



## ¿CUÁNDO PREOCUPARME?

**\* Cuando mi hijo/a sustituya el tiempo de juego y de relación con los demás, para dedicarlo exclusivamente a las nuevas tecnologías.**

**\* Cuando intente cumplir con el tiempo marcado de uso y no lo consiga.**

**\* Cuando disminuya significativamente su capacidad de concentración y rendimiento escolar.**

**\* Si muestra inquietud, enfado o irritabilidad cuando se le prohíba o limite el acceso.**

**\* Cuando mienta acerca del tiempo que dedica diariamente a las nuevas tecnologías.**

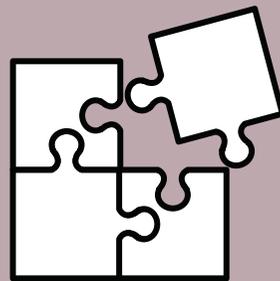
## ¿QUÉ PODEMOS HACER?



**Comunicar la situación al Equipo Directivo y/o Equipo de Orientación Educativa.**

**Fundación ANAR:  
Teléfono de Ayuda a Niños y Adolescentes (900 20 20 10 / 116 111 según Comunidad autónoma)  
Teléfono de la Familia y los Centros Escolares (917 260 101 / 600 50 51 52)**

**En el número 062, la Guardia Civil les atenderá directamente, las 24 horas del día, 365 días del año.**



## NUEVAS TECNOLOGÍAS UNA NUEVA FORMA DE SOCIALIZACIÓN

**Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica de Palencia**



# BUEN USO



**\* Enseñar a no revelar información personal.**

**\* Utilizar redes seguras y Programas de Control Parental.**

**\* Enseñar a diferenciar entre un amigo real y un 'amigo' virtual.**

**\* Ayudarles a reflexionar:**  
- No todo lo que aparece en Internet es real.  
- La permanencia en la red de todos los contenidos que publiquen.

**\* Estar siempre alerta ante comportamientos extraños.**



# CONSECUENCIAS DEL USO INADECUADO



**\* Pérdida de la noción del tiempo.**

**\* Acceso a contenidos inapropiados (contenidos violentos, sexuales, etc).**

**\* Aparición de problemas como el Cyberbullying, Grooming y Sexting.**

**\* Suplantación de identidad.**

**\* Pérdida de control de la privacidad.**

**\* Modelos inadecuados de salud como la anorexia, drogas, etc.**

**\* Alteraciones del sueño.**

**\* Relación con adultos que se presenten con identidades ficticias.**



**PUEDEN DARSE, ADEMÁS, OTRAS CIRCUNSTANCIAS**

# ALTERNATIVAS



**\* Llevar a cabo actividades en el medio ambiente, procurando disfrutar del ocio y tiempo libre con amigos y familia.**

**\* Permitir que participen en las tareas de la casa dándoles responsabilidades ajustadas a su edad.**

**\* Fomentar las actividades deportivas.**

**\* Favorecer actividades o talleres, alternativos a los juegos en red.**

**\* Establecer un pequeño contrato con el niño sobre el tiempo de uso del móvil.**

