

PAUTAS DE VIDEOXOGOS E REDES SOCIAIS DESDE A FAMILIA

- 1) **Idade:** Á hora de mercar ou descargar un videoxogo temos que prestar atención a idade recomendada. Non descarguemos videoxogos cunha idade recomendada maior da que teñen as fillas e os fillos.
- 2) **Violencia:** Malia que o xogo estea recomendado para a idade da túa filla ou fillo non descargues ou compres videoxogos que sexan violentos ou nos que haxa que loitar, matar, etc.
- 3) **Persoas extrañas:** fala coa túa filla e fillo e explicalle que os xogos online son para xogar só con persoas que coñezan persoalmente e que non falen ou xoguen con persoas descoñecidas.
- 4) **Tempo de xogo:** O tempo recomendado de xogo debe ser unha hora durante a fin de semana. É dicir, unha hora o venres, unha hora o sábado e unha hora o domingo. Durante a semana non é recomendable xogar a videoxogos.
- 5) **Supervisión e Control Parental:** Temos que ter un control e supervisión tanto do tempo de xogo como dos videoxogos aos que xogan. No caso de non estar presente durante o tempo de xogo aconsellase implementar nos móbiles e tablets o control parental.
- 6) **Control parental:** En Axustes do móbil e da Tablet podemos establecer o control parental que nos permite:
 - Establecer horarios.
 - Monotorizar a actividade na rede.
 - Restrinxir a descarga e uso de aplicación.
 - Limitar as compras.
 - Bloquear chamadas e mensaxes con persoas descoñecidas.
- 7) **Aplicacións para o control:** tamén existen aplicacións como Family Time que nos permiten o rastreo de chamadas, bloquear aplicacións, límite de tempo, etc.
- 8) **Móbil:** o uso do móbil recomendase a partir dos 14 anos sen Internet e a partir dos 16 con Internet, dacordo o desenvolvemento do cerebro. Cando teñan móbil temos que ensinarlles a establecer códigos de seguridade tanto para entrar no móbil como para entrar nas Redes Sociais ou aplicacións co fin de que preserven a súa privacidade.
- 9) **Redes Sociais:** explicarlles as nosas fillas e fillos cando teñan a idade apropiada que valoren a entrada nas redes, que establezcan como privadas as súas contas, que deben restrinxir os datos persoais e publicacións que fan, que teñan coidado e pensen antes de subir unha imaxe, que teñan coidado co que publican ou as imaxes que suben de terceiras persoas.
- 10) **Videoxogos educativos:** existen múltiples videoxogos creativos e educativos que estimulan a mente e a creatividade das nosas fillas e fillos sempre que se usen dacordo as pautas establecidas.