

¿QUÉ SON LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN?

- ▶ Entendemos por **tecnologías de la información y la comunicación** al conjunto de técnicas, desarrollos y dispositivos que vienen derivados de las nuevas aplicaciones en soportes de información y en los canales de comunicación.
- ▶ Las tecnologías de la información y la comunicación han provocado un **gran cambio** en muchos aspectos de la vida.

RIESGOS ASOCIADOS AL MAL USO DE LAS TICs

1. Relacionados con la frecuencia e intensidad de su uso:

- Abandono de otras actividades.
- Aislamiento social.
- Sedentarismo.
- Reducción de ciertas capacidades intelectuales (concentración, reflexión, análisis...)
- Adicción o dependencia.

2. Relacionados con los contenidos: acceso a contenidos inadecuado:

- Contenidos violentos, racistas o que incitan al odio.
- Pornografía.
- Páginas que promueven conductas perjudiciales para la salud.

3. Relacionados con las personas con las que se tiene contacto:

- Relaciones inapropiadas con desconocidos.

4. Relacionados con las conductas realizadas:

- Ciberacoso o cyberbullying.
- Suplantación de la identidad.

5. Relacionados con la seguridad:

- Compras sin garantías, fraudes, estafas...
- Problemas de carácter técnico (virus, spam, descargas de software dañino...).
- Problemas de privacidad.

VENTAJAS E INCOVENIENTES DEL USO DE LAS TICs

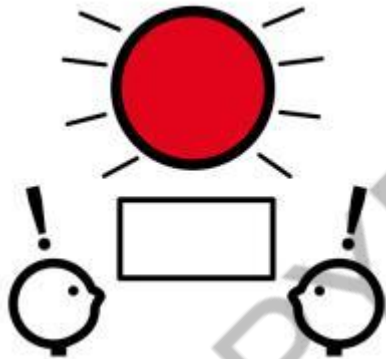
+	-
Incrementa la interacción y conexión entre personas.	Pueden propiciar el aislamiento.
Permite compartir momentos especiales con personas cercanas.	Pérdida de intimidad o privacidad.
Nos permite estar en contacto con nuestras amistades.	Suplantación de identidad.
Facilita la participación.	Saturación de contenidos que se intercambian en las redes.
Mejora los procesos formativos y de aprendizaje.	Puede perjudicar al estudio y provocar desinterés o abandono de otras actividades si se le dedica mucho tiempo.
Información y entretenimiento.	Adicción.

¿QUÉ USO HACEMOS DE LAS TECNOLOGÍAS Y DE LOS VÍDEOJUEGOS?

DEBEMOS
PREGUNTARNOS

- ▶ ¿Qué videojuegos conocemos?
- ▶ ¿Cómo me siento cuando juego, estoy con el ordenador o con el móvil?
- ▶ ¿Cuántas horas paso delante de un ordenador, con el móvil o jugando a un videojuego?
- ▶ ¿Dejamos de hacer otras cosas importantes (estudiar, estar con los amigos o la familia, dormir,..) por jugar?

¡ IMPORTANTE !



- ▶ Establecer horarios.
- ▶ Realizar una selección adecuada del contenido para su edad.
- ▶ Supervisar su uso.
- ▶ Navegar de forma segura.
- ▶ Educar.
- ▶ Respetar a los demás.
- ▶ Crear hábitos saludables y beneficiosos de su uso.

NORMAS CONCRETAS Y CLARAS DE SU USO

1. Los dispositivos tecnológicos han de ser **adecuados** al nivel de desarrollo del niño y a sus necesidades de aprendizaje.
2. Las riesgos y **normas de uso** de las tecnologías se tratarán con los menores.
3. Fijar un horario concreto y responsable, importante **establecer límites**.
4. **Regular los espacios** donde será posible el uso del móvil o de Internet.
5. **Enseña** a tus hijos **a tratar a los demás** en las redes sociales (y en la vida) como les gustaría que les trataran a ellos.
6. No toda la información en Internet es fiable, **enseña a tu hijo a ser crítico**.
7. **Sé un ejemplo** en el uso responsable de las tecnologías.
8. Permanece **atento a** cualquier situación que pueda ser un **síntoma de adicción**.

Y EN RELACI3N CON LOS VIDEOJUEGOS

- Conocer el **contenido** de los videojuegos.
- Controlar el **tiempo** de utilizaci3n.
- **No prohíba** ni censure: las conductas muy restrictivas pueden lograr el efecto contrario al que se persigue.
- Fomentar el **diálogo** con el niño/a: tratando los posibles problemas que pueda tener en ese momento, propiciando así un adecuado clima familiar.
- **No considerar** a los videojuegos **como sustituto** de la educaci3n familiar, ya que podemos alimentar malos hábitos en la disciplina y educaci3n del niño/a.
- Estar atento a los **cambios de comportamiento o actitudes** como: impulsividad, bajo rendimiento escolar, ausencias no justificadas, etc.

Durante esta cuarentena desde el Equipo Técnico de Aspermur os intentaremos asesorar con más ideas para pasar esta temporada.

Si necesitáis asesoramiento personal contactar con nosotros



Equipo Técnico de Aspermur

ASPERMUR. Asociación Asperger Murcia
C/Molina de Segura, 5. Bloque 4, 4ªA
30.007 (Murcia)
639 96 68 80

coordinaciontecnica@aspermur.org

empleo@aspermur.org