

¿Y tú? ¿Usas o abusas?



USO

Utilizo la tecnología para un uso concreto, beneficioso y controlable.

ABUSO

- ✗ Siento un deseo intenso y exclusivo de usar la tecnología en busca de bienestar.
- ✗ Pierdo el control de forma recurrente e incontrolada.
- ✗ Me aísla de los que me rodean y no cumplo con mis compromisos.

SEÑALES de ALARMA

- ✗ Experimentas **cambios de humor**, cansancio, fatiga ocular y mental o dolores de cabeza.
- ✗ Te cuesta **conciliar el sueño**, despiertas varias veces y miras el móvil.
- ✗ Sientes **constante preocupación** por consultar el móvil o no puedes alejarte de él.
- ✗ **Te irritas con facilidad** llegando a la agresividad cuando te impiden usarlo.
- ✗ Aumentan los **conflictos** con familia, profesores y compañeros.
- ✗ Tus **alternativas de ocio se reducen** o se limitan al uso de tecnología.
- ✗ **No te ves con tus amigos** y te relacionas con ellos, cada vez más, a través de redes sociales.

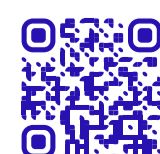
¿QUÉ puedo HACER?

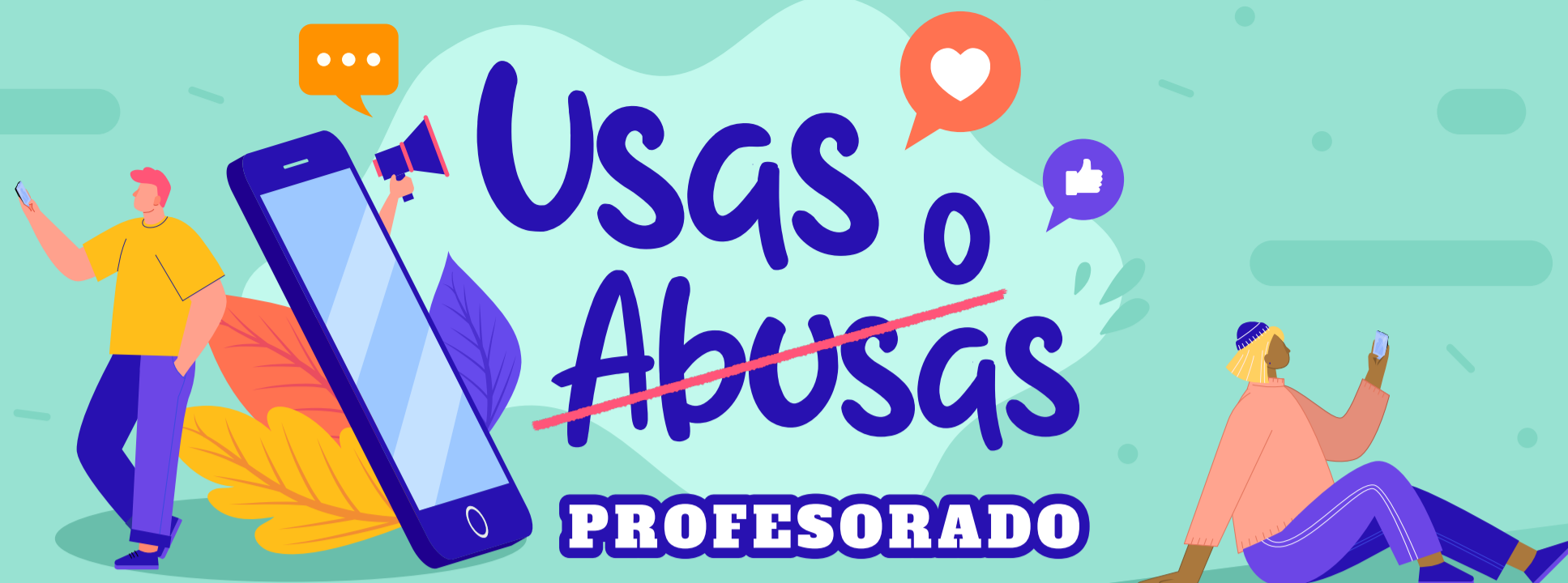
- ✓ Ten claro el **objetivo**:
¿para qué lo necesito?
¿en qué me ayuda?
- ✓ Conoce la realidad de las **redes sociales**:
 - lo que subas a la red ya NO es exclusivamente tuyo!
 - lo que escribas y compartas, NO es como un diario.
- ✓ Respeta las normas y **espacios libres de dispositivos**: no te lleses el móvil a dormir ni a la mesa durante las comidas.
- ✓ **Desactiva las notificaciones** que no vengan de personas reales, la mayoría de las que recibes las genera una máquina.
- ✓ Que la tecnología **no sea tu único entretenimiento**: practica deporte, queda con tus amigos, interésate por tu familia...
- ✓ La **aprobación social en las redes es un espejismo**, no la confundas con el cariño y el apoyo de tus amigos.
- ✓ **¡INFÓRMATE!** No olvides que un uso inadecuado de la tecnología **puede tener consecuencias legales**.



NO OLVIDES QUE:

EL PROBLEMA NO ES LA TECNOLOGÍA, SINO CÓMO LA UTILIZAS.





¿QUÉ puedo HACER?

Normas claras, negociadas y siempre visibles

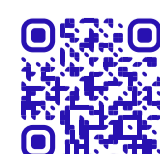
- ✗ **Se salta las normas** de uso marcadas por el centro.
- ✗ **Se irrita** y pone agresivo si se interrumpe su uso.
- ✗ **Se aísla durante los recreos** para usar sus dispositivos.
- ✗ Sus **intereses**, aficiones y conversaciones **se reducen** a videojuegos, redes sociales o apps.
- ✗ **Denota cansancio** y sueño durante la jornada escolar.
- ✗ **Descuidan las tareas** escolares.
- ✗ Utiliza la **tecnología para agredir** a sus compañeros.

- ✓ **Explicita los límites** de uso en el aula. Establece:
- ✓ Asegúrate de que las tecnologías dentro del aula tienen un **fin claro y educativo**. Son un recurso más con un gran potencial, pero no el único.
- ✓ Dedica **tutorías a fomentar buenas prácticas**: el proceso y el producto de un uso adecuado.
- ✓ **Interésate** por el uso que tus alumnos hacen de la tecnología: qué redes utilizan, a qué juegan, qué youtubers siguen, dónde se informan, qué contenidos consumen, etc. Utilízalo para vuestras sesiones de tutoría.
- ✓ Ayúdales a **descubrir el potencial** de algunas apps y juegos que utilizan para su aprendizaje. Ábrete a la innovación tecnológica y educativa:
- ✓ **Asesórate** a través del departamento de orientación y el psicólogo educativo. Informa y orienta a las familias.

✓ ¡SÉ UN MODELO EN EL AULA!



**NO OLVIDES QUE:
EL PROBLEMA NO ES LA TECNOLOGÍA,
SINO CÓMO LA UTILIZAS.**





SEÑALES de ALARMA



- ✗ **Dedica mucho tiempo** a las tecnologías.
- ✗ **Pierde la noción** del tiempo.
- ✗ Tiene dificultades para **reducir tiempos** de uso.
- ✗ Disminuye el **rendimiento escolar**.
- ✗ **Incumple** sus obligaciones.
- ✗ Ni tiene **otros intereses** o aficiones.
- ✗ Descuida las **relaciones sociales** fuera de la red.
- ✗ **Se irrita** cuando no la uso o se le interrumpe.
- ✗ Descuida su **descanso y alimentación**.

¿QUÉ puedo HACER?



¡RECUERDA!

Los dispositivos no son inocuos, la *OMS propone:

Menores de
2 años

0 min/día

Menores de
2~6 años

< 1 hora / día

Hasta los
16 años

< 2 h / día



Interésate por los **contenidos que consumen**, con quién contactan.



Negocia y **pacta normas claras** para un uso responsable.



Establece **consecuencias realistas** por el incumplimiento de las normas.



Designa **zonas libres de dispositivos** en casa. Evita el móvil:

Durante las
comidas

En la habitación
a la hora de dormir



Promueve conductas de **ocio alternativo**. El móvil no debe ser su principal entretenimiento.



Infórmate sobre las posibilidades de control parental.

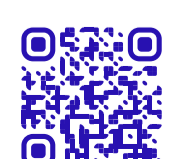
NO OLVIDES QUE:

**EL PROBLEMA NO ES LA TECNOLOGÍA,
SINO CÓMO LA UTILIZAS.**

*OMS: Organización Mundial de la Salud



Recursos gráficos por freepik.com



Escanéame

