



Manual para padres de niños y adolescentes en redes sociales

Prevención general

- Limitar el tiempo que los menores dedican a las TIC (*Tecnología de la información y las comunicaciones*): lugares, momentos y tiempos.
- No permitir que las TIC supongan una barrera entre los adultos y los menores. Estar lo más al día posible.
- El uso de las TIC debe estar sujeto a unas normas de uso lo más consensuadas posible.
- El uso de las TIC debe ser supervisado. Dependiendo de la edad esta supervisión será más o menos intensa. La supervisión será totalmente presencial al menos hasta los 12 años de edad.
- Evitar que utilicen el computador o notebook, el celular, la tablet o los videojuegos como forma de rellenar tiempos muertos. Ayudarles a planificar su tiempo libre.

- Es importante que los más pequeños usen las TIC estando en un lugar común de la casa, de modo que evitemos el aislamiento en su cuarto. En especial, a última hora de la tarde. Es necesario retirar las herramientas para evitar su uso en horas de sueño.

- Procurar que las actividades que implican a las TIC se realicen siempre y cuando hayan cumplido previamente con sus responsabilidades. Experiencias concretas

- Lugar para dejar el móvil. Los primeros, los padres.

- Horarios claros y consensuados.

- Prohibiciones expresas: comidas, noches...

- Controles parentales: navegador, compras.

- No utilizar las TIC's como único premio o refuerzo.

- La posesión de los aparatos. ¿De quién son?

- Decidir nosotros qué necesitan y cómo.

- Definir si las TIC's son medio o fin.

- Decisiones tajantes cuando sea necesario.

