

Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia

Nola erabili teknologia berriak familian



Aurkibidea

1. Teknologia berrien erabilerak seme-alabengan dituen ondorio positiboak eta negatiboak

2. Familian telebistaren erabilpen egoki baterako jarraibideak

3. Familian ordenagailu eta interneten erabilpen egoki baterako jarraibideak

3.1. Sare sozialak

3.2. Arriskuak

3.3. Sare sozial erabilienak

3.4. Interesgarriak diren loturak eta bibliografia

4. Familian bideojokoen erabilpen egoki baterako jarraibideak

5. Familian mugikorren erabilpen egoki baterako jarraibideak

1. Lo positivo y negativo del uso de las nuevas tecnologías en los hijos

2. Criterios para el uso adecuado de la TV en familia

3. Criterios para el uso adecuado del ordenador e Internet en familia

3.1. Redes sociales


3.2. Riesgos

3.3. Las redes sociales más utilizadas

3.4. Enlaces de interés y bibliografía

4. Criterios para el uso adecuado de los videojuegos en familia

5. Criterios para el uso adecuado de los teléfonos móviles en familia




1. Teknologia berrien erabilerak seme-alabengan dituen ondorio positiboak eta negatiboak (I)

Aspektu positiboak

- + Teknologia berriak (telebista, ordenagailuak, bideojokoak, Internet eta telefono mugikorak) ezagutza berrien iturri dira.
- + Internet eta ordenagailuen erabilera onak lexikoa handitzen lagun dezake.
- + Telefono mugikorra eta Interneten erabilera aproposak, pertsonen arteko komunikazioa eta erregulazio emozionala erraztu ditzake.
- + Ordenagailuen erabilera aproposak, gaur egungo gizartearen funtzionamendua hobeto ulertzen lagundu dezake.
- + Bideojoko aproposetan garatzen diren jarduerak, garapen psikologikorako onuragarriak dira.

Aspectos positivos

- + Las nuevas tecnologías (TV, ordenadores, videojuegos, Internet y teléfonos móviles) son una fuente de nuevos conocimientos.
- + El buen uso de Internet y de los ordenadores puede ayudar a incrementar el vocabulario.
- + El uso correcto del teléfono móvil y de Internet puede favorecer la comunicación entre personas y la regulación emocional.
- + La adecuada utilización de los ordenadores puede facilitar la comprensión del funcionamiento de la sociedad actual.
- + Las actividades desarrolladas en los videojuegos adecuados son beneficiosas para el desarrollo psicológico.



1. Teknologia berrien erabilerak seme-alabengan dituen ondorio positiboak eta negatiboak (II)

Aspektu negatiboak

- Teknologia berriek menpekotasuna eta autokontrolerako zailtasunak eragin ditzakete.
- Gainbegiraturik gabeko telebista eta bideojokoek, portaera ez-ahoskatuak imitatzea erraztu ditzake, benetako mundua eta fikzioaren arteko bereizketa zailago eginez.
- Telebista eta interneten erabilera desegokiak, sexualitateari buruzko ikuspuntu irrealak eskaini dezake, bi pertsonen arteko harreman afektiboan zentratzen ez dena.
- Internet eta telefono mugikorrek, familia arazoak aurrean ihesbide gisa ager daitezke, hauei aurre egin ordez.
- Mugikorretan hizkera desegokia erabiltzeak, ohitura linguistiko txarra eskuratzea erraztu dezake.

Aspectos negativos

- Las nuevas tecnologías pueden provocar adicción y dificultades de autocontrol.
- La TV y los videojuegos sin supervisión pueden facilitar la imitación de comportamientos inadecuados y dificultar la distinción entre el mundo real y la ficción.
- El uso incorrecto de la TV e Internet puede transmitir una imagen irreal de la sexualidad y no ubicada en una relación afectiva entre personas.
- Internet y el teléfono móvil pueden actuar como escape ante los problemas familiares y evitar su afrontamiento.
- El uso incorrecto del vocabulario en los móviles favorece los malos hábitos lingüísticos.



2. Familian telebistaren erabilpen egoki baterako jarraibideak (I)

- ✓ Telebistarekiko esposizioa, adina, etxeko-lanak, eskolaz kanpoko jarduerak eta denbora librearen arabera egokitu.
 - ✓ Asteburuetan telebistaren aurrean pasatako denbora astean zehar pasatzen denaren desberdina izan behar da.
-

- ✓ Adecuar la exposición a la TV en función de la edad, las tareas, las actividades extraescolares y el tiempo libre.
- ✓ Distinguir la cantidad de tiempo pasado frente a la TV los fines de semana del resto de los días.



2. Familian telebistaren erabilpen egoki baterako jarraibideak (II)

✓ Ikusi nahi dena hautatu eta aldeztu aurretik programen edukiei buruzko informazioa lortu:

- haurra edo nerabearen garapen mailari egokitutako programak aukeratu.
- haur, gazte edo hezkuntza programak ikus ditzaten saiatu.
- eduki baldarreko programak ikus ez ditzaten saiatu.
- gurasoek, seme-alabek ikusi nahi ez dituzten programak, ez dituzte euren aurrean ikusi behar.

✓ Seleccionar lo que se quiere ver y tener información previa del contenido de los programas:

- escoger programas apropiados para el nivel de desarrollo del niño o del adolescente.
- intentar que vean programas infantiles, juveniles y educativos.
- evitar la exposición de los hijos a los programas de contenido vulgar.
- los padres y las madres no deben ver en presencia de sus hijos aquello que no quieren que ellos vean.



2. Familiarian telebistaren erabilpen egoki baterako jarraibideak (III)

- ✓ Seme-alabek telebistaren aurrean pasatzen duten denbora kontrolatu, hurrengoak ekidituz:
 - otorduetan telebista piztuta egotea.
 - errutina bezala telebista piztea eta beti piztuta egotea.
 - telebista bakarka ikustea (seme-alaben logeletan telebistak egotea).
-
- ✓ Controlar la cantidad de tiempo que pasan los hijos delante de la TV evitando:
 - que la TV esté encendida durante las comidas.
 - el enchufado rutinario y la tele de fondo.
 - la exposición a la TV en solitario (televisiones en las habitaciones de los hijos).



2. Familian telebistaren erabilpen egoki baterako jarraibideak (IV)

✓ Telebista familian ikustea garrantzitsua da, hurrengoagatik:

- seme-alabei programa eta publizitateko edukiak aztertzen laguntzeko. Hauek duten helburuaz eta konbentzitzeko estrategiei buruz hitz egin.
- seme-alabek errealitatea eta fantasia bereiz dezaten lortzeko.
- errealak ez diren igurikapenak gara ditzaten ekiditeko.
- ezezaguna dena erraztasun handiagorekin ulertzeko.
- pantailan agertzen denari buruzko gaitasun kritikoa garatzeko eta sustatzeko.
- hazten diren heinean telebistarekiko kontsumo apropos bat egin dezaten lortu.

✓ Es importante ver la TV en familia para:

- ayudar a los hijos a analizar los contenidos de los programas y de la publicidad. Hablarles de su intención y de sus estrategias persuasivas.
- lograr que los hijos distingan entre realidad y fantasía.
- evitar que desarrollen expectativas no realistas.
- facilitar la comprensión de lo desconocido.
- fomentar la capacidad crítica de lo que aparece en pantalla.
- conseguir que a medida que crecen realicen un consumo de TV adecuado y con criterio.




3. Familian ordenagailu eta interneten erabilpen egoki baterako jarraibideak (I)

Ordenagailua:

1. Ordenagailua piztu eta itzaltzeko ordutegia eta iraupena ezarri.
 2. Seme-alabei aspektu tekniko eta posturaletan ordenagailua ondo erabiltzen irakatsi (pantailarekiko distantzia, argitasuna, postura, etab.).
-

Ordenador:

1. Establecer horario y duración del apagado y encendido del ordenador.
2. Enseñar a los hijos a utilizar correctamente el ordenador en los aspectos técnicos y posturales (distancia de la pantalla, iluminación, postura, etc.).




3. Familian ordenagailu eta interneten erabilpen egoki baterako jarraibideak (II)

Internet:

1. Gurasoek Internet erabiltzen jakin behar dute euren seme-alabei aukera hori eskaini baino lehen.
2. Elkarrekin nabigatu eta kontsultatutako edukiak komentatu.
3. Babes sistema gisa, eduki ez aproposentzako filtroak erabili, batez ere ume txikientzat. Horrela, komenigarriak ez diren lekuetara sartzea saihestuko duzue.

Internet:

1. Las madres y los padres han de saber usar Internet antes de darles la posibilidad a sus hijos de utilizarlo.
2. Navegar conjuntamente y comentar los contenidos consultados.
- 3 Utilizar como sistemas de protección los filtros para contenidos inadecuados, especialmente con niños pequeños y así, evitar el acceso a sitios no recomendados.




3. Familian ordenagailu eta interneten erabilpen egoki baterako jarraibideak (III)

4. Interneta, etxeko-lanak errazteko tresna gisa eta, era berean, entretenimendu gisa erabiltzen irakatsi:

- informazio bilaketarako Interneten erabilera indartu.
- eduki zorrotzak eta kalitatezkoak fidagarritasun gutxi dituztenekin bereizten irakatsi.

4. Enseñarles a utilizar Internet como instrumento para facilitar la realización de las tareas escolares y, a la vez, como un medio más de entretenimiento:

- fomentar el uso de Internet como herramienta de búsqueda de información.
- enseñarles a distinguir los contenidos rigurosos y de calidad de aquellos menos fiables.



3. Familian ordenagailu eta interneten erabilpen egoki baterako jarraibideak (IV)

- ez egin erosketarik, gurasoek gainbegiratu gabe.

- Interneten bidez ezezagunekin harremanetan jartzeak dakartzan arriskuei buruz informatu, ezezagunekin zitak ezartzea burutik kenduz.

- chat eta foroak beste pertsonekin erlazionatzeko modu bakarra ez izatera bultzatu eta konexioak denbora tarte zehatz batera mugatu.

- errealitate birtualeko programa edo lekuetan seme-alaben parte hartzea gainbegiratu eta euren aktibitateak ezagutu.

- no efectuar compras sin la supervisión paterna/materna.

- informar de los riesgos de contactar con personas desconocidas a través de Internet disuadiendo de posibles citas con extraños.

- favorecer que la utilización de chats y foros no sea la única manera de conseguir relacionarse con otras personas y limitar las conexiones a un tiempo concreto.

- supervisar la participación de los hijos en programas o sitios de realidad virtual y conocer sus actividades.



3.1. Sare sozialak

- Sare sozialak, nerabeak harremantzeko erabiltzen duten ohizko tokiak dira Interneten.
- Definizioa : "*pertsonen osatutako egitura sozialak dira, zeintzuk harreman mota bat edo gehiagora konektatuta dauden, laguntasuna, ahaidetasuna, interes komunak edota ezagutza partekatzen dutenak*" (Wikipedia).
- 6 eta 10 urte bitarteko haurren %60a Interneten sartzen da. Nerabezaroan portzentajea igotzen da.

-
- Las redes sociales son el lugar más habitual de relación en Internet para los adolescentes
 - Definición: "*son las estructuras sociales compuestas por grupos de personas, las cuales están conectadas por uno o varios tipos de relaciones tales como amistad, parentesco, intereses comunes o que comparten conocimientos*" (Wikipedia).
 - El 60% de los niños entre 6 y 10 años entran en Internet. En la adolescencia el porcentaje aumenta.



3.2. Arriskuak (I)

1. Ezezagunak diren kontaktuak erraztasunez atxikitzen dira.
2. Automatizatutako funtzio gehiegi daude (sartzean, helbide-liburuaren bitartez zure lagunak bilatzen laguntzerik nahi duzun galdetzen dizute).
3. Oso ezagunak ez diren funtzioak dituzte eta erakargarriak direnak, baita aurreikusgarritasun gutxiko ondorioak ere (adibidez: linean jolasteko, zure datuak edo zure lagunak eskatzen dizkizute).

-
1. Se añaden contactos no conocidos con demasiada facilidad.
 2. Hay demasiadas funciones automatizadas (al entrar te preguntan si quieres que te ayuden a buscar a tu amistades a través de las libretas de direcciones).
 3. Tienen funciones poco conocidas, atractivas y de consecuencias poco previsibles (p. ej. Para jugar en línea te piden datos tuyos o de tus amigos).



3.2. Arriskuak (II)

4. Argitaratutakoak oihartzun azkarra eta zabala du (adibidez: argazkiak).
 5. Informazio asko ematen dute: informazio pertsonala, hamemanen informazioa, interesak, nabigatutako lekuak, bisitatutako orrialdeak....
 6. Kontuen pribatutasunaren konfigurazioa zailtzen dute.
-
4. La repercusión de lo publicado es muy rápida e intensa (p. ej.: fotos).
 5. Recogen mucha información: información personal, relaciones, intereses, lugares de navegación, páginas de visita...
 6. Dificultan la configuración de la privacidad de las cuentas



3.3. Sare sozial erabiliak

1. Tuenti (www.tuenti.com)
2. Myspace (www.myspace.com)
3. Facebook (www.facebook.com)
4. Twitter (www.twitter.com)



3.4. Interesgarriak diren loturak eta bibliografia

WEBGUNEAK:

- http://www.avpd.euskadi.net/s04-redes/es/contenidos/informacion/redes/es_tuenti/tutoriales.html
- <http://www.kiddia.org/guia/index.html>
- http://www.kiddia.org/guia_adolescentes/index.html
- <http://www.pantallasamigas.net>
- <http://www.seguridadweb20.es/index.php>

BIBLIOGRAFIA:

- Aftab, P. (2007). CiberBullying: guía práctica para madres, padres y personal docente. EDEX.
- Cervera, L. (2009). Lo que hacen tus hijos en Internet: una guía para padres. Editorial RBA.



4. Familian bideojokoan erabilpen egoki baterako jarraibideak (I)

- ✓ Merkatuan dauden joko hezigarri eta aisialdiko jokoei buruzko informazioa alde zuzenetik edukitu.
- ✓ Bideojokoak seme-alaben adinera egokitu.
- ✓ Merkatuan ateratzen den azken jokoaren erosteko gastu ekonomikoa altua egitea ekiditu. Seme-alabek euren pagekin bideojokoaren erosketan parte-hartzea sustatu.

-
- ✓ Tener información previa sobre los juegos educativos y de ocio que hay en el mercado.
 - ✓ Adaptar los videojuegos a la edad de los hijos.
 - ✓ Evitar realizar un gasto económico alto por comprar lo último que sale al mercado. Promover que los hijos participen en el coste de los videojuegos con parte de su paga.



4. Familian bideojokoan erabilpen egoki baterako jarraibideak (II)

✓ Jokoak aukeratzekoan edukia gainbegiratu:

- hurrengo joko motak ekidinez: xenofoboak, sexistak, eduki sexualekoak eta edozein motatako biolentzia sustatzen dutenak (imitazio jokoak eta benetako borrokak sortzen ditu).
- bideojoko kooperatiboak sustatuz (beste ume edo nerabeekin jolastuz).
- sormenezko eta bideojoko hezgarrien erabilera sustatu eta ikasteko, abentura, misterio, simulazio edo ikerketa edukiak izatea bultzatu.

✓ Supervisar el contenido para seleccionar los juegos:

- evitar el uso de los juegos xenófobos, sexistas, de contenido sexual explícito y los violentos (producen juegos de imitación y peleas reales).
- fomentar el uso de juegos cooperativos (que se juegan con otras personas).
- favorecer el uso de videojuegos creativos y educativos con contenidos de aprendizaje, aventura, misterio, simulación e investigación.



4. Familian bideojokoan erabilpen egoki baterako jarraibideak (III)


- ✓ Bideojokoekin jolasteko muturreko debekatze jarrerak erabiltzea ekidin. Gogoratu bideojoko aiposek orientazio espazio-denborala, arreta, erreflexuen azkartasuna eta oroimena sustatzen dutela eta kontzentrazioa indartzen dutela. Gainera, ume eta nerabeentzako, teknologia informatiko berrietarako sarrera dira, gaur egungo gizartean oinarritzkoa dena.
 - ✓ Lehenengo joko saioetan, seme-alabekin egon.
-
- ✓ Evitar posturas extremas de prohibición del uso de los videojuegos. Recordar que los videojuegos adecuados favorecen la orientación espacio-temporal, la atención, la rapidez de reflejos, la memoria y estimular la concentración y son la introducción de los niños y adolescentes al mundo de la nueva tecnología informática básica en la sociedad actual.
 - ✓ Acompañar en las primeras sesiones de juego a los hijos.



4. Familian bideojokoen erabilpen egoki baterako jarraibideak (IV)

- ✓ Ordutegia eta jolasteko denbora negoziatu eta betearazi, eguneroko eginbeharrak kontutan hartuz.
- ✓ Bideojokorik gabeko denbora epeak planifikatu, esaterako, oporretan.
- ✓ Aisialdirako proposamen alternatiboak egin, izan ere, gurasoen eskuetan dago seme-alabak beste ekintza batzuetaz interesa izatea.

-
- ✓ Negociar y hacer cumplir el horario y el tiempo de exposición a los juegos considerando las obligaciones cotidianas.
 - ✓ Planificar períodos de tiempo sin contacto con los videojuegos, por ejemplo, en vacaciones.
 - ✓ Hacer propuestas alternativas de ocio puesto que depende de los padres y las madres que los hijos se interesen por otras actividades.



5. Familian mugikorren erabilpen egoki baterako jarraibideak

(1)

- ✓ Umeek ez dituzte mugikorrak "*behar*", denbora gehiena gurasoekin edo eskolan egon behar baitute, eta eskolan daudelarik, gertatzen den edozein gertakari familiari adierazteko aukera dagoelako.

- ✓ Seme-alaben "*kontrol*" sentazioa ekidin, ez baitu euren arduratasunaren garapena errazten.

- ✓ Los niños no "*necesitan*" móviles dado que la mayor parte del tiempo deben estar con los padres y madres o en el centro escolar desde donde se puede comunicar a la familia cualquier incidencia.

- ✓ Evitar la sensación de "*control*" de los hijos ya que no favorece el desarrollo de la responsabilidad por parte de ellos.



5. Familian mugikorren erabilpen egoki baterako jarraibideak (II)

- ✓ Gaur egungo ikerketen arabera, haurrek mugikorrak sasoi aurretik erabiltzeak helduen portaerak hartzea indartzen du. Modu horretan, haurrek, ez dute beraien haurtzaroa osorik bizitzen.
 - ✓ Seme-alabei mugikor bat eskaintzeko momentu egokia euren bizitza soziala independenteagoa izaten hasten denean izango da, komunikazio elementu bat bezala, bai gurasoekin baita euren lagunekin ere.
-

- ✓ Estudios recientes confirman que la utilización prematura de móviles en niños potencia la adopción de conductas de adultos y no viven su niñez de forma plena.
- ✓ El momento adecuado para facilitarles un teléfono móvil a los hijos será cuando su vida social empiece a ser independiente y como un elemento más de comunicación tanto con sus padres y madres como con sus amigos.



5. Familian mugikorren erabilpen egoki baterako jarraibideak (III)

- ✓ Balio hezgarria duten kontsumo eta erabilera arau batzuk adostu behar dira:
 - kontsumo ekonomiko mugatua.
 - deien batz-batzeko iraupena eta mezuen kopurua.
 - deien erabileraren irizpidea.
 - ez erosi euren lagunek ere badutelako, Saihestu etengabeko modeloa aldaketak.
-
- ✓ Se deben de pactar unas reglas de consumo y utilización que tienen un valor educativo en sí mismas:
 - tope de consumo económico.
 - duración media de las llamadas y número de mensajes cortos.
 - criterio de utilización de las llamadas.
 - no comprarlos porque los tienen sus amigos y evitar el cambio constante de modelo.



5. Familian mugikorren erabilpen egoki baterako jarraibideak (IV)

- ✓ Seme-alabei aldizkako asignazio ekonomiko bat (paga) ematen badiegu, garrantzitsua da, adostutako mugatik pasatzen den kantitatea bere pagatik kentzea; horrela, oinarrizko kontrol araua barneratzen lagunduko diegu.
 - ✓ Gazteei beste komunikazio eta aisialdi aukerak eskaini, sozialki ez isolatzeko eta autonomia arduratsua errazteko.
-

- ✓ Es importante que si a los hijos se les da una asignación económica periódica (paga), aquella cantidad que se pase del límite pactado se le cargue a su propia paga, de esta manera, se consigue que interioricen una norma básica de control.
- ✓ Ofrecer a los jóvenes otras posibilidades de comunicación y de ocio favorece que no se aíslen socialmente y se les facilita una autonomía responsable.

Nola jar daiteke harremanetan zerbitzu honekin?



✓ TELEFONOZ: 94.405.15.49

Astearteak: 11:30-13:00
17:00-18:30



✓ WEB GUNEAN: www.etxadi.org



✓ POSTA ARRUNTAZ:

Etxadi

Maximo Agirre, 18 bis, 5.solairua,
dptua. 10. 48011 BILBO