje
- Aislamiento
- Distacciones
- Riesgo Adicciones
- Falta Privacidad
- Ciberbullying
- Exceso de información

positive  
+ negative

---

that's me

# Contexto actual



- ✿ Nativos Digitales/Capa Digital
- ✿ Conocen el Medio
- ✿ A la Escuela se va a aprender **de** la tecnología y **con** la tecnología
- ✿ ¿Por qué hacer en lo virtual lo que no hacemos en lo real?

**Adquirir la competencia digital**

# *Nuevo Escenario*

- ✿ Dificultad de abordaje
- ✿ Inmediatez
- ✿ Respuesta Rápida

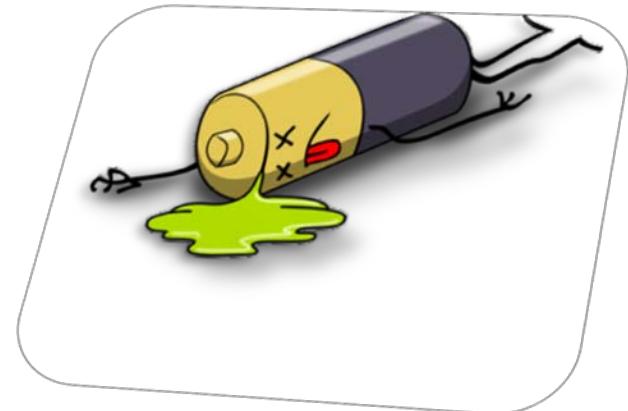


## ***FENÓMENO COMPLEJO***



- ✿ Búsqueda de soluciones
- ✿ YO Real vs YO Virtual

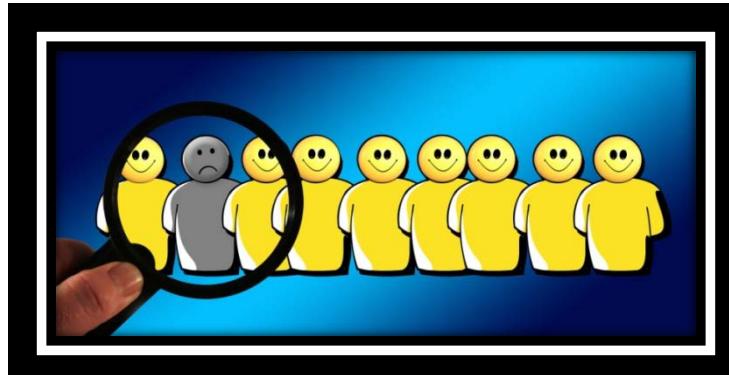
- ◆ Uso excesivo de las TICs. Riesgo adicciones
- ◆ Comunidades peligrosas
- ◆ Contenido inapropiado
- ◆ Ciberacoso Escolar-Ciberbullying
- ◆ Sexting y Grooming





- Entre menores
- Utilización medios digitales
- Daño intencional
- Diversas formas
- Conscientemente
- Repetido en el tiempo

- Inmediatez
- Distancia física-Disminución de la empatía
- Supuesto anonimato
- Mensajes en cualquier momento y lugar
- Falsa creencia de que es una broma sin importancia
- Motivado: deseo de venganza/falta autoestima/presión del grupo/mejorar estatus



- ✿ Potenciar habilidades sociales
- ✿ Cuidar la privacidad
- ✿ Gestionar los conflictos
- ✿ Atención a cambios repentinos
- ✿ Relación de confianza
- ✿ Actuaciones con compañeros espectadores pasivos o colaboradores (Desensibilización)



- ✿ Protocolo sectorial de actuación
- ✿ Escuchar a la víctima sin culpabilizarla
- ✿ Ponerlo en conocimiento del Centro
- ✿ Guardar evidencias
- ✿ Búsqueda de ayuda especializada
- ✿ Contactar con el agresor y sus padres
- ✿ Interponer denuncia



- ✿ No dormir lo suficiente
- ✿ Riesgo de obesidad
- ✿ Problemas visuales
- ✿ Problemas de conducta o comportamiento



# HÁBITOS SALUDABLES PARA EL CONSUMO MEDIÁTICO

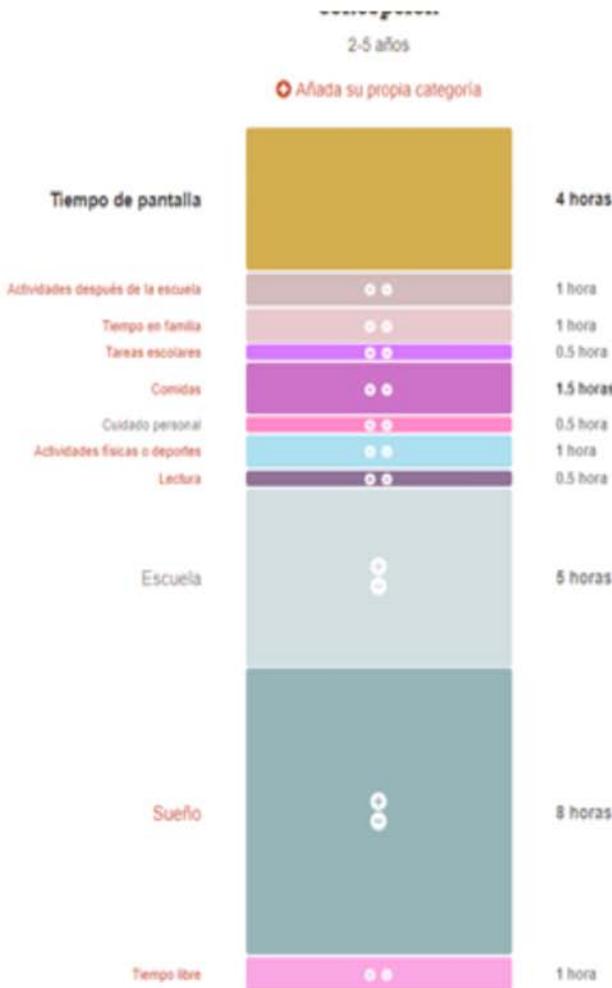


- ✿ TICs como única forma de calmar a los niños
- ✿ Apague la televisión y otros dispositivos cuando no los estén usando
- ✿ Evite la exposición a dispositivos o pantallas una hora antes de ir a dormir
- ✿ Controle el consumo mediático de los niños

# HÁBITOS SALUDABLES PARA EL CONSUMO MEDIÁTICO

The screenshot shows a web browser displaying the <https://www.healthychildren.org/spanish/media/Paginas/default.aspx> page. The page is in English, as indicated by the "In ENGLISH" button. The header includes the American Academy of Pediatrics logo and the tagline "DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN". The left sidebar has links for "Inicio", "Cree su plan para el consumo mediático", and "Calculadora de tiempo para el consumo mediático". The main content area features a large image of children playing with tablets. The title "Plan para el consumo mediático de su familia" is prominently displayed. Below the title, a text block discusses the importance of media consumption aligning with family values. A sub-section titled "Para empezar" offers two buttons: "Cree su plan para el consumo mediático" (orange background) and "Calculadora de tiempo para el consumo mediático" (green background). The URL in the browser's address bar is <https://www.healthychildren.org/Spanish/media/Paginas/default.aspx#createplan>.

## Calculadora de tiempo para el consumo mediático



# CONTRASEÑAS SEGURAS



.....

\*

⚠ Contiene palabras muy usadas

Tu contraseña puede ser descifrada con un ordenador común en

**2** SEGUNDOS



¡Ups! Pueden crackear tu contraseña antes, incluso, de que digas ¡Ups!

.....

\*

⚠ Contiene palabras muy usadas

Tu contraseña puede ser descifrada con un ordenador común en

**13** DÍAS



Es el tiempo que necesitas para recorrer 28861 km en tu Ferrari nuevo

rafael

rAfael.1977



Delegación Territorial en Granada

# VIDEOJUEGOS

- ✿ Los videojuegos son, ante todo, juegos. Placer
- ✿ Se juega diferente
- ✿ Las redes sociales son mucho más peligrosas que los videojuegos
- ✿ ¿Siempre es el mismo juego porque no conoce otros juegos?
- ✿ ¿Siempre es el mismo videojuego porque le permite jugar solo?
- ✿ ¿Son muchas horas porque se trata de un juego largo?



# VIDEOJUEGOS: Descriptores PEGI

- Recomendaciones por edad



- Descriptores de Contenido



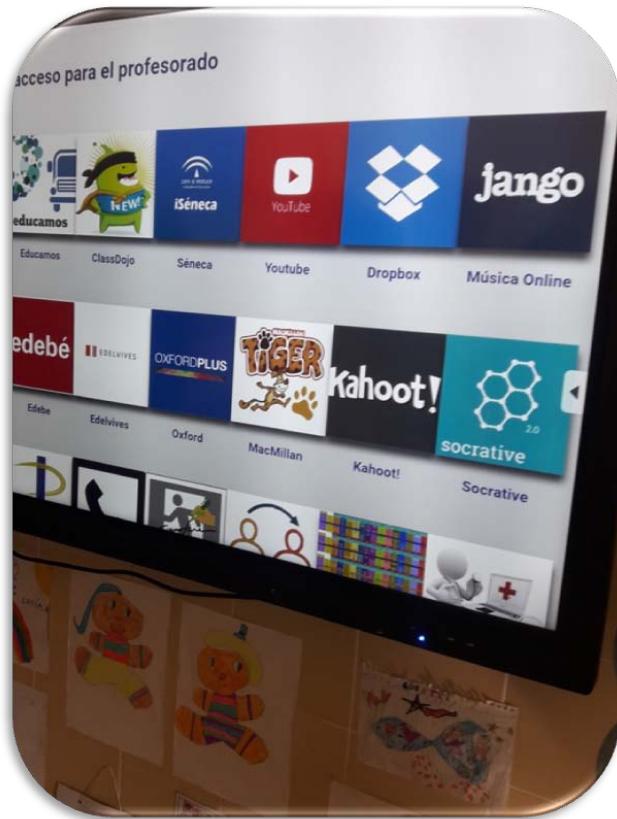
- NO evalúan Nivel de Dificultad.

- Descriptor PEGI OK



Fuente: <https://pegi.info/es>

# Algunas Realidades

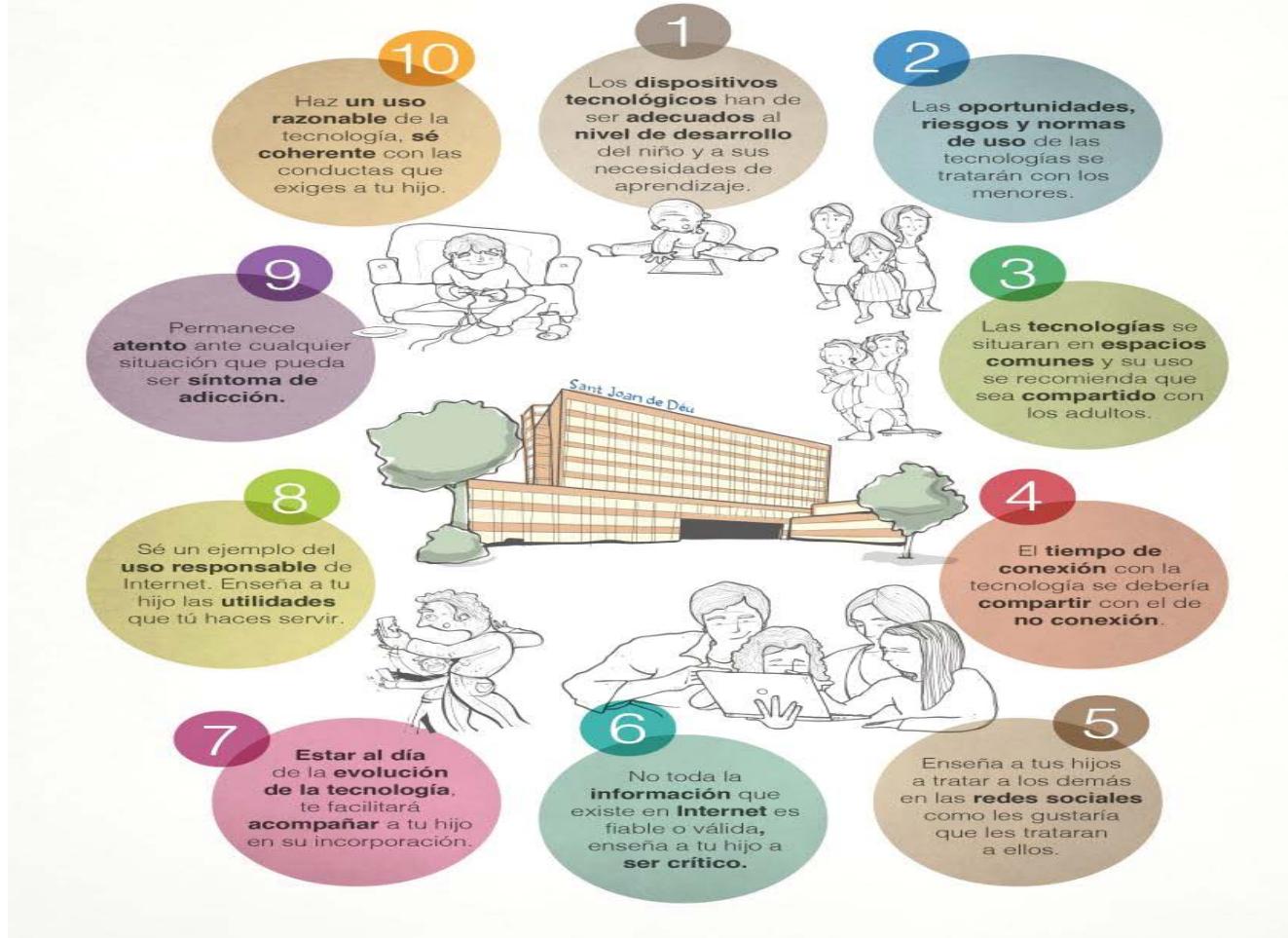


**SALA CHROMA**

**DOS ERAS  
COMPLEMENTARIAS**

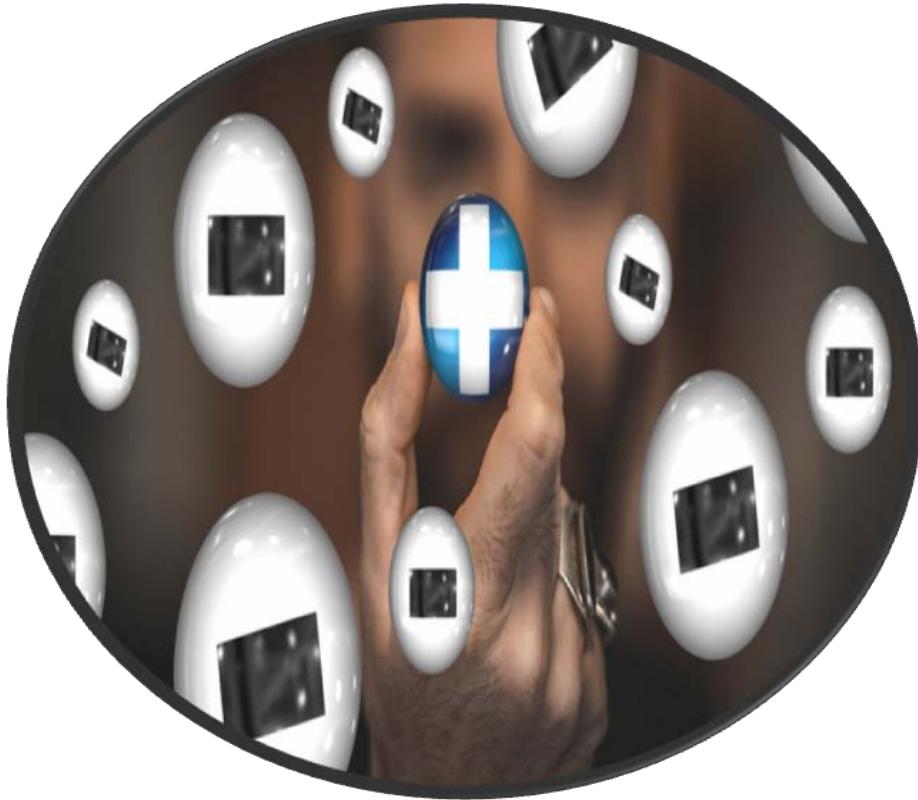
# Algunas Ideas

## Decálogo de buenas prácticas con el uso de las tecnologías digitales



Fuente: Roca, G. (Coord.) (2015) *Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad digital*. Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu (ed). Disponible en la web: <http://faros.hsjdbcn.org>

# Algunos Recursos



- Unidades Didácticas
- INCIBE. <https://www.incibe.es>
- <https://www.is4k.es>

# Algunos Recursos



[www.is4k.es](http://www.is4k.es)



Cofinanciado por la Unión Europea  
Mecanismo «Conectar Europa»

# Unidad Didáctica



- ★ Dos sesiones
- ★ Actividades dinámicas e interactivas
- ★ 50 minutos
- ★ Notas para docentes
- ★ Anexos
- ★ Material Imprimibles

# Unidad Didáctica

## **UD 1. Vivimos en red**

El respeto a los demás y el fomento de las habilidades sociales son claves para la prevención de problemas online.



### **SESIÓN 1.1. Con respeto en Internet**

- Analizar diferentes situaciones de relación social.
- Identificar los sentimientos de las personas implicadas.
- Proponer diálogos alternativos para mejorar las relaciones y prevenir o minimizar los conflictos.

### **SESIÓN 1.2. No te quedes al margen**

- Fortalecer la empatía, ética y autoconfianza.
- Promover la cohesión grupal para oponerse a actitudes dañinas.
- Aprender a bloquear y reportar tanto mensajes como usuarios molestos

# HORAS DE SUEÑO

## Tiempo de sueño recomendado para la población pediátrica \*

Edad	Tiempo de sueño recomendado en un periodo de 24 horas
Bebés: 4 a 12 meses	12 a 16 horas (incluyendo siestas)
Niños pequeños: 1 a 2 años	11 a 14 horas (incluyendo siestas)
En edad preescolar: 3 a 5 años	10 a 13 horas (incluyendo siestas)
En edad escolar: 6 a 12 años	9 a 12 horas
Adolescentes: 13 a 18 años	8 a 10 horas

\*La American Academy of Pediatrics (AAP) ha publicado una declaración de apoyo a estas pautas de la American Academy of Sleep Medicine (AASM).

Fuente: Paruthi S, Brooks LI, D'Ambrosio C, Hall W, Kotagal S, Lloyd RM, Malow B, Maski K, Nichols C, Quan SF, Rosen CL, Troester MM, Wise MS. Tiempo recomendado de sueño para la población pediátrica: Una declaración de apoyo de la American Academy of Sleep Medicine. J Clin Sleep Med. 2016 May 25. Pij: jc-00158-16. PubMed PMID: 27250809.

Fuente: <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/sleep/Paginas/Healthy-Sleep-Habits-How-Many-Hours-Does-Your-Child-Need.aspx>

# PAUTAS CONSUMO MEDIÁTICO

## Pautas de la American Academy of Pediatrics para el consumo mediático de los niños pequeños

Edad	Descripción	Pautas para el consumo mediático
<b>Menores de 2 años</b>	<p>Los niños menores de 2 años aprenden y crecen cuando exploran el mundo físico que los rodea. Sus mentes aprenden mejor cuando interactúan y juegan con los padres, hermanos, cuidadores y otros niños y adultos.</p>	<p><b>Para niños menores de 2 años:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El consumo mediático debe ser muy limitado y sólo cuando un adulto está presente y viendo el contenido juntos, hablando y enseñando. Por ejemplo, hablar con la familia por video chats junto con los padres.</li> </ul>
	<p>A los niños menores de 2 se les dificulta comprender lo que ven en las pantallas y como se relaciona con el mundo que los rodea.</p> <p>Sin embargo, los niños entre 15 a 18 meses de edad pueden aprender de programas mediáticos de alta calidad, si los padres juegan o los ven con ellos y les repiten las lecciones aprendidas.</p>	<p><b>Si desea iniciar a los niños entre 18 a 24 meses en el consumo mediático:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elija programación de alta calidad.</li> <li>Vea los programas junto con los niños.</li> <li>Evite que vean los programas solos.</li> </ul>
<b>De 2 a 5 años</b>	<p>A los 2 años de edad, muchos niños pueden entender y aprender palabras de los video chats. Los niños pequeños pueden escuchar y participar en la conversación con los padres.</p> <p>Los niños entre 3 y 5 años de edad tienen mentes más maduras, así que un programa educativo bien estructurado, como Plaza Sésamo, (con moderación) puede ayudar a los niños a aprender destrezas sociales, lenguaje y lectura.</p>	<p><b>Para niños entre 2 y 5 años de edad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Limite el tiempo de pantalla a no más de una hora al día.</li> <li>Encuentre otras actividades para los niños que sean saludables para sus mentes y cuerpos.</li> <li>Elija contenido mediático que sea interactivo, sin violencia, educativo y prosocial.</li> <li>Vea y juegue junto con sus niños.</li> </ul>

Fuente <https://www.healthychildren.org/spanish/family-life/media/paginas/healthy-digital-media-use-habits-for-babies-toddlers-preschoolers.aspx>

## ***PARA SABER MÁS...***

- <http://portal.ced.junta-andalucia.es/educacion/webportal/web/vida-saludable/uso-positivo-de-las-tics>
- <http://portal.ced.junta-andalucia.es/educacion/webportal/web/vida-saludable/formajoven/tic>
- <http://portal.ced.junta-andalucia.es/educacion/webportal/web/escuela-de-familias/te-puede-interesar/internet-y-redes-sociales/-/enlaces/listado/DaE9/1>
- <https://www.pantallasamigas.net/>
- <https://www.is4k.es/>
- <http://www.tudecideseninternet.es/agpd1/>
- <http://cuidatuimagenonline.com/>
- <https://www.andaluciaesdigital.es/educarparaproteger/adolescentes/>
- <https://www.healthychildren.org/spanish/family-life/media/paginas/healthy-digital-media-use-habits-for-babies-toddlers-preschoolers.aspx>
- Roca, G. (Coord.) (2015) Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad digital. Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu (ed).

# #NoHate

