

CÓMO ESTABLECER CONTROL PARENTAL EN...

PS4

Algunos videojuegos de moda para PS4 están creando adicción en los menores. Uno de estos videojuegos es el famoso "Fortnite". Las nuevas versiones de PS4 permiten controlar el juego de tus hijos/as.

- Se puede ver el tiempo total que pasan los niños/as jugando.
- Puedes limitar el tiempo que usa tu hijo/a cada día y configurar las horas de juego para evitar que se conecte por la noche o cuando no estés en casa.
- Se puede limitar el tiempo de juego del niño/a, de forma que se apague cuando se consuma.

Para más información consultar el siguiente enlace:

<https://www.playstation.com/es-es/get-help/ps4-system-software/>

DISPOSITIVOS MÓVILES

El mismo teléfono móvil o tablet tiene la opción de control parental. No obstante, son muchas las aplicaciones existentes que mejoran las opciones predeterminadas de los dispositivos móviles. Como ejemplo presentamos dos:

- Kids place: protege la privacidad de tu hijo o hija impidiendo que descarguen aplicaciones, realicen llamadas, envíen mensajes u otras acciones que conlleven coste económico.
- Scream time: Esta aplicación, entre otras funciones, permite vincular el dispositivo del adulto al del niño o niña, conociendo el uso que hace de su móvil. Limita el tiempo de uso del móvil restringiendo las horas en las que no queremos que se utilice el móvil (por ejemplo, durante horario lectivo o por la noche)

ORDENADOR

Windows cuenta con la opción de menores-invitado, adultos-administrador con clave.

Algunos programas de control parental son Norton Family y K9

EL USO DE TICS PUEDE GENERAR GRAVES PROBLEMAS EN NUESTROS HIJOS



GUÍA PARA EL BUEN USO DE LAS TECNOLOGÍAS EN EL HOGAR

CEIP FORO ROMANO/ EOEIP3

En los últimos años se ha visto un aumento de las adicciones a las tecnologías. Siendo las más frecuentes a los videojuegos, internet, redes sociales, el móvil y la televisión.

En los niños y niñas las consecuencias del uso de las tecnologías son devastadoras debido a su inmadurez física y psicológica. Estudios ponen el periodo de mayor vulnerabilidad para tener estas adicciones de los 9 a los 15 años.

Algunas consecuencias del uso abusivo de las tecnologías son: Problemas de sueño, cansancio, sedentarismo, alimentación inadecuada, retraso en el desarrollo, y alteraciones inmunitarias y neurológicas.

También puede ocasionar inestabilidad emocional, depresión, ansiedad y dificultades para afrontar los problemas cotidianos.

A nivel social se pueden dar deterioro de las relaciones familiares, conflictos y agresividad, disminución del rendimiento académico.

Además, internet conlleva otros peligros como son el acceso a contenidos inapropiados (pornografía, violencia, incitación a la anorexia, suicidio, consumo de drogas y a cometer delitos, el acoso a través de internet o la violación de la intimidad).

SEÑALES DE ALARMA:

- Demasiado tiempo de ocio tecnológico (15-20 horas a la semana)
- Interferencia en actividades de la vida cotidiana (disminución del rendimiento escolar, incumplimiento de horarios y obligaciones, disminución del contacto con la familia y amigos.
- Dormir menos de 5 horas para conectarse.
- Dificultad para estar sin conectarse uno o dos días.
- Permanecer absorto en la pantalla.
- Euforia o sobreexcitación cuando se está delante de la pantalla.
- Hablar o pensar a menudo en conectarse.
- Irritabilidad y conflictos familiares (mentiras o negación del uso excesivo de las tecnologías), sobre todo cuando se le coarta del uso de la tecnología.

CONSEJOS PARA EL BUEN USO DE...

TELEVISIÓN.

- Tener la TV en un espacio común de la casa.
- Comprobar si el programa es adecuado para su edad y ver algunos programas juntos.
- No ver la TV durante las comidas.

MÓVIL

- Tener el móvil fuera de la habitación del menor.
- Comprobar la adecuación de las apps bajadas.
- Condicionar el uso del móvil a la realización de las tareas domésticas y académicas.

VIDEOJUEGOS

- Seguir las recomendaciones de edad.
- Conocer en qué consiste el juego.
- Descansar 5 minutos después de cada partida.
- No jugar más de una hora seguida.
- No jugar antes de ir a dormir.
- Jugar en un espacio común de la casa.
- Proteger la intimidad del menor en los juegos en línea.

REDES SOCIALES

- Instalar dispositivos de control parental.
- Explicarles los peligros existentes en las redes.
- Explicarles que por internet también deben tener unas normas de comportamiento y respeto con el resto de usuarios.
- No responder a e-mails, links o páginas desconocidas, no hablar con desconocidos, no dar datos personales, no enviar fotografías.
- Pedir ayuda si están en problemas.

Para evitar la sobre excitación neuronal antes de ir a dormir,
NO UTILIZAR PANTALLAS DESPUÉS DE LA CENA.