

Decàleg per a un Bon ús de les Tecnologies de la Informació i la Comunicació



Fes-ne un bon ús,
sense abus i amb
responsabilitat



1. Les Tecnologies de la Informació i Comunicació (TIC) poden ser **molt positives** per a l'aprenentatge de nens i adolescents. També permeten adquirir habilitats tecnològiques que necessitaran en el seu futur.

2. Però un mal ús pot generar **problemes físics** (mal d'esquena, fatiga ocular, problemes del son, sedentarisme ...), **acadèmics** (menor concentració o rendiment ...), **psíquics** (addicció, estrès ...) i **socials** (aïllament, pèrdua d'interès ...).

3. **Els pares han de formar-se i informar-se per educar** els seus fills en un ús responsable. Sigui un model per a ells. Estableixi normes i posi límits. No utilitzi videoconsoles, tauletes, ordinadors, telèfons intel·ligents (smartphones) ... abans dels 2 anys. A la nit, i durant els àpats, deseu en un lloc comú, respectant els moments de comunicació familiar i el descans.

4. **Eviti que accedeixin a continguts de risc** (bulímia, anorèxia, violència, pornografia, pedofília, consum de drogues, jocs, frauds comercials, vídeos de moda amb conductes de risc, etc ...). Estableixi programes de control parental. Tingui en compte l'orientació per edats i temàtiques dels videojocs i programes d'entreteniment (**codi PEGI**).

5. **Protegeixi tots els dispositius** amb connexió a la Xarxa amb antivirus, bloquejos de pantalla, contrasenyes i codis forts. Actualitzi els sistemes operatius i els programes.

6. **Molt de compte amb els continguts que pugen a Internet.** Ensenyem-li el valor de la privacitat pròpia i dels altres. El que es puja a la Xarxa es pot modificar, compartir i pot romandre-hi per sempre.

7. **S'ha d'ensenyar el respecte als altres.** El ciberassetjament o **ciberbullying** és quan entre menors s'insulten, amenacen, fan xantatge i humilien de forma reiterada, a través d'una xarxa social. El **sexting** és l'enviament de material eròtic o pornogràfic a través d'una xarxa social. Tots dos poden tenir serioses repercussions: socials i emocionals per als que el pateixen, i legals per als que ho realitzen.

8. **El menor no ha de contactar ni seguir en xarxes socials a qui no coneix a la vida real.** I menys acudir a una cita. El **grooming** es produeix quan un adult es fa passar per menor, per a fer-li xantatge i abusar sexualment d'ell.

9. **De vegades els problemes relacionats amb les TIC es detecten tard.** Tingui una bona comunicació amb el seu fill. Pari atenció a canvis físics, emocionals o del comportament.

10. Davant d'un cas de sospita o certesa de ciberassetjament o grooming **s'ha d'actuar sempre de forma immediata.** Cal allunyar-los del assetjador i denunciar el fet. Si la situació és greu demani ajuda a un professional (pediatre, psicòleg, psiquiatre o policia expert en delictes tecnològics).

Per prevenir-ho, i que no passi, recorri a la policia escrivint a aquests correus:

participa@policia.es • seguridadescolar@policia.es

