#Buenamente

CLAVES PARA MADRES Y PADRES PARA

UN BUEN USO DE LA TECNOLOGÍA

**No se trata de prohibir el uso de las TIC, sino de enseñar a los y las adolescentes a utilizarlas de manera controlada y segura, sustituyendo los hábitos inadecuados por otros más positivos y que esto les permita aprovechar todas las ventajas que ofrece la tecnología. Queremos fomentar un uso responsable de las TIC y adecuado a la edad y madurez del o la menor.**

**1.- Propiciar otras actividades lúdicas alternativas** (deportes, salidas con amigos y amigas, lectura, música, etc.) y potenciar **actitudes, valores y estilos de vida saludables**.

**2.-** Como padres, madres, tutores o personas con menores a cargo, ser **modelos estables y coherentes con lo que les pedimos a los y las jóvenes**.

**3.-** Establecer unas **normas básicas sobre el uso de las TIC, consensuadas y pactadas**:

-Establecer un **horario de uso**.

- **Utilizar Internet en espacios comunes** del hogar, evitando uso de pantallas en lugares aislados de la casa.

- **Controlar las imágenes y vídeos publicados en la red**. Es importante tener conocimiento de las fotos y vídeos que publican.

- **Consensuar** con los y las menores las aplicaciones y sitios web a visitar.

- **Vigilar sus amistades online**. Indicarles que solo deben contactar por redes sociales, mensajería instantánea u otros canales con personas que conocen físicamente.

- **Apoyarnos en** [**modelos de pactos**](https://www.is4k.es/de-utilidad/recursos/pactos-familiares-para-el-buen-uso-de-dispositivos) para el buen uso de los dispositivos de Internet Segura for Kids.

**4.-** Es importante que sepan **identificar las amenazas a las que se exponen** (sexting, grooming, ciberbullying, sexcasting, sextorsión…) por lo que incluso es aconsejable explicar casos reales para que puedan asociarlos.

**5.- Dedicar tiempo a fomentar hábitos correctos de comunicación** (igual que hace con las lecturas o la higiene personal), **así como el respeto y la tolerancia en Internet**.

- La mejor manera de asegurar que las actividades cibernéticas de los y las menores sean positivas es hablando con ellos.

- Debemos mostrarnos como modelos de buen comportamiento y trasladarles que, detrás de una pantalla, siempre hay una persona.

- Hay que favorecer un clima de apoyo y comunicación para que pueda consultar dudas o problemas relativos a su uso.

**6.-** Conocer **el nivel de seguridad y privacidad de los dispositivo**s y aplicarlo de manera responsable:

- Instalar **herramientas de seguridad** necesarias para cada equipo o dispositivo: antivirus, cortafuegos, antiespías…

- Apoyarnos en **otras herramientas específicas** para menores como de control parental o bloqueador de páginas, entre otras.

- **Mantener actualizados los programas** en el equipo.

- **Crear cuentas de usuario personalizadas para** evitar que puedan acceder a información para adultos.

**7.-** Usar Internet para conseguir información y realizar acciones específicas, **no como simple pasatiempo**. En familia podemos aprender juntos a contrastar la información que encontramos en Internet.

**8.-** **Observar si Internet les distancia de sus amistades “del mundo real”** y de sus responsabilidades cotidianas.

**9.-** **Muéstrale que estás ahí para lo que necesite**, si hay algún problema, que sepa que puede contar contigo. Además, existen canales de ayuda a los que acudir desde la familia, como los de Proyecto Hombre e [INCIBE](https://www.incibe.es/linea-de-ayuda-en-ciberseguridad).

**10.-** **Mantente informado sobre cuál es su mundo digital**, por qué le gusta Internet, por qué actúa de maneras determinadas; de esta forma, podrás comprenderle y ayudarle mejor. Las estrategias sobre mediación parental en Internet nos permiten reflexionar y ajustar el acompañamiento y la supervisión de tus hijos en su experiencia digital.

**Claves elaboradas con la colaboración de** [**Internet Segura for Kids**](https://www.is4k.es) **de INCIBE.**