

Decálogo para un Buen uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación



Vivimos en la era de las tecnologías de la información y comunicación. Los niños y adolescentes de las actuales generaciones son considerados nativos digitales, al estar expuestos a pantallas y redes sociales desde los primeros años de vida. El uso de estas tecnologías está acompañada indudablemente de muchos beneficios, pero también hay nuevos peligros (conductas de riesgo, *ciberbullying*, *sexting*, *grooming*, pederastía...), que deben ser conocidos y vigilados por los padres, educadores, profesionales sanitarios y población en general.

La *Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)* piensa que se debe hacer un uso responsable y equilibrado, en función de las necesidades que se vayan planteando y de la maduración del niño y adolescente, intentando minimizar las consecuencias negativas. Este decálogo reflexiona y hace recomendaciones para un uso racional y sin riesgos de las tecnologías de la información y comunicación (TIC).

Aquí puedes leer las recomendaciones que hacemos desde la *Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)*; y otros temas relacionados de nuestra web:

- [Decálogo para un Buen uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación](#) (Puedes [descargarlo en pdf](#))
- [Hogares, familias y nuevas tecnologías](#)
- [Internet y redes sociales](#)
- [Seguridad en Internet](#)
- [Uso saludable de internet \(internet también puede ser saludable\)](#)
- [Riesgos en internet](#)
- [No te despistes, navega seguro por internet](#)
- [Bebés y nuevas tecnologías](#)
- [Elegir videojuegos adecuados](#)
- [¿Es cierto que el móvil afecta al sueño?](#)
- [Trasnochando con internet: el "vamping"](#)

- [¿Qué es el ciberbullying y cómo detectarlo?](#)
- [Ciberbullying: cómo prevenirlo y cómo actuar](#)
- [Grooming: el lobo con piel de cordero](#)
- [Sexting: ¿sabes en qué lío te metes?](#)
- [Adolescentes y comunidades peligrosas 'online'. Uno de los peligros que esconde internet](#)
- [Comunidades 'en línea' peligrosas: el lado oscuro de la comunidad](#)

Y puedes descargarlo también [pdf en otras lenguas](#):

- Catalán: [Decàleg per a un Bon ús de les Tecnologies de la Informació i la Comunicació](#)
- Euskera: [Informazioaren eta Komunikazioaren Teknologiak ongi erabiltzeko Dekalogo](#)
- Gallego: [Decálogo para un Bo uso das Tecnoloxías da Información e a Comunicación](#)

Palabras clave:

[internet](#)

[nuevas tecnologías](#)

[TIC](#)
