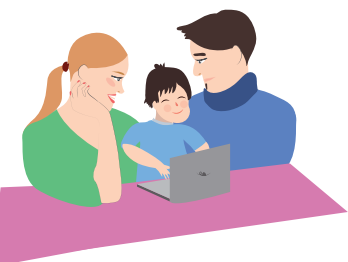


Decálogo para un Bo uso das Tecnoloxías da Información e a Comunicación



Fai un bo uso,
sen abuso e con
responsabilidade



1. As Tecnoloxías da Información e Comunicación (TIC) poden ser **moi positivas** para a aprendizaxe de nenos e adolescentes. Tamén permiten adquirir habilidades tecnolóxicas que necesitarán no seu futuro.
2. Pero un mal uso pode xerar **problemas físicos** (dor de costas, fatiga ocular, problemas do sono, sedentarismo...), **académicos** (menor concentración ou rendemento...), **psíquicos** (adicción, tensión...) e **sociais** (illamento, perda de interese...).
3. Os pais deben **formarse e informarse para educar** aos seus fillos nun uso responsable. Sexa un modelo para eles. Estableza normas e poña límites. Non use videoconsolas, tabletas, computadores, teléfonos intelixentes (*smartphones*)... antes dos 2 anos. Pola noite, e durante as comidas, gárdeas nun lugar común, respectando os momentos de comunicación familiar e o descanso.
4. Evite que accedan a **contidos de risco** (bulimia, anorexia, violencia, pornografía, pedofilia, consumo de drogas, xogos, fraudes comerciais, vídeos de moda con condutas de risco, etc...). Estableza programas de control parental. Teña en conta a orientación por idades e temáticas dos videoxogos e programas de entretemento (código PEGI).
5. Protexa todos os dispositivos con conexión á Rede con antivirus, bloqueos de pantalla, contrasinais e códigos fortes. Actualice os sistemas operativos e os seus programas.
6. Ollo cos contidos que soben na Internet. Ensínelles o valor da privacidade propia e dos demais. O que se sobe á Rede pódese modificar, compartir e pode permanecer para sempre.
7. Débese ensinar o respecto aos demais. O ciberacoso ou **ciberbullying** é cando entre menores insúltanse, ameazan, chantaxean e humillan de forma reiterada, a través dunha rede social. O **sexting** é o envío de material erótico ou pornográfico a través dunha rede social. Ambos poden ter serias repercusións: sociais e emocionais para quen o sofre, e legais para quen o realiza.
8. O menor non debe contactar nin seguir en redes sociais a quen non coñece na vida real. E menos acudir a unha cita. O **grooming** prodúcese cando un adulto faise pasar por menor, para chantaxearlo e abusar sexualmente del.
9. **As veces os problemas relacionados coas TIC detéctanse tarde.** Teña unha boa comunicación co seu fillo. Preste atención a cambios físicos, emocionais ou do comportamento.
10. Ante un caso de sospeita ou certeza de ciberacoso ou grooming **debese actuar sempre de forma inmediata.** Hai que afastalos do acosador e denunciar o feito. Se a situación é grave pida axuda a un profesional (pediatra, psicólogo, psiquiatra ou policía experto en delitos tecnolóxicos).

Para previlo, e que non ocorra, recorra á policía escribindo a estes correos:

participa@policia.es • seguridadescolar@policia.es

