

Usas o Abusas?

ALUMNADO

¿Y tú? Usas o abusas?

SEÑALES de ALARMA

- Experimentas **cambios de humor**, cansancio, fatiga ocular y mental o dolores de cabeza.
- Te cuesta **conciliar el sueño** despertando 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.
- Las **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.

USO

Utiliza la tecnología como un uso concreto, beneficioso y controlable.

ABUSO

- Siempre un **deber** intenso y exclusivo de usar la tecnología en busca de bienestar.
- Pierdes el **control** de forma recurrente e incontrolada.
- Más allá de lo que me motiva y no cuento con mis compromisos.

¿QUE PUEDO HACER?

- Ten claro el **objetivo** ¿para qué lo necesitas? ¿en qué me ayuda?
- Conoce la realidad de las **redes sociales** -- lo que subes a la red ya NO es exclusivamente tuyo -- lo que escribas y compartas, NO es como un diario.
- Respete las **normas y espacios libres de dispositivos** no te lleves 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, intérate por tu familia.
- La **aprobación social en las redes es un espejismo** no la confundas con el cariño y el apoyo de tus amigos.
- ¡INFORMATE!** 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.

Copyright: "Usas o Abusas" para promover el control uso de los dispositivos móviles. Gobierno de Principado Asturias de ESPAÑA. Todos los derechos reservados © 2020. www.cop-principado.org/contenidos/

Usas o Abusas?

FAMILIAS

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 lo usa o se le interrumpe.
- Descuida su **descanso y alimentación**.

¿QUE PUEDO HACER?

¡RECUERDA! Los dispositivos no son inocuos, la OMS propone:

- Menos de 2 años: 0 minutos
- Entre 2-5 años: 1 hora / día
- Más de 16 años: < 2 h / día

- Interésate por los **contenidos que consumes** con quién contactas.
- 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** y **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.

Copyright: "Usas o Abusas" para promover el control uso de los dispositivos móviles. Gobierno de Principado Asturias de ESPAÑA. Todos los derechos reservados © 2020. www.cop-principado.org/contenidos/

Usas o Abusas?

PROFESORADO

SEÑALES de ALARMA

- 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.

¿QUE PUEDO HACER?

Normas claras, negociadas y siempre visibles.

- Explicita los **límites** de uso en el aula. Establece **Normas claras, negociadas y siempre visibles.**
- Asegúrate de que los **tecnólogos** 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 que redes utilizan, a qué juegan, qué youtubers siguen, dónde se informan, qué contenidos consumen, etc. Utilizado para vuestras sesiones de tutoría.
- Ayúdale a **descubrir el potencial** de algunos apps y juegos que utilizan para su aprendizaje. Abrele a la innovación tecnológica y educativa.
- Asesorate 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.

Copyright: "Usas o Abusas" para promover el control uso de los dispositivos móviles. Gobierno de Principado Asturias de ESPAÑA. Todos los derechos reservados © 2020. www.cop-principado.org/contenidos/

