

# ESCUELA Y FAMILIA

EDUCAR PARA TODA LA VIDA

TODA LA VIDA PARA EDUCAR



**CMAPA**  
Programa Municipal de  
Prevención de las Adicciones



**Zaragoza**  
AYUNTAMIENTO

EDUCAR TAREA COMPARTIDA

## 1 punto de partida... ¿qué son las tics?

Las **Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs)** hacen referencia al conjunto de tecnologías desarrolladas para gestionar información y enviarla de un lugar a otro, para almacenarla y recuperarla después, recibirla y procesarla.

### ALGUNAS VENTAJAS...

- Permiten manejar y disponer de todo tipo de información de una manera inmediata.
- Ofrecen numerosas posibilidades de ocio y entretenimiento.
- Facilitan nuevas maneras de relacionarnos y comunicarnos.



### ALGUNOS RIESGOS...

- Los y las menores pueden acceder a contenidos inapropiados.
- Riesgo de aislamiento, contacto con desconocidos/as.
- Acoso o pérdida de intimidad.
- Pérdida en la noción del tiempo.
- Interferencia con otras actividades cotidianas (sueño, hábitos de estudio, responsabilidades familiares, otras actividades de ocio...).
- Suplantación de identidad. Robo de contraseñas y datos personales.
- Problemas como el ciberbullying, grooming y sexting...

#### **SOBRE LA PRIVACIDAD:**

"La mejor manera de proteger tu privacidad en la red es ASUMIR que no la tienes y modificar tu comportamiento en línea de acuerdo con ello"

## 2 panorama actual... algunos datos de interés

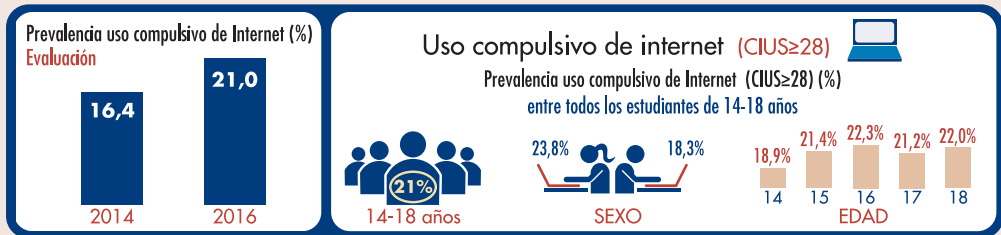
En la población de 10 a 15 años la proporción de uso de las TIC es muy elevada.

- Un 92% utiliza Internet.
- Un 63,5% de los y las menores dispone de teléfono móvil, hasta alcanzar el 90,3% en la población de 15 años.

Últimos datos de INE (Instituto Nacional de Estadística)



Uno de los cambios más destacados, es el aumento del uso compulsivo de Internet.



Últimos datos ESTUDES 2016 -2017( Encuesta Estatal)

**USO COMPULSIVO es...** la falta de control, la necesidad irracional del uso continuado a pesar de los efectos adversos que puede provocar.

## 3 lo que haces tú ... y lo que tus hijos/as hacen..

El uso y la actitud hacia las TICs por parte de los padres y las madres afecta al comportamiento de los y las menores. Padres y madres son modelos y referentes para los hijos / las hijas.

Lee, contesta y reflexiona sobre tus respuestas con tus hijos/as...

LEE LAS PREGUNTAS	RESPONDE Y REFLEXIONA	
	PADRES/MADRES	HIJAS/HIJOS
1 ¿Tienes un perfil activo en alguna Red social? ¿Cuál?		
2 ¿Hablas con desconocidos/as?		
3 ¿Tienes configurada la opción de privacidad en tu perfil?		
4 ¿Crees que el perfil que das, refleja tu personalidad?		
5 ¿Subes fotos tuyas? ¿Te has arrepentido de alguna cosa que hayas colgado?		
6 ¿Subes fotos de personas cercanas, conocidas? ¿Pides permiso para hacerlo?		
7 En ocasiones ¿has intentado controlar el uso que haces de Internet, pero no eres capaz?		
8 ¿A veces te enfadas, por no poder conectarte a Internet o por tener que desconectarte?		
9 ¿En alguna ocasión, te has metido en problemas por tu uso en Internet?		
10 ¿Dices o haces cosas en Internet que no serías capaz de decir o de hacer en persona?		

## 4 ¿Dónde está el riesgo?

Es importante diferenciar uso, abuso y mal uso de las TICs.

### USO:

- **No** supone una conducta problemática ni genera consecuencias no deseadas.
- Se utilizan como forma de entretenimiento, de comunicación y relación y de búsqueda de información.
- **No** altera el funcionamiento habitual de la persona ni su capacidad de relación fuera de internet.

### MAL USO:

- **Uso desadaptativo** de las TICs.
- **No** relacionado con la cantidad de tiempo utilizado en la red.
- **Si** relacionado con las conductas y consecuencias negativas que provoca.
- Pone en riesgo la capacidad de responder de forma saludable al entorno.
- El mal uso puede tener consecuencias no deseadas o puede llevar a cometer algún **delito** (ciberbullying, sextorsión, grooming, apuestas, sexting...).

### ABUSO:

- **Uso desproporcionado** de las TICs.
- Rompe el equilibrio entre la vida dentro y fuera de la red.
- Supone una interferencia grave en la vida de la persona y en su entorno.



## 5 ¿Qué es una adicción psicológica?

Cuando una conducta tiene una recompensa,, tiende a repetirse. Pero, si se pierde el control sobre ella, se repite de forma impulsiva, cambia el comportamiento y el estado de ánimo cuando no se puede llevar a cabo y acaba afectando a diferentes ámbitos de relación de la persona, podemos hablar de una conducta adictiva.

También denominada adicción conductual, adicción comportamental o adicción sin sustancia.

**Educar en saber esperar la recompensa y autorregular el placer inmediato. No todo es aquí y ahora**

## LÍMITES ENTRE LA CONDUCTA ADAPTADA Y LA CONDUCTA ADICTIVA

- Pérdida del control.
- Irritabilidad y malestar ante la imposibilidad de realizar la conducta.
- Fuerte dependencia psicológica.
- Constante autojustificación y negación del problema.
- Pérdida del interés por otras actividades gratificantes.
- Interferencia grave en la vida cotidiana.

## 6 La familia como modelo

El desarrollo de estrategias de comunicación, de afecto, de participación y de organización familiar facilita la interiorización de las normas de convivencia en casa y, en este caso, de aquellas que tienen que ver con el buen uso de las pantallas.

**El modelo que las madres y los padres transmiten ayuda a que los hijos e hijas aprendan a respetarlo.**

Es importante que sepan las normas de antemano y que su incumplimiento suponga una sanción o una ausencia de recompensa.



## DECÁLOGO PARA FAMILIAS

**1** Navega en Internet con tus hijos e hijas, y fija de antemano el fin, el tiempo y las páginas de consulta.  
**Nunca deben proporcionar datos personales en la red.**

**2** Utiliza como norma el **código PEGI** (edad y contenidos) para seleccionar los videojuegos a los que pueden jugar. No olvides supervisar también los juegos que se intercambian entre las amistades. Y juega con ellos y ellas en alguna ocasión.

**3** Establece **normas claras para regular el uso** de Internet, videojuegos y el móvil. Debe estar muy claro cuándo, cuánto y dónde los utilizan.

**4** **Habla con tus hijos e hijas** sobre las ventajas y los inconvenientes de la red.

**5** Instala **programas para bloquear el acceso** a internet, limitadores de tiempo o bloqueo a páginas con contenidos no apropiados a la edad.


**6** Presta **atención a los avances** de las TICs, para poder compartirlo con ellos y ellas .

**7** Dialoga con tus hijos e hijas, **favorece la comunicación** positiva y la escucha activa.

**8** Edúcales en la **gestión inteligente** del ocio y del tiempo libre.

**9** Educa en la importancia de su **reputación y comportamiento en la red** y las consecuencias que de ello se pueden derivar de cara al futuro personal.

**10** No olvides ser consecuente y **dar ejemplo** en tu interacción con las TICs.



Pregunta en el  
colegio/AMPA  
por los  
cursos  
para  
familias

## **INFORMACIÓN CONFIDENCIAL, ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO A FAMILIAS**

Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones

# **CMAPA**

Equipo de Prevención

 Avenida Pablo Ruiz Picasso, 59

 976 724 916  976 724 917

 [prevencionadicciones@zaragoza.es](mailto:prevencionadicciones@zaragoza.es)



 [www.zaragoza.es/cmapa](http://www.zaragoza.es/cmapa)