



TROBAR L'EQUILIBRI EN L'ERA DIGITAL



Eugènia Rigau Ratera, Katy García Nonell
www.cnimaresme.com

Institut cinc sèries

"todo lo que hacemos tiene un efecto en nuestro cerebro"

Daphne Bavelier



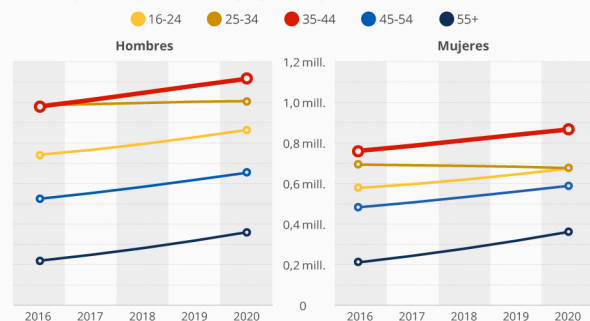
Buscant l'equilibrí un Dissabte al matí.....

EL 72% DE LOS NIÑOS ESPAÑOLES TIENE ALGÚN DISPOSITIVO ELECTRÓNICO



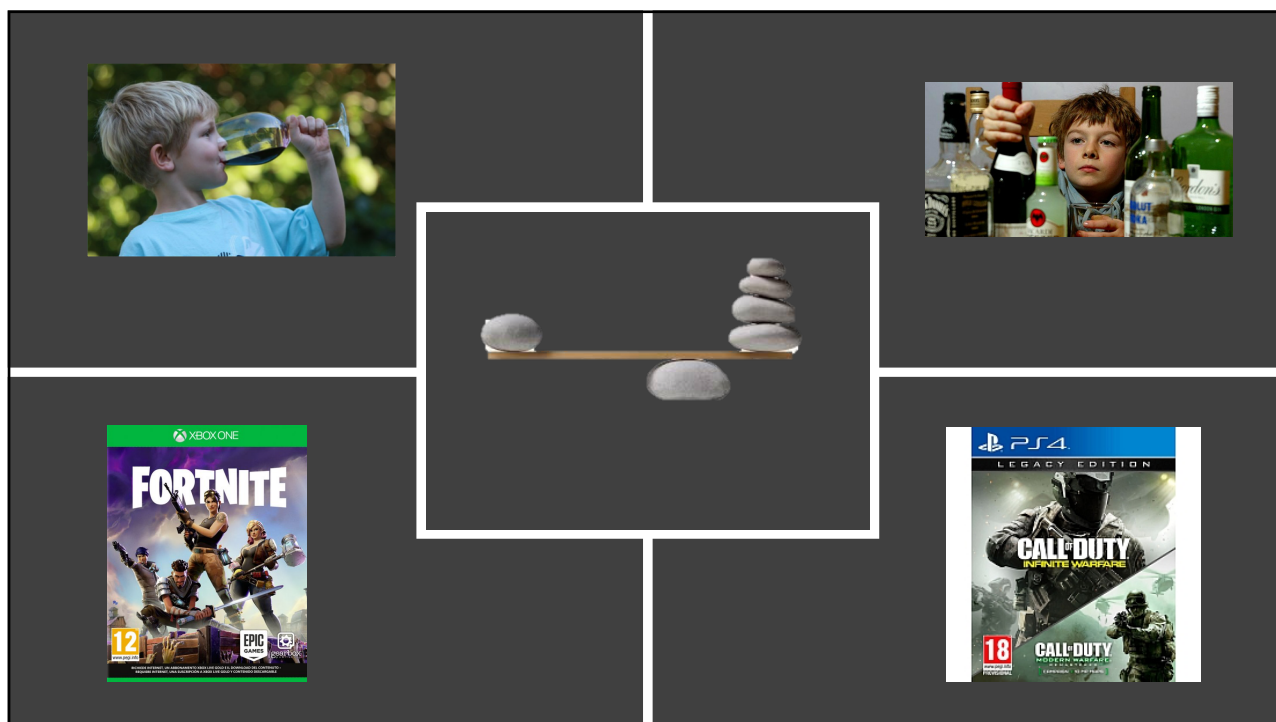
Los videojuegos ya no son para niños

Usuarios por edad y sexo de videojuegos en España



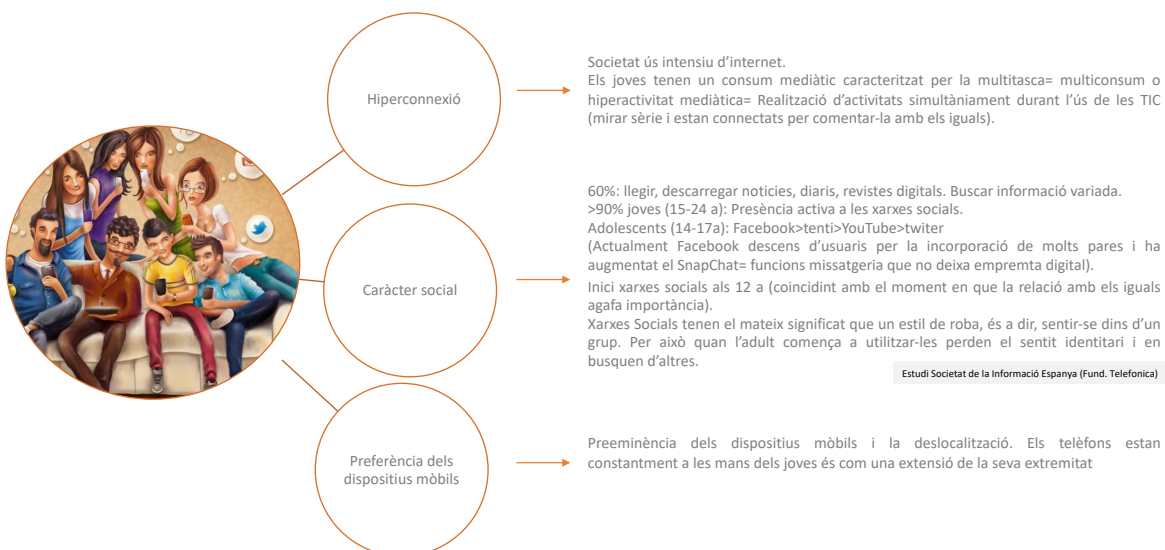
@Statista_Es Fuente: Digital Market Outlook Statista

ABC statista



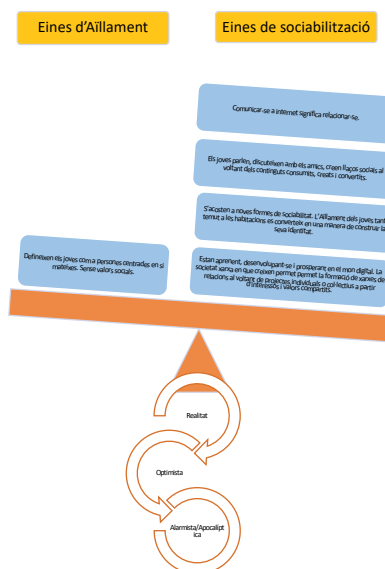
Situació Actual

Presència constant de les tecnologies de informació i comunicació en tots els àmbits de la vida social i personal. Això implica:



Situació Actual

- Sovint l'educació es fa des de la por. Portar mossos d'esquadra
- Els adults obstinats a culpabilitzar les tecnologies de la crisi de la lectura i de l'empobriment cultural
→ Desvalorització de les pantalles.



- Des d'una visió positiva com a punt de trobada i diàleg.
 - Les pantalles no marginen : Ajuden a la sociabilitat -----> No són sinònim d'aïllament i solitud.
 - Potencien les relacions i desenvolupen capacitats que fan que els joves siguin agents actius i reflexius. És a dir consumidors i productors de continguts → Canvi de rol com a Consumidor Passiu
- Les TIC són una oportunitat per treballar l'aprenentatge significatiu.



Buscant l'equilibri.....



ADDICCIÓ



Trobar l'equilibri en l'Era Digital NTIC



RISCOS



RECOMANACIONS

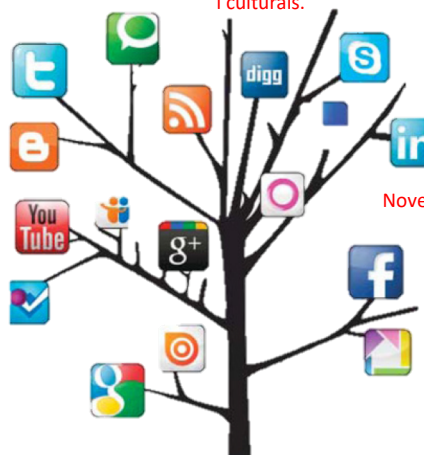
Situació Actual

NTIC= ~~Noves~~ Tecnologies de la Informació i Comunicació.

Permeten:

- Rebre/enviar missatges
- Parlar per telèfon
- Llegir diaris, revistes, llibres
- Mirar Tv, pel·lícules, series, vídeos
- Escoltar/descarregar música
- Estudiar a distància.
- Publicar opinions en foros i Weblogs.
- Visitar museus
- Jugar
- Buscar feina
- Comprar o reservar bens i serveis.
- Pagar impostos i serveis
- Operar comptes bancaris

Mitja de comunicació i instrument indiscutible.
S. XXI Indispensables amb fins educatius, socials i culturals.



Noves maneres de generar i fer circular la informació

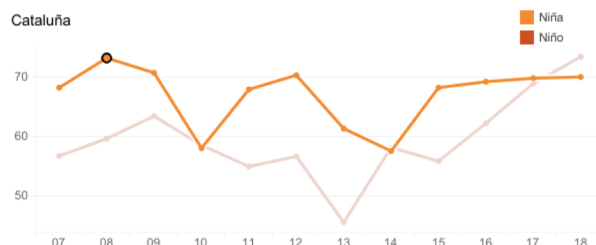
Natius digitals vs immigrants digitals



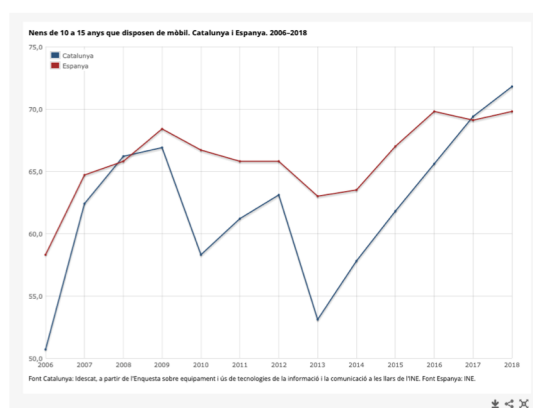
	Ús d'ordinador darrers 3 mesos	Ús Internet darrers 3 mesos	Disponibilitat de mòbil
2018	93,3	92,8	71,8
2017	94,1	92,7	69,4
2016	98,7	98,1	65,6
2015	94,6	95,6	61,8
2014	95,0	92,5	57,8
2013	96,7	94,8	53,1
2012	97,8	95,5	63,1
2011	96,3	92,0	61,2
2010	96,7	93,7	58,3
2009	96,7	93,0	66,9
2008	96,5	93,5	66,2
2007	94,6	86,9	62,4
2006	83,8	88,5	50,7

Unitats: Tant per cent.
Font: Idescat, a partir de l'Enquesta sobre equipament i ús de tecnologies de la informació i la comunicació a les Illes de l'INE.

Ús de mòbil propi entre 10-15 anys



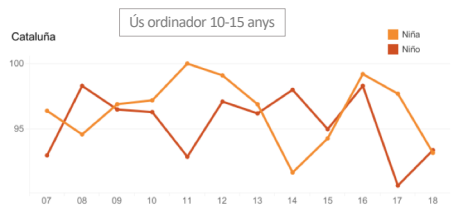
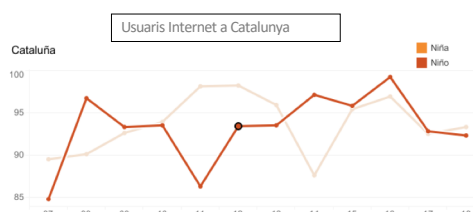
IN e Instituto Nacional de Estadística



El 93,3% dels nens catalans de 10 a 15 anys han utilitzat l'ordinador en els darrers tres mesos l'any 2018. En el mateix període, el 92,8% s'han connectat a Internet. Pel que fa a la disponibilitat de mòbil, el percentatge s'ha situat en el 71,8%. A Espanya, considerant la població entre 10 i 15 anys, un 91,3% ha fet servir l'ordinador i un 92,8% s'ha connectat a Internet, mentre que el 69,8% disposa de mòbil.



- 4 /10 estan les 24 hores connectats.
- 5 /10 estan connectats fins que van a dormir.
- 1/10 es connecta < 3 hores.
- Navegar per internet és l'activitat que més temps lliure ocupen els adolescents.



- 90% està en les xarxes socials.
- 70% entra a youtube.
- 60% fa les tasques escolars.
- 60% busca informació.
- 50% escolta música.
- 40% utilitza el correu electrònic.
- 40% juga.

Generació Multimèdia

- Utilitzen els diferents mitjans de forma simultània.
- Mentre veuen la Tv, escolten música, naveguen per internet, es comuniquen amb el mòbil i fan les tasques escolars.
- Només un 10% dels joves utilitza únicament un mitjà de comunicació a la vegada.
- La realitat: Els nois d'avui ho fan tot per internet: s'informen, aprenen, llegeixen, fan tasques, escolten música, veuen la TV, juguen, es comuniquen i es relacionen amb els altres.

Aten Primaria. 2014;46(2):77-88



Atención Primaria

www.elsevier.es/ap



ORIGINAL

Acceso y uso de nuevas tecnologías entre los jóvenes de educación secundaria, implicaciones en salud. Estudio JOITIC

Raquel Muñoz-Miralles^{a,b,c,e}, Raquel Ortega-González^d, Carme Batalla-Martínez^e, María Rosa López-Morón^f, Josep Maria Manresa^{b,c} y Pere Torán-Monserrat^{b,c}

- 5538 alumnos de primer a quart de l'ESO de 28 centres de l'àrea de BCN, 15 públics / 13 concertats (programa salut i escola).
- L'ús de les TIC és massiu:
 - 98% tenen ordinador a casa, el 44% l'utilitza 2 o més hores diàries.
 - El 98,6 % accedeix a internet, el 47,2% sense control parental.
 - El 90% té mòbil (83% a primer i 95% a quart ESO).
 - Ús els nois més per fins de joc i les noies per relacions socials.
 - El 64% juguen a videojocs (el 36,5% durant 3 o més hores a la setmana) el 66,8% sense control parental.

Lo conocido sobre el tema

- Durante la última década, el uso de internet ha ido en aumento, al igual que el número de jóvenes que acceden a la red.
- Las aplicaciones de internet ofrecen a los jóvenes nuevas oportunidades para la creatividad y el aprendizaje activo.
- Muchos adolescentes hacen un uso elevado de internet o se desarrolla en ellos adicción a ésta.
- Los adolescentes que utilizan internet de forma excesiva presentan disminución de la comunicación con los miembros de su familia, deterioro de las relaciones sociales y en su bienestar psicológico, y asociación a otros comportamientos de riesgo, como el consumo de sustancias tóxicas.

Qué aporta este estudio

- El 5,3% de los adolescentes escolarizados hace un uso muy alto de internet y el 16,7% hace un uso alto.
- Hay asociación entre el uso alto de internet y el uso elevado del móvil.
- Los adolescentes que presentan hábitos tóxicos tienen mayor probabilidad de hacer un uso elevado de internet.
- En el grupo de uso muy alto de internet se observa asociación con la depresión.
- Que el adolescente presente fracaso escolar está asociado al «no uso» de internet.

Aten Primaria. 2010;42(2):79-85



Atención Primaria

www.elsevier.es/ap



ORIGINAL

Usos de internet y factores asociados en adolescentes de la Comunidad de Madrid

Mercedes Sánchez-Martínez* y Ángel Otero Puime

Artículos

Papeles del Psicólogo, 2012, Vol. 33(2), pp. 82-89
<http://www.cop.es/papeles>

ADICCIÓN A INTERNET Y MÓVIL: UNA REVISIÓN DE ESTUDIOS EMPÍRICOS ESPAÑOLES

ADICCIÓN A INTERNET Y MÓVIL: UNA REVISIÓN DE ESTUDIOS EMPÍRICOS ESPAÑOLES

Xavier Carbonell¹, Héctor Fúster¹, Ander Chamarro² y Ursula Oberst¹
¹Universitat Ramon Llull, ²Universitat Autònoma de Barcelona



SITUACIÓ



ADDICCIÓ

Buscant l'equilibrí.....



Trobar l'equilibrí en l'Era Digital NTIC



RISCOS



RECOMANACIONS

Els riscos....



- L'ús abusiu: pot conduir a estats de dependència.
- El mal ús pot convertir al adolescent i l'internauta en general, en víctima de diferents fenòmens com:
 - Revelació de dades personals i familiars.
 - Accés a continguts inapropiats.
 - El Sexting
 - El Ciberbullying
 - Grooming
 - Phising



Drouin, M., Vogel, K.N. et al (2013). Let's talk about sexting baby: Computer-mediated sexual behaviors among Young adults. Computers in Human Behavior, 26 (5), 25-30.
 Garaigordobil, M. (2011). Prevalencia y consecuencias del Cyberbullying: una revisión. Int. Journal of Psychology and Psychological Therapy, 11, 233-254

Els riscos....



REVELACIÓ DE DADES PERSONALS I FAMILIARS

- Donar dades pròpies:
 - de forma conscient (nom, edat, telèfon, l'adreça familiar, l'escola on estudia,...)
 - De forma inconscient:
 - Penjar fotografies que tinguin suficients elements perquè es pugui deduir i obtenir més dades.
 - Activació del GPS del mòbil per la geolocalització automàtica.
- La insistència en donar dades també hi està interessada la xarxa, ja que li interessa captar el màxim nombre de clients per vendre'ls productes.
 - Al navegar per internet constantment ens apareixen "gangues" (sorteig, viatges, promocions, premis, etc.) que per accedir-hi ens demanen que revelem dades.

CIBERBULLYING

- Assetjament escolar fet a través d'internet. S'inicia a les xarxes socials i en altres canals de comunicació virtual.
- El noi/a és assetjat per un p més companys a través de la xarxa de formes diferents: missatges a través del correu electrònic, SMS, imatges compromeses penjades a les xarxes socials, creació de perfils falsos amb les dades de la víctima d'assetjament.
- Objectiu: humiliar i ridiculitzar a la víctima.

ACCÉS A CONTINGUTS INAPROPIATS

- Internet allotja una gran quantitat de materials audiovisuals de continguts explícitament racistes, sexuals, violents.
- La importància d'adoptar mesures de control.

SEXTING

- Acció de generar i enviar imatges o vídeos insinuants (fins i tot eròtics d'un mateix).
- Per a ells és una manera d'obtenir vots "likes" i augmentar la popularitat.

GROOMING

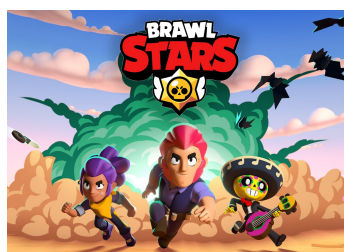
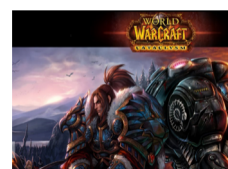
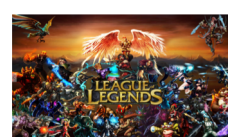
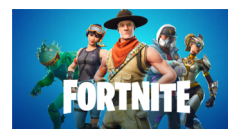
- Tipus assetjament a menors per internet.
- Accions deliberades d'adults per establir vincles d'amistat amb un menor, enganyant-lo per guanyar la seva confiança, fent empatia i altres emocions.
- Objectiu: Obtenir una satisfacció sexual mitjançant l'obtenció d'imatges íntimes del menor.

PHISING

- Modalitat de estafa.
- Objectiu: Obtenir dades, claus d'accés, comptes bancaris, nº de targetes de crèdit, identitats, ... Per utilitzar-ho de forma fraudulenta.

Els videojocs

- És una activitat d'oci comú a la que se li dedica molt temps i molts interessos comercials.
- Avantatges:
 - Forma d'entreteniment divertida.
 - Afavoreixen la coordinació manual, els reflexes i altres habilitats cognitives (atenció, memòria, planificació, ...).
 - Incrementen la sensació de domini i control.
 - Desenvolupen la creativitat i afavoreixen la curiositat.
- Inconvenients.
 - Fer-ne un mal ús.
 - Reduir el temps que es dedica a activitats socials o altres jocs.
 - Alguns transmeten valors sexistes o violents.
 - Poden provocar problemes en les relacions socials i familiars.
 - Afavoreixen l'addició.
- Conèixer el contingut
- Poden "enganxar"
 - Són atractius.
 - Tothom pot jugar al seu nivell.
 - Suposen un repte o desafiament.
 - Alguns no tenen fi.
 - Selecció adequada en funció de l'edat.
 - Estones limitades.



Buscant l'equilibri.....



SITUACIÓ



ADDICCIÓ



Trobar l'equilibri en l'Era Digital NTIC



RISCOS

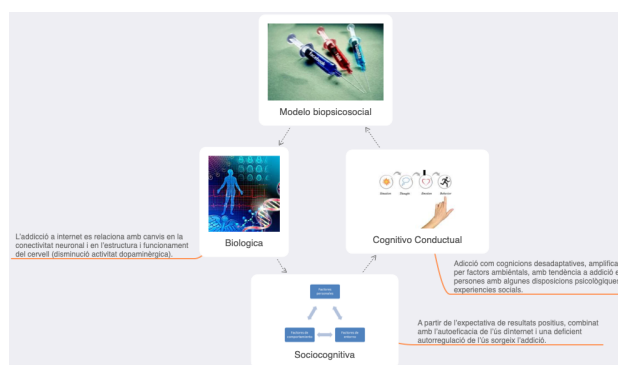


RECOMANACIONS

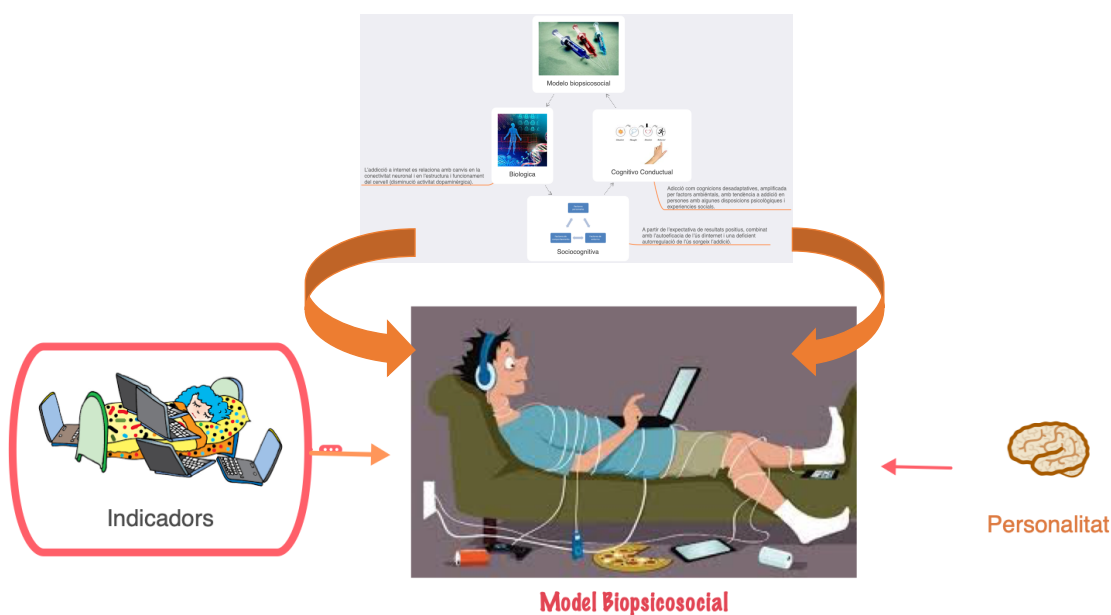
Signes d'alerta

ÚS INADEQUAT $\neq$ ADDICCIÓ

- Recerca intensa entre l'ús d'internet amb qüestions relacionades amb problemàtiques sobre el seu ús, entre elles el que es coneix com "addicció a internet". (Ahmadi 2014; Cho et al, 2014; Carbonell, Fuster et al 2012).
- Els estudis d'addiccions involucren factors biològics, psicològics i socials. Des de la **perspectiva biopsicosocial** es proposa un model de components de l'addicció, on s'inclouen les característiques de prominència, canvis d'estat d'ànim, símptomes d'abstinència, conflictes i recaigudes. Griffiths, Kuss i cols 2014



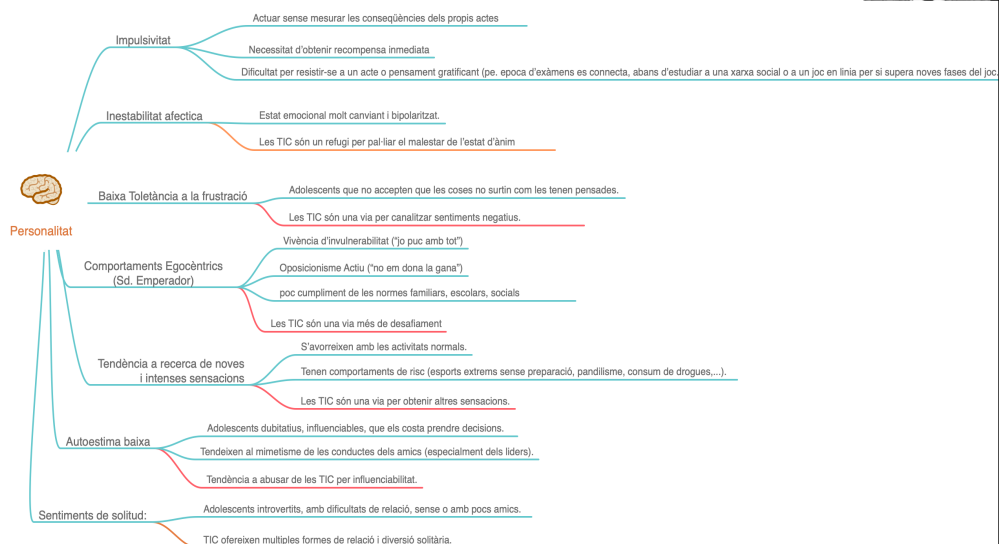
Signes d'alerta des de la perspectiva Biopsicosocial



Signes d'alerta des de la perspectiva Biopsicosocial



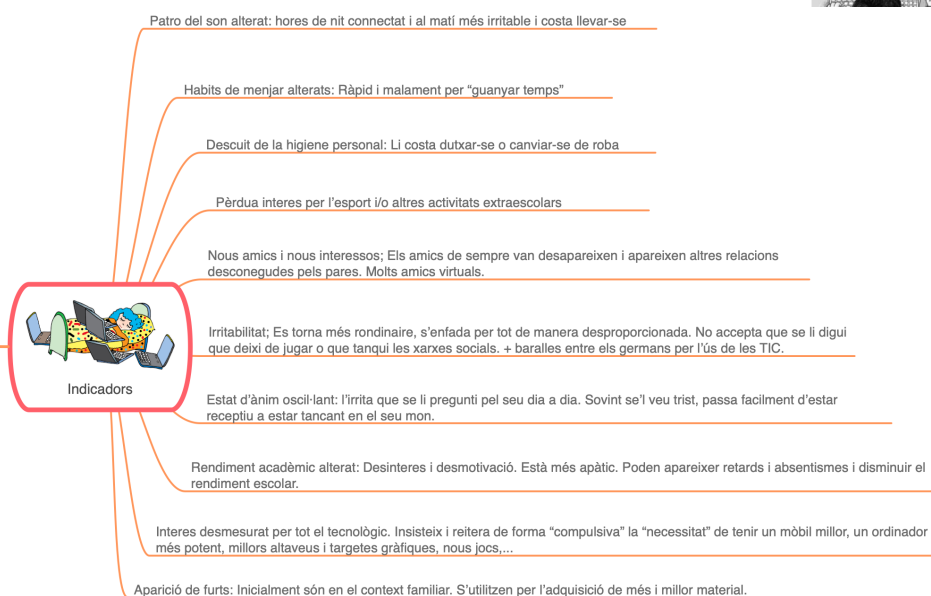
Model Biopsicosocial



Signes d'alerta des de la perspectiva Biopsicosocial



Model Biopsicosocial



Addicció

El nen o adolescent que fa servir les TIC per divertir-se, comunicar-se o jugar i gaudeix està fent un ús adequat.

Però quan la tecnologia passa de ser un mitjà a convertir-se en un fi és quan ha d'aparèixer la preocupació "estarà desenvolupant un Trastorn addictiu comportamental"



Eccheburúa i cols. 2010; Greenfield 2009



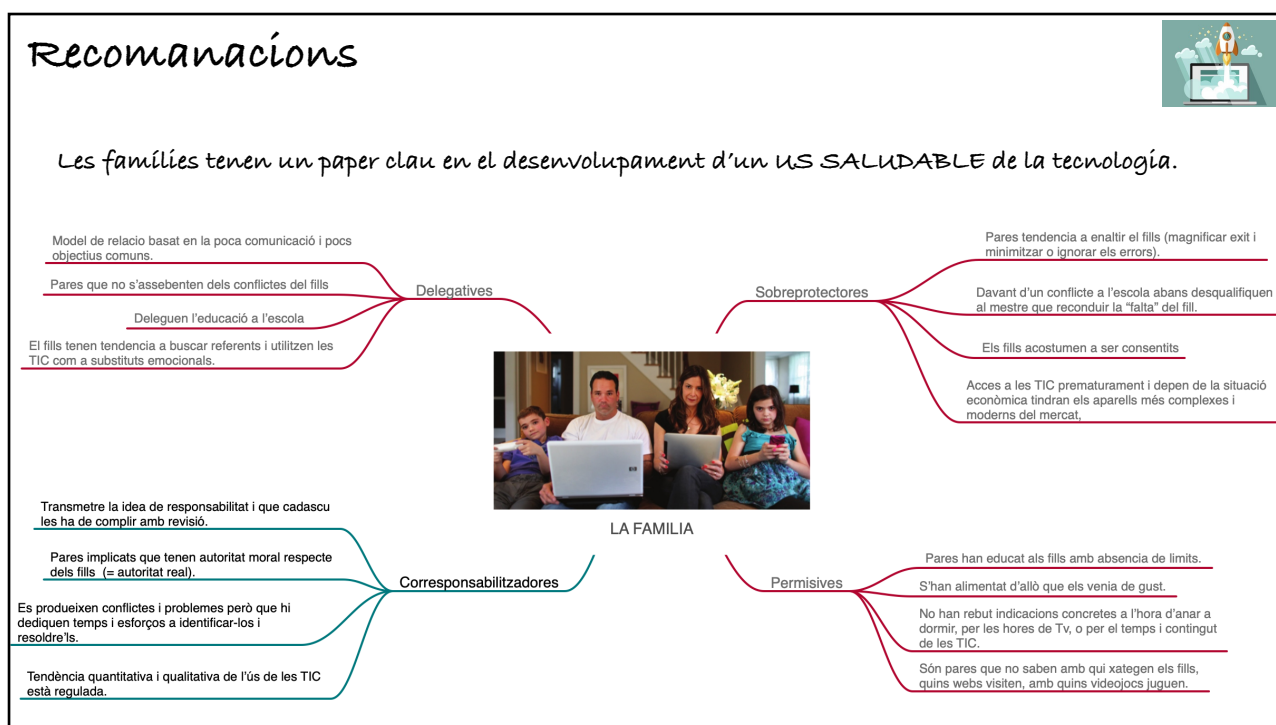
Les addiccions comportamentals es defineixen com la pèrdua de control sobre una conducta que genera l'aparició de conseqüències adverses (Potenza, 2010) i l'incapacitat en resistir-se a l'impuls o temptació de fer un acte nociu per a ell mateix i els altres (Grant 2011). A més la presència d'accions repetitives iniciades per un impuls causen una disminució de l'ansietat o una sensació d'eufòria (Karim, 2010) exercint una important interferència en totes les esferes del individu.

Addicció

- Tot i que encara no es reconeix com un Trastorn (DSM5) la addicció a internet és considerada com un problema de conducta particular entre adolescents i joves durant les últimes dècades (Lam 2014, 2015). S'ha associat a un Trastorn de control d'impulsos, amb característiques similars al joc patològic.
- En el DSM-5 l'única addicció comportamental relacionada amb les TIC és el Trastorn relacionat amb els videojocs. Es classifica en Altres condicions que requereixen majors estudis.
- Els criteris proposats del Trastorn per joc a Internet són:
 1. Preocupació pels jocs a través d'Internet.
 2. Síntomes d'abstinència (irritabilitat, ansietat, tristesa) quan se l'impedeix l'accés a internet per jugar.
 3. Tolerància: necessitat de més temps de joc cada vegada.
 4. Intents infructuosos de controlar l'ús d'Internet per jugar.
 5. Pèrdua d'interès en altres activitats acadèmiques, laborals, socials o lúdiques.
 6. Continua jugant en excés tot i conèixer els problemes psicosocials que ocasiona.
 7. Enganyar a familiars, amics o altres pel que a la quantitat de temps de joc.
 8. Ús d'Internet per escapar del malestar emocional o per millorar l'estat d'ànim.
 9. Perdre o posar en perill una relació significativa, la seva ocupació o oportunitats educatives o laborals com a conseqüència del joc a través d'Internet.



Matalí i Alda, 2008



Recomanacions: Necessitat d'educar



- Conèixer quines necessitats satisfan i quins significats atorguen a aquest consum. Els adults tenim “amnèsia històrica” (Livingstone, 2002) : oblidem el consum dels mitjans que fèiem de joves. Si hi pensem, segurament tampoc seria l'òptim i moltes vegades el significat que hi atorgàvem era el mateix; canvien les tecnologies però les finalitats poden ser les mateixes.
- Aproximar-se al significat que donen a les tecnologies:
 - Conèixer el que els agrada i mirar d'entendre el perquè.
 - Saber que entre els joves el mòbil és:
 - Eina per comunicar-se, d'accés a la informació i d'entreteniment.
 - Element d'integració en el grup.
 - En determinades edats no tenir-ne suposa Exclusió del grup.
 - Les xarxes socials i els blogs són les revistes de la generació dels '80-90
- OBJECTIU: Ensenyar a discernir allò constructiu del que no ho és.
- No crear Orfes Digitals= Menors no acompanyants en aquest aprenentatge.
- Morduchowicz (2008); Martín-Barbero (2002) consideren que els adults estan obstinats a culpar les tecnologies de la crisi de la lectura i de l'empobriment cultural en general, cosa que provoca la desvalorització de les pantalles.

Tal vez en lugar de
crecer, necesitamos
empequeñecernos para
mirar aquello que
llamamos realidad
con los ojos de un niño

LIZ GREENE

Recomanacions: Necessitat d'educar



- La millor protecció és preparar-los perquè:
 - siguin capaços d'aplicar les seves pròpies estratègies i
 - filtres de seguretat (reforçar la seguretat als comptes, aprendre a bloquejar usuaris i altres eines de privacitat)
 - Ensenyar a seleccionar, filtrar, comparar i contrastar continguts. Tancar pàgines webs amb continguts lesius,
 - Han de saber que les dades o fotografies, quan es publiquen a la xarxa, romanen allà fins i tot quan les eliminem.
 - Cal alertar dels “amics” desconeguts. Per als joves, fer nous amics o revelar informació personal en línia és una oportunitat d'ampliar la seva xarxa social, però pels pares, això es considera un risc. Cal ensenyar a diferenciar entre allò que és una relació d'amistat i els compromisos que implica i el que són aplicacions, llistes o xarxes de “nous amics”.
 - Reduir riscos, implica reduir oportunitats (Livingstone, 2014). L'abstinència digital no els farà millors ni els evitarà els perills. La interacció els fa créixer i reforçar la seva confiança
 - La clau està a ensenyar i aprendre a calcular el risc, i afrontar les conseqüències que es generin.
- Creem les normes conjuntament, pares i fills.
- Moment i lloc adequat: Conversar del paper de les tecnologies i de quins són els millors usos (debatre sobre el funcionament, les aportacions, avantatges, inconvenients i riscos).
 - Tenir clar els objectius que volem aconseguir com a pares de la conversa i quins arguments tenim.
 - Aconseguir un diàleg bidireccional i respectuós. Ells han d'escoltar els nostres arguments però nosaltres també els seus = condició indispensable per arribar a un acord.
 - En funció de l'edat visionar plegats recursos online d'experts.
 - Explicar els sentits de les normes. El normal és que inicialment protestin però si els hi donem temps acabaran entenent els nostres arguments.

Recomanacions: A l'hora de comprar un videojoc



- Sigueu prudents i reflexius i valoreu la seva conveniència.
- Informeu-vos dels diferents tipus de videojocs que hi ha al mercat (d'acció, aventures, estratègia, esports, educacionals, fantasia, històrics, simuladors...).
- Trieu el videojoc més adequat a l'edat, personalitat i sensibilitat de l'usuari, especialment si és menor d'edat.
- Feu-ne ús responsable i reflexiu:
 - Conegueu el contingut dels videojocs amb els que juguen els vostres fills i valoreu la seva conveniència.
 - Controleu l'ús del videojoc que fan els menors d'edat, el temps que hi dediquen i impliqueu-vos en el seu ús responsable.

Recomanacions: A l'hora de comprar un videojoc



- Superviseu tot l'etiquetatge del videojoc:
 - El Codi PEGI (Pan European Game Information) és el codi de conducta de la indústria europea que regula la classificació per edats, l'etiquetatge, la promoció i la publicitat dels productes de *software* interactiu.
 - Ha d'indicar la raó social i l'adreça del fabricant o importador o del venedor.
 - Ha d'incorporar les instruccions d'ús i les seves característiques.



QUALIFICACIÓ PER EDAT	CONTINGUT
3+	Per a més de tres anys.
7+	Per a més de set anys.
12+	Per a més de dotze anys.
16+	Per a més de setze anys.
18+	Per a més de divuit anys.

PICTOGRAMA INFORMATIU	SIGNIFICAT
	Conté representacions o material que pot afavorir la discriminació.
	Fa referència o mostra l'ús de drogues.
	Pot espantar o fer por als nens i nenes més petits.
	Conté paraules malsonants.
	Conté representacions de cossos despullats i/o comportaments o referències sexuals.
	Conté representacions violentes.

El Codi PEGI (Pan European Game Information)

Recomanacions: Temps recomanat de videojoc



- De 0 a 2 anys evitar pantalles
- Menors de 6 anys no més de 30 min.
- + de 6 anys no més de 1h. (màx. 2 h. incloent TV i altres pantalles)

RESEARCH ARTICLE

Video Gaming in School Children: How Much Is Enough?

Jesus Pujol, MD,^{1,2} Raquel Fenoll, MSc,¹ Joan Forn, PhD,^{3,4,5}
Ben J. Harrison, PhD,⁶ Gerard Martínez-Vilavella, MSc,¹ Didac Macià, MSc,¹
Mar Alvarez-Pedrerol, PhD,^{3,4,5} Laura Blanco-Hinojo, PhD,¹
Sofía González-Ortiz, MD,⁷ Joan Deus, PhD,^{1,8,9} and Jordi Sunyer, MD^{3,4,5,10}

- Publicat a Annals of Neurology, 2.442 nens d' entre 7 i 11 anys.
- No jugar més de 9 hores setmanals.

Recomanacions generals:



- Establir una jerarquia de prioritats.
 - Deures i treballs.
 - Activitats extraescolars.
 - Videojocs.
- Mostra interès pel funcionament del joc. Actitud oberta però alhora mantenint unes normes relacionades amb el seu ús.
- No deixar jugar una hora abans d'anar a dormir.
- No deixar que tinguin els PC instal·lats a les habitacions. Si no hi ha més remei: la porta ha d'estar oberta perquè hi hagi visibilitat.
- Control econòmic.
- No permetre que juguin si no hi ha l'adult a casa (a determinades edats).
- Explicar els fenòmens inherents a la xarxa de tipus delictiu (grooming, etc).
- Ajudar-los a prendre consciència de la necessitat d'intimitat.



Recomanacions: Actituds preventives

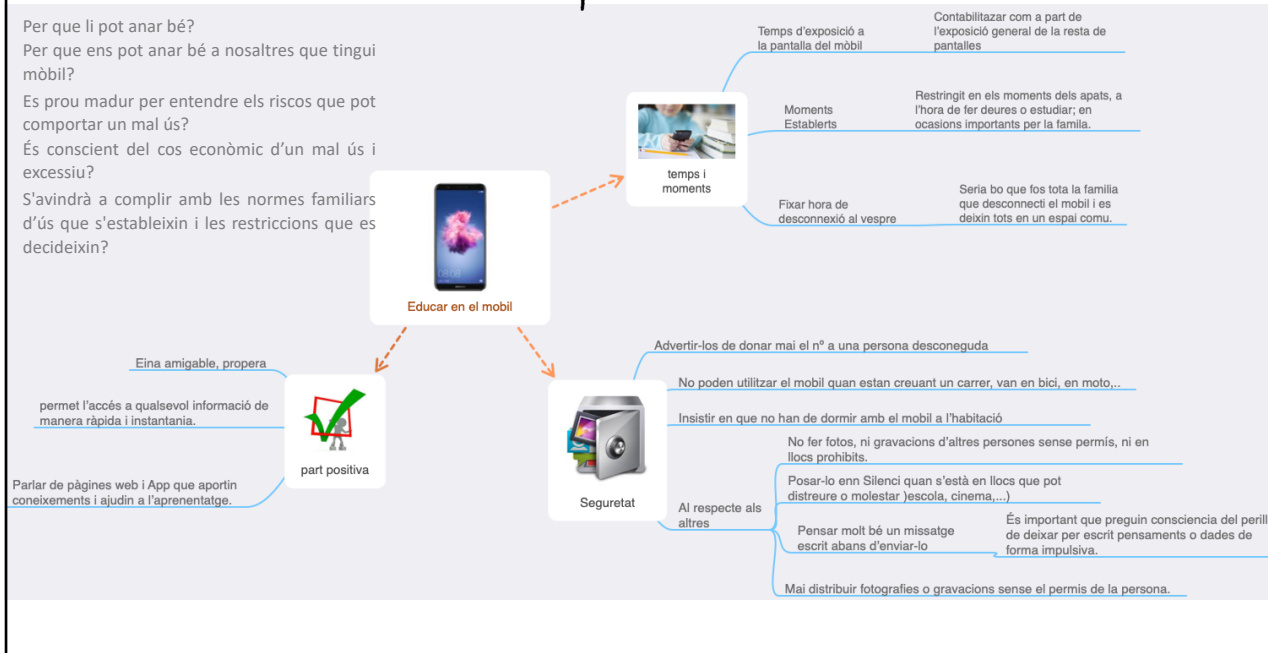
Per que li pot anar bé?

Per que ens pot anar bé a nosaltres que tingui mòbil?

Es prou madur per entendre els riscos que pot comportar un mal ús?

És conscient del cos econòmic d'un mal ús i excessiu?

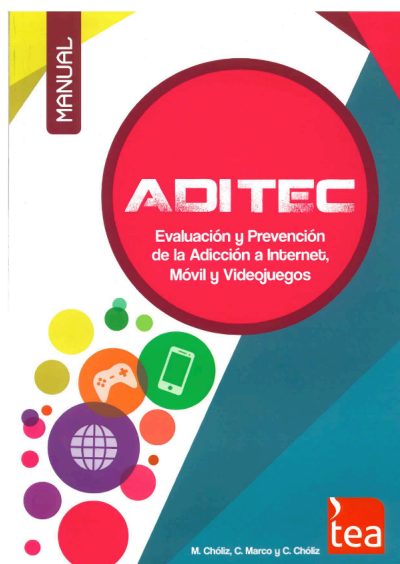
S'avindrà a complir amb les normes familiars d'ús que s'estableixin i les restriccions que es decideixin?



Recomanacions: Actituds preventives

- Afavorir una bona comunicació.
 - Escoltar-los amb atenció.
 - Acompanyar-ho d'una comunicació no verbal coherent.
 - Procurar comprendre què diu i com es sent.
 - Definir de forma clara el motiu de conversa i la preocupació.
 - Només un tema (cada vegada).
 - Centrar-nos en el present sense remoure el passat.
 - Utilitzar la 1ª persona explicant com ens sentim.
 - Comprovar que estigui atent.
 - Animar-lo a donar-nos el seu punt de vista.
- Conèixer les eines del seu dia a dia per entendre els significats, les potencialitats i els riscos.
- Potenciar el coneixement crític de la identitat digital pròpia.
- Fomentar un contracte entre ells i els pares definint conjuntament unes pautes de l'ús de les TIC. Important revisar-lo periòdicament.
- Explicar-los els aspectes positius i els negatius.
- Mirar el que nosaltres fem (som el model).
- Estar al dia de les noves apps.
- Utilitzar programes educatius (formals /informals) per ensenyar els perills i les avantatges (no com una eina autoritària sinó com una conversa per conèixer la seva opinió).

Recomanacions: Programes de formació i prevenció



- Programa format per 3 blocs . Cada bloc està format per 3 mòduls de 3 sessions de 50 minuts aproximadament.
 - Objectiu:
 - INFORMAR sobre les addiccions tecnològiques = Adquisició de coneixement.
 - SENSIBILITZAR sobre les conseqüències negatives de l'addicció.= Canvi d'actitud.
 - ENTRENAR en les habilitats necessàries per fer un us correcte i prevenir problemes adictius. = Entrenament en hàbits de conductes oferint estratègies conductuals.
 - Descripció:
 - Bloc 1, Introducció.
 - Bloc 2. Qüestionaris d'avaluació (Autoinformes) Durada 20 minuts.. Donen informació sobre les principals paràmetres implicats en el patró d'ús (freqüència, temps, despesa econòmica).
 - ADITEC-I.
 - ADITEC-M
 - ADITEC-V
 - Bloc 3. Programa de Prevenció (A partir de 10 anys).
- Adaptat a les tutories del sistema educatiu actual en la duració, la forma d'exposició dels continguts i pel tipus d'activitats. Tasques a fer a casa (reflexió del que s'ha treballat).
- Internet
 - Mòbil.
 - Videjocs.
- Recursos:
- Exposició oral.
 - Debats sobre situacions a partir de vinyetes o testimonis de vídeos.
 - Entrenament de crear autoregistres.

Informació útil.

<http://faros.hsjdbcn.org/es/cuaderno-faro/nuevas-tecnologias-ninos-adolescentes-guia-educar-saludablemente-sociedad-digita>

<http://es.ign.com/>

<http://vadejuegos.com/>

<https://vimeo.com/gamelab>

<https://commonsensemedia.org/app-reviews>

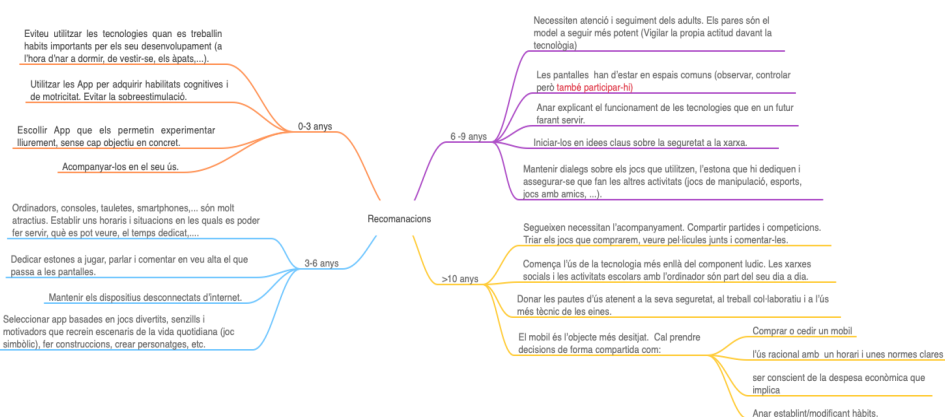
<https://internetsegura.act>

Guies

- **Manual dels bons usos digitals (format PDF)**
Guia completa de recomanacions i hàbits saludables davant la tecnologia.
Font: Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.
http://www.xtec.cat/internet_segura/documents/manual_bons_usos_digitals.pdf
- **Manual dels bons usos digitals (format presentació animada)**
Guia completa de recomanacions i hàbits saludables davant la tecnologia.
Font: Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.
<http://prezi.com/gybpcqpyjns/manual-de-bons-usos-digitals/>
- **Guía sobre uso seguro de Internet, videojuegos y móviles**
Font: Caja Madrid Obra Social. 20/10/2011.
http://www.obrasocialcajamadrid.es/os_cruce/0,0,98428_413358_98576%24P1%3D823,00.html
- **Recomanacions de seguretat de Facebook**
Font: Facebook.
<https://www.facebook.com/safety/groups/teens/>
- **Cuida tu imagen online** – Recursos educatiu online sobre l'ús d'Internet i els mòbils, conscienciant nens i adolescents de la importància de cuidar la imatge i la privacitat.
<http://www.cuidatuimagenonline.com/>
- **¡Cuidado con tu webcam!** – Web per prevenir els riscos associats a les webcams.
<http://www.cuidadoconlawebcam.com>
- **VIDEO: Muchachada Nui** – L'addicció en clau d'humor, no deixeu de mirar altres vídeos de l'Enjuto, situacions còmiques relacionades amb internet.
<http://www.youtube.com/watch?v=2OBZH85I89A>
- Internetsegura.cat

Conclusions

- La intervenció dels pares és clau per al bon ús de les TIC per part dels nens.
- És més important el que fan (els pares) que el què diuen (Model)
- Un ús inadequat de les noves tecnologies es pot convertir en una conducta problemàtica i/o addictiva.
- S'observa una altra prevalença de patologies psiquiàtriques (causa o conseqüència).
- La línia divisòria entre un ús adaptatiu/recreatiu o problemàtic és el grau d'interferència en la conducta que et condueix als teus objectius vitals o del teu fill.



Reflexió final.

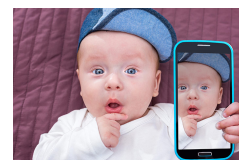
La funció educadora dels pares/mares és indelegable i no es pot donar tot el pes a les escoles. Això implica temps i dedicació.

Reflexió: Si pensem en la nostra feina, en els projectes laborals que fem; Quantes hores hi dediquem per aconseguir amb èxit allò que volem?

- Exercici: Fem dues taules en la 1ª anotem les tasques que fem a casa i en la 2ª les activitats que fem amb els nostres fills.

Activitats casa	Nº hores dedicades (pare)	Nº hores dedicades (mare)
Comprar		
Cuinar		
Endreçar		
Planxar		
Fer rentadores		
Etc, etc,....		
Total hores dedicades		

Activitats amb els fills	Nº hores dedicades (pare)	Nº hores dedicades (mare)
Conversar		
Llegir		
Jugar		
Fer activitats fora de casa		
Fer manualitats		
Etc, etc,....		
Total hores dedicades		



MOLTES GRÀCIES PER A LA VOSTRE ATENCIÓ

Les famílies tenen un paper clau en el desenvolupament d'un ús SALUDABLE de la tecnologia.



On estem



www.cnimaresme.com