

Ús tecnologies: educació i responsabilitat

L'aparició i ús de noves tecnologies, com la televisió digital, internet, dispositius mòbils, tauletes o consoles de joc formen ja part de la nostra vida quotidiana, en alguns casos s'han fet gairebé imprescindibles per l'entreteniment, la comunicació, la feina o l'estudi. Des de la vessant educativa, no podem obviar els avantatges de l'era tecnològica tant en quant és generadora de comunitats d'aprenentatge, intercanvi, socialització, comunicació i porta d'accés a múltiples informacions de manera immediata. Per contra, si no se'n fa un bon ús, es genera una inquietud entre pares, mares i educadors perquè els nens/es i adolescents són susceptibles de caure en hàbits i comportaments que afectin negativament el seu rendiment escolar, restin temps a altres activitats tradicionals com l'esport, la convivència, el diàleg o el descans o es relacionin de manera inadequada (adopció rols, estils comunicatius o identitats impròpies). Dediquem aquesta Newsletter a l'educació en l'ús de les noves: allò que hem de saber com a informació bàsica i les recomanacions d'accés i limitació en cada cas i edat. Esperem que sigui del vostre interès. Gràcies per la confiança.

Recomanacions

- Els nens/es i adolescents sovint imiten els adults. Com a pares, mares i educadors cal fer un **ús correcte i limitat**.
- Procureu fer servir la televisió, ordinador, consoles o tauletes en **espais comuns**.
- **Planifiqueu l'horari d'ús** de qualsevol aparell electrònic i limiteu el temps d'ús entre setmana per evitar dependències o aïllament.
- Pel que fa **dispositius mòbils**, intenteu que aquests estiguin **apagats o apartats en l'estona diària que es dediqui a fer deures o estudiar**.
- Reflexionar als vostres fills/es sobre el temps que dediquen a les noves tecnologies perquè s'adonin que les **activitats que deixen de fer poden ser tant o més interessants** que aquestes.
- Compartiu estones de descans i entreteniment perquè així podreu **compartir opinions i valorar els continguts conjuntament**.
- **Eviteu que el televisor o aparells electrònics estiguin encesos durant els àpats**, podeu fomentar així un moment i espai diari per parlar tot augmentant el coneixement mutu, la comprensió, i l'empatia.
- **Eviteu que les habitacions dels vostres fills/es es converteixin en espais d'oci domèstic** on passen massa temps aïllats, comunicant-se de manera desterritorialitzada o desviculada i pendents de les respostes o silencis dels interlocutors a distància.
- Assegureu-vos de disposar de **filtres de seguretat** que **bloquegin determinats continguts** i informeu als vostres fills/es **d'allò que poden penjar o dir a les xarxes socials** per les conseqüències que els pot comportar.

Especial atenció!

- Número d'hores de connexió diària
- Disminució activitats socials i comunicatives
- Ansietat si no s'està connectat
- Manca d'iniciatives d'oci saludable
- Dormir amb els aparells/mòbils encesos
- Utilitzar tauletes/mòbils durant les hores de dormir
- Irritabilitat en el moment de desconnectar
- Necessitat d'actualitzar estats freqüentment
- Exposició excessiva en xarxes socials
- Facilitar imatges personals, privades i íntimes
- Cyberbullying (com a víctima o agressor)
- Comentaris falsos o discriminatoris
- Contactes amb desconeguts

Links d'interès

Quadern FAROS Hospital Sant Joan de Déu NOVES TECNOLOGIES
<http://faros.hsjdbcn.org/ca/video/jornada-presentacio-quadern-faros-no-9-noves-tecnologies-nens-adolescents>

ACTUAR DAVANT DEL CYBERBULLIYNG
<http://www.lavanguardia.com/vida/20171117/432741160119/cyberbullying-nueva-cara-acoso-menores-love-brl.html>

PAUTES PER EVITAR CYBERBULLIYNG
<http://www.lavanguardia.com/vida/20171007/431823705772/love-como-evitar-el-ciberacoso-derivado-del-sexting-brl.html>

Conte escrit per professionals sobre l'addició als videojocs. HSJD.
<http://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/videojocs-whatsapp-i-xarxes-socials.pdf>

Web d'educació tecnològica
<http://www.pantallasamigas.net/>