



Recomendaciones para el uso responsable de las tecnologías

Recomendaciones para el uso responsable de las tecnologías: las adicciones tecnológicas y la navegación segura son cosas de todos

Cada vez más **nuestras acciones se desarrollan en un entorno tecnológico** que condiciona nuestro trabajo, nuestro ocio o nuestras relaciones. Tenemos una cierta "dependencia" del móvil. Nos gustan las pantallas a través de las cuales nos llegan datos, juegos, mensajes, música, información, que son estímulos que generan dopamina en el cerebro, lo que aumenta nuestra sensación de bienestar, pero que puede llegar a hacernos dependientes y limitar nuestra capacidad de decidir y de actuar, que pueden atacar a nuestra libertad.

Las adicciones tecnológicas en España están creciendo. Cada vez son más las familias y los jóvenes que piden ayuda. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE 11) ha catalogado como un Trastorno Mental del Comportamiento el deseo patológico de jugar con videojuegos. Un exceso de tiempo dedicado a esto puede generar dependencia y puede llegar a convertirse en una patología.

Las pantallas no tienen por qué se adictivas. Una adecuada pedagogía facilita un uso responsable de las tecnologías. Es necesario saber para qué y cómo las utilizamos. Si todos aprendemos a usar las pantallas con autocontrol, si aprendemos a limitar su uso, podemos erradicar la adicción a las pantallas y servirnos de la tecnología para comunicarnos, para divertirnos, para informarnos o para aprender. Por eso, es necesario recuperar el botón off para poder controlar a las tecnologías y evitar que nos controlen.

La educación tecnológica debe comenzar en la infancia. Las neuronas espejo son células nerviosas de nuestro cerebro que nos permiten imitar acciones que inconscientemente llaman nuestra atención y que tienen un papel esencial en el aprendizaje. Educar a los niños en un uso seguro de las pantallas y de los dispositivos tecnológicos requiere que puedan ver e imitar a los adultos cuando los usan correctamente. Los niños deben tener una exposición y un uso limitado y controlado, en función de su edad, de las pantallas y de los dispositivos tecnológicos.

Encuentro Familia-Escuela 2022: las Adicciones Tecnológicas, un desafío para todos

El Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid, en colaboración con las organizaciones de familias, programó el Encuentro Familia-Escuela sobre uno de los temas que más preocupan a la comunidad educativa: las adicciones tecnológicas. El objetivo de este Encuentro fue aprender sobre las adicciones tecnológicas, el riesgo de caer en ellas, qué debemos y qué podemos hacer para prevenirlas, a quién pedir ayuda, etc.

Enlace del evento:

https://www.educa2.madrid.org/web/eventos-consejo-escolar/encuentro_2022

Cuestionario sobre el uso de internet, los dispositivos móviles y sus riesgos

<https://www.comunidad.madrid/publicacion/ref/50861>

Navegación segura de los jóvenes es cosas de todos

En 2022, el Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid promovió las Guías para una Navegación Segura para el alumnado, familias y docentes, que nacieron de la conciencia de la necesidad de facilitar ese proceso de acompañamiento que implica a las familias, a los docentes y, por supuesto, a los primeros protagonistas de la educación, a los jóvenes. Estas guías son un **instrumento valioso** para que la comunidad educativa acuda a ellas, tanto para prevenir como para resolver problemas ocasionados por un uso inadecuado de los dispositivos tecnológicos y de las redes.

La gravedad del comportamiento en la red es similar al que se pueda tener en la vida real. El ciberacoso u otras formas de violencia virtuales tienen el mismo impacto que cualquier abuso del mundo analógico y que, de igual forma, afectan seriamente a nuestros alumnos.

Enlace del evento:

https://www.educa2.madrid.org/web/eventos-consejo-escolar/jornada_guias

Enlaces de interés

Encuentro Familia-Escuela 2022: las adicciones tecnológicas, un desafío para todos

- https://www.educa2.madrid.org/web/eventos-consejo-escolar/encuentro_2022

Entrevista a Domingo Malmierca

Director de Prevención de la Fundación Forum Terapéutico. Coordinador de la Cátedra de Infancia y Adolescencia en la UCM.

- <https://acortar.link/92gEP2>

FAD juventud. Investigación de ocio digital.

- https://www.adolescenciayjuventud.org/publicacion/investigacion_ocio_digital/

Guías para la navegación segura para acompañar a los jóvenes

- Enlace de la jornada

https://www.educa2.madrid.org/web/eventos-consejo-escolar/encuentro_2022

¿DÓNDE CONSEGUIR LAS GUÍAS?

- Guía para las familias

<https://gestiona3.madrid.org/bvirtual/BVCM050705.pdf>

- Guía para los docentes

<https://gestiona3.madrid.org/bvirtual/BVCM050704.pdf>

- Guía para el alumnado

<https://gestiona3.madrid.org/bvirtual/BVCM050703.pdf>

Infografías descargables de las Guías

Estas infografías extraídas de las Guías pueden **orientar y facilitar la realización de actividades** con el fin de reducir los posibles riesgos que se observan en las aulas, en los hogares o en grupo de amigos cuando se usa Internet. **Cada imagen se puede convertir en un instrumento concreto** que puede solventar y resolver conflictos o riesgos específicos. Permite tener más información, conocer nuevos términos, encontrar distintos consejos y disponer de soluciones para trabajar en el aula o en casa.

- https://www.educa2.madrid.org/web/eventos-consejo-escolar/jornada_guias

Pide ayuda

- Teléfono ANAR del menor: **900 20 20 10**
- Emergencias Comunidad de Madrid: **112**
- Teléfono de la Esperanza: **717 003 717**
- INCIBE: **017**
- Atención a las víctimas de violencia de género. Comunidad de Madrid: **116**
- Línea de ayuda a niños y adolescentes de Madrid: **116111**
- Canal prioritario de la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD):
<https://www.aepd.es/es/canalprioritario>
- Unidad de Delitos Telemáticos de la Guardia Civil:
https://www.gdt.guardiacivil.es/webgdt/home_alerta.php
- Centro AdCom Madrid (Centro de Adicciones Comportamentales de la Comunidad de Madrid): <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/adcom-madrid>
Para pedir cita: <https://citawebadcom.sanidadmadrid.org/Acceso/Servicio.aspx>

14 dinámicas para trabajar una navegación segura

En el **capítulo 7** de la "Guía para docentes sobre cómo acompañar a los jóvenes en una navegación segura" se pueden encontrar **diferentes actividades** para hacer con los estudiantes en el entorno escolar, pero también con los hijos, en el entorno familiar.

- <https://gestiona3.madrid.org/bvirtual/BVCM050704.pdf#page=51>

Otros enlaces de interés

- INCIBE internet segura for kids: <https://www.is4k.es/>
- Aprender a convivir con el móvil. Pasos para evitar la adicción al teléfono móvil: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM014108.pdf>
- Aprender a convivir con las pantallas ¿Le dejo la tablet a mis hijos?
<https://www.comunidad.madrid/publicacion/ref/14077>
- Programa escolar: "Construye tu mundo"
<https://www.campusfad.org/construye-tu-mundo/>
- Guía "Abre los ojos ante las autolesiones en redes sociales"
<https://burjcdigital.urjc.es/handle/10115/39148>