

<p><b>Edades</b></p>	<p><b>Edades establecidas en las condiciones de uso de las redes sociales:</b> +13. Esa edad solo refleja el cumplimiento de la ley COPPA de USA, por la que no se puede recopilar datos de menores de 13 años sin el consentimiento de los padres. No indica que sea seguro, que se pueda proteger a los menores en ellas.</p> <p><b>Recomendación:</b> Todas y los smartphones a partir de los 16-18 años y al principio con la guía de las familias para aprender a detectar riesgos y utilizarlos adecuadamente. En los videojuegos se recomienda tomar como base el código PEGI.</p> <p><b>Alternativas:</b> Teléfonos móviles de teclas, teléfonos fijos o smartphones sin redes sociales. El riesgo son las redes sociales. Cuidado con los accesos a redes sociales desde tablets y ordenadores.</p>
<p><b>Tiempo de uso</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Uso saludable: Hago muchas cosas en el tiempo de ocio y una de ellas es usar pantallas.</li> <li>● Uso abusivo: Cuando paso la mitad o todo el tiempo de ocio con pantallas.</li> <li>● A partir de primaria una hora al día ya es nocivo para la salud. (cualquier pantalla incluida la televisión y las de centros educativos). En la ESO 2 horas al día ya es nocivo para la salud. Los fines de semana también.</li> <li>● Impulsar alternativas de ocio sin pantallas es muy importante. La recomendación es utilizar las pantallas los fines de semana.</li> <li>● Según la Asociación Española de Pediatría, el tiempo recomendado de pantallas para niños de 0 a 6 años en cero.</li> </ul>
<p><b>Lugares de uso</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● No tener o cargar cualquier tipo de pantallas en la habitación ni dormir con ellas</li> <li>● No usar pantallas durante la comida o fuera de casa.</li> <li>● Tener pocas pantallas en casa. Número de pantallas = tiempo de uso.</li> </ul> <p><b>Recomendación:</b> A partir de una de la hora elegida por las familias, cada tarde o noche los dispositivos digitales se quedarán en una cesta hasta la mañana siguiente. Si nos llaman por teléfono contestaremos.</p>
<p><b>Ejemplo y colaboración</b></p>	<p>A la hora de utilizar las pantallas, el ejemplo positivo de los padres es fundamental, que los padres también cumplan las recomendaciones.</p> <p>Se recomienda que en las clases de Infantil, Primaria y ESO se creen grupitos de familias para ir acordando el tiempo de uso, entrega de smartphones, técnicas educativas, uso de redes sociales...</p>

## Algunos riesgos

- El uso temprano y excesivo de pantallas tienen efectos muy negativos en el desarrollo cognitivo, en la salud y en el sueño que es fundamental para nuestro desarrollo. Se relacionan con la hiperactividad, el déficit de atención, la obesidad, el sedentarismo y con el retraso en el desarrollo del lenguaje entre otras cosas.
- Los niños de primaria que pasan una hora al día delante de pantallas tienen un 50% más de posibilidades de desarrollar déficit de atención en la ESO.
- Entre los 12 y 20 años, quienes tienen un smartphone presentan 3 veces más riesgo de padecer déficit de atención que los que no tienen smartphone.
- Ver pantallas (dibujos, redes sociales, videojuegos...) antes de ir al centro educativo o estudiar prepara al cerebro para distraerse, es como beber cafeína antes de dormir.

Las redes sociales tienen un modelo de negocio basado en la atención y el riesgo de adicción es muy alto. Más riesgos de las redes sociales: Pornografía, ataques digitales y ciberacoso, desinformación, contenidos violentos, desórdenes alimenticios, problemas en la salud mental, pederastas...

## Webs y recursos

### Asociación Española de Pediatría

<https://plandigitalfamiliar.aeped.es/plandigitalfamiliar.php>

### macsonrisas

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

### Incibe


Telefona 017 - [www.incibe.es/menores](http://www.incibe.es/menores)

### eitb.eus

Documentales: Generación clic y Generación porno

## Contacto:

[info@macsonrisas.es](mailto:info@macsonrisas.es) - WhatsApp: 622871713

 Macsonrisas - Educación Digital



<p><b>Adinak</b></p>	<p><b>Sare sozialak erabili ahal izateko erabilera-baldintzetan ezarritako adinak:</b> Youtube +14 (txikientzako Youtube Kids dugu), WhatsApp +13, Instagram +14, TikTok 13, Snapchat +13, Discord +13, Twitch +13.</p> <p><b>Gomendioa:</b> Guztiak eta smartphoneak 16-18 urtetik aurrera eta hasieran heldu baten gidarekin arriskuak detektatzen eta modu egokian erabiltzen ikasteko. Bideojolasetan PEGI kodea oinarritzat hartzea gomendatzen da.</p> <p><b>Alternatibak:</b> Tekladun telefonoa erabili daiteke edo telefono fijoak. Smartphonea sare sozialik gabe erabili daiteke. Sare sozialetara ere tablet eta ordenagailuetatik sar daiteke. Arriskua sare sozialak dira.</p>
<p><b>Erabilera denbora</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erabilera osasuntsua: aisialdiko denboran gauza asko egiten ditut eta horietako bat pantailak erabiltzea da.</li> <li>• Gehiegizko erabilera: Aisialdi denboraren erdia edo gutzia pantailekin ematen dugunean egiten dugu.</li> <li>• LHtik aurrera egunean ordu bete baino gehiago osasunarentzako txarra da (edozein pantaila, telebista barne eta ikastetxea barne). DBHn 2 ordu egunean osasunarentzako kaltegarria da. Asteburuetan ere.</li> <li>• Pantailarik gabeko aisialdi alternatibak bultzatzea oso garrantzitsua da. Gomendioa pantailak asteburuetan erabiltzea da.</li> <li>• Espainiako pediatria elkartearen arabera, 0 eta 6 urte bitartean, gomendatuako erabilera denbora 0 da, osasunean dituzten ondorioak oso negatiboak direlako.</li> </ul>
<p><b>Erabilera guneak</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Edozein pantaila mota gelan ez izan edo kargatzea eta haiekin ez lo egitea</li> <li>• Bazkaltzen dugun bitartean pantailak ez erabiltzea.</li> <li>• Etxean pantaila gutxi izatea. Pantaila kopurua = erabilera denbora.</li> <li>• Pantailak etxetik kanpo ez erabiltzea</li> </ul> <p><b>Gomendioa:</b> Familiek aukeratutako ordu batetik aurrera, arratsaldero edo gauero gailu digitalak saski batean geldituko dira eta hurrengo goiza arte ez ditugu berriro erabiliko. Deitzen badigute erantzungo dugu.</p>
<p><b>Eredua eta elkarlana</b></p>	<p>Pantailak erabiltzerakoan gurasoen eredu positiboa funtsezkoa da, gurasoek ere gomendioak betetzea.</p> <p>HHn, LHn eta DBHn geletan familien taldetxoak sortzea gomendatzen da erabilera denbora, heziketa teknikak, eduki motak, sare sozialak noiz erabiltzen utzi, smartphonea noiz eman... adosteko.</p>

## Arrisku batzuk

- Pantailen erabilera goiztiarrak edo gehiegizko erabilerak eragin oso negatiboa dute haurren eta nerabeen garapen kognitiboan, osasunean, eta loaldian, funtsezkoa dena gure garapenerako. Beste gauzen artean, hiperaktibitatearekin, arreta defizitarekin, sedentarismoarekin, obesitatearekin eta hizkuntzaren garapenaren atzerapenarekin erlazionatuta daude.
- Lehen hezkuntzan pantailen aurrean egunean ordubete igarotzen duten hurrek %50 aukera gehiago dituzte DBHn arreta-defizita garatzeko.
- 12 eta 20 urte bitartekoen artean, smartphonea dutenek arreta-defizita garatzeko 3 aldiz aukera gehiago dute smartphonea ez dutenek baino.
- Ikastetxera joan aurretik edo ikasi aurretik pantailak ikus edo erabiltzeak (marrazkiak, sare sozialak, bideojolasak...) garuna arreta galtzeko prestatzen du, lo egin aurretik kafeina edatea bezala da.

Sare sozialek arretan oinarritutako negozio eredua dute eta adikzio arriskua oso handia da. Sare sozialen arrisku gehiago: pornografia, eraso digitalak eta ziberjazarpena, desinformazioa, eduki bortitzak, elikadura-nahasteak, osasun mentaleko arazoak, pederastak, iruzurrak...

## Gomendatutako web orrialdeak

### Espainiako Pediatria Elkarteak

<https://plandigitalfamiliar.aeped.es/plandigitalfamiliar.php>

### macsonrisas

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

### Incibe

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

### Altxa Burua

[www.altxaburuabizkaia.eus](http://www.altxaburuabizkaia.eus)