



CONSEJOS PARA EL USO DEL móvil, ordenador e Internet

- **Escoger el aparato según la edad del niño.** Para ayudarse puede seguir las siguientes recomendaciones: no tener un móvil propio antes de los diez años ni un ordenador antes de los trece.
- **Usarlo con él, especialmente al principio: cómo usar un ordenador e Internet también se tiene que aprender:** ¿cómo lo encuentro? ¿Qué busco? ¿En qué páginas puedo confiar? ¿Dónde debo vigilar? Ayude a su hijo a aprender a usar los medios audiovisuales de forma segura. Para los niños pequeños también puede ayudar el control parental.
- **Proteger los datos es importante.** Díganle a su hijo que tendría que tener cuidado cuando dé sus datos, que no publique fotos vergonzosas, que no envíe ninguna foto sin que se lo pidan y que no cuelgue ninguna en Internet.
- **Regular de forma segura los ajustes del móvil.** A través de su compañía de teléfono puede bloquear páginas no adecuadas para niños y números de pago. Para no toparse con costes adicionales sin darse cuenta, es importante y, además no cuesta nada, comprobar la factura del teléfono regularmente.
- **Dar normas de uso.** Esto vale tanto para el uso de internet y como el de móvil: tratar de forma respetuosa a todo el mundo, no insultar, ofender ni humillar a nadie.
- **Interesarse por lo que el niño hace con el ordenador y en Internet.** Dejen que el niño les enseñe lo que le gusta. Intenten entender qué es lo que le entusiasma. No desprecie los intereses del niño. Hablen con su hijo.
- **Comprar videojuegos adecuados.** El límite de edad es un primer punto de referencia. Si un juego es adecuado para su hijo sólo lo pueden saber y juzgar ustedes mismos si conocen el juego.
- **Ayudar con experiencias negativas.** Cuando un niño o una persona joven se enfrenta con fotos o experiencias perturbadoras (acoso, pornografía, violencia), necesitan a alguien que esté ahí para ellos y que, en caso necesario, pida ayuda.
- **Poner límites de tiempo.** Para que el niño no pase demasiado tiempo con el ordenador, es necesario poner un **límite de tiempo**. Para niños pequeños puede ser una buena idea poner un despertador. Para niños más mayores y para jóvenes puede establecerse cuánto tiempo pueden usar el ordenador semanalmente; y ellos mismos pueden dividirlo libremente.
- **Desconectar. Momentos sin el móvil** (por ejemplo, para comer, para hacer los deberes y para ir a dormir) son a largo plazo beneficiosos para el ambiente familiar, para relajarse y para concentrarse.

