

XARXA de Debat EDUCATIU amb i per a les FAMÍLIES

Parets del Vallès

Xerrada	"Noves tecnologies a l'entorn familiar: seguretat i límits" a càrrec de Rafael Picazo. 14 de maig de 2015. Secció d'Institut Parets del Vallès II.
---------	--

Recollim, a continuació, algunes de les idees i orientacions comentades en la xerrada a càrrec de Rafael Picazo, "Noves tecnologies a l'entorn familiar: seguretat i límits" el passat 14 de maig.

Rafael Picazo és policia local i educador. Ens ajuda a reflexionar sobre l'ús que fem de les tecnologies i com evitar els riscos que poden comportar.



L'ús de les tecnologies és positiu però cal evitar abusos

- Ens aporta relació, informació i comunicació. Per definició són engrescadores.
- L'important és educar per a fer-ne un bon ús i evitar perjudicar o que ens perjudiquin.
 - En l'actualitat hi ha nombroses històries d'assetjament a través de les xarxes socials i addiccions a les tecnologies que perjudiquen seriosament o fan perdre la vida d'adolescents i joves.
- Definicions relacionades:
 - *Ciberassetjament*: Assajament entre companys a través de la xarxa amb difamacions, amenaces i etiquetes pejoratives amb la intenció de fer mal a un jove o a un grup.
 - *Grooming*: manipulació d'un menor per part d'un adult a través de la xarxa per aconseguir la seva amistat i poder abusar-ne sexualment.
 - *Sexting*: intercanvi de vídeos pornogràfics/eròtics entre joves.
 - *Sextorsió*: xantatge i coacció per aconseguir diners o favors sexuals.
 - *Phubbing*: interès excessiu per les comunicacions a través del telèfon mòbil, quan s'està en grup/família, descuidant les relacions personals directes.

Els adults hem d'acompanyar en la iniciació a les tecnologies

- És important que acompanyem els infants en les seves primeres experiències, explicant les característiques, analitzant les possibilitats i els riscos, etc. Progressivament han d'anar agafant autonomia amb la nostra supervisió i suport, els nostres límits i la nostra comprensió.
- Per a fer-ho, els adults hem d'estar al dia. Conèixer els diferents aparells i programaris. Participant en formacions i tallers per poder actualitzar-nos.

Alguns consells:

- Abans dels 2 anys res de pantalles ni jocs interactius. Ja que, segons el pediatre Georges Picherot i un estudi de la Universitat de Boston, poden afectar al cervell i les seves capacitats de desenvolupament social i emocional.
- Ni poc ni massa: és important aprendre i fer ús de la tecnologia sense abusar-ne. Un estudi del Col·legi d'infermeria del Vallès Occidental que diu que més de 3 hores diàries a l'ordinador fa que els nois dediquin menys hores a l'estudi i més a hàbits poc saludables (cànnabis, tabac, alcohol). Però que si no en fan cap ús, mostren baixos resultats acadèmics.
- Compromís de compra. Si compres un aparell tecnològic adreçat als teus fills has d'estar disposat a acompanyar i supervisar-ne el seu ús.
- No cal cap smartphone o tablet abans dels 14 anys.
- Iniciar-se sempre amb adults. No els deixem sols, aprenem amb ells.
- Els aparells tecnològics han d'estar en espais comuns de la casa. Posar especial cura amb el mòbil.
- Controlar el temps davant les pantalles. Posar pautes els ajudarà a autocontrolar-se quan siguin més grans. Es recomana un màxim diari de 30 minuts entre els 3 i 7 anys; 1 hora entre 7 i 12 anys; i 90 minuts, a partir dels 12.
- "Las palabras conmueven pero el ejemplo arrastra". El model dels adults ha de servir d'exemple.

Decàleg:

1. Instal·lar antivirus als smartphones.
2. Activar contrasenya de bloqueig de la pantalla. Els patrons de bloqueig de la pantalla també són fàcils de saltar. Saber la contrasenya dels aparells dels teus fills i estar al cas, sense tafanejar massa.
3. Cal ensenyar a tenir cura de la seva privacitat.
4. Controlar el temps. Pot ser diferent entre setmana i el cap de setmana.
5. Delimitar espais i temps lliures de tecnologia (àpats, reunions familiars, aniversaris...)
6. Si té perfil a les xarxes socials repassar sovint, amb ell/a, el nivell de privacitat i els amics agregats. Què volem que es vegi i què no.

- Alertar de les fotografies on hi apareixen altres persones, fills d'altres... si les volem pujar a la xarxa, necessitem el seu permís.
- Llegir amb ell/a les condicions d'ús dels contractes i permisos per les diferents aplicacions. És pesat però et fa prendre consciència.
- No connectar-se a wifi's gratuïtes en aeroports, hotels, etc. ja que és molt fàcil que ens entrin per robar-nos informació privada. Tapar les webcam d'ordinadors, ja que les poden activar remotament.
- Fixar-se en el codi PEGI dels videojocs quan els comprem. Utilitzar sistemes de control parental per evitar l'accés a continguts nocius o inadequats.

L'autor ens recomana els següents enllaços:

Pàgines web

- <http://www.policia.es/consejos/internet.html>
- <https://www.google.es/safetycenter/families/start/>
- <http://cibervoluntarios.org/Internetenfamilia/>
- <http://www.microsoft.com/es-es/security/default.aspx>
- <https://www.alertaenlinea.gov/>

Programes de control parental

- <http://ounae.com/mejores-aplicaciones-control-parental/>
- <https://www.qustodio.com/es/>
- <https://www.controlkids.com/es/>
- <http://windows.microsoft.com/es-es/windows-8/family-safety>

