

# VALES para Internet?

Estimadas familias,

As vantaxas de Internet para os nosos fillos e fillas é innegable (aceso a información e coñecemento, motivación, plataforma para fomentar o espírito crítico...). Pero é fundamental unha educación desde a escola e, principalmente, desde as familias para previr os riscos que poden xurdir (aceso a contidos nocivos ou inexactos, contacto con estranos, ciberacoso, aillamento, uso excesivo que provoque falta de descanso, de saír, de estudo..)

A continuación recóllense unha serie de recomendacións que esperamos sexan da vosa utilidade.

## ➤ En compañía

Debedes navegar co voso fillo/a e **dialogar** sobre os diferentes contidos. Coñecedes as súas amizades na rede, aplicacións que emprega e os seus intereses. Compartide actividades e axudádelle a pensar criticamente sobre o que atopa en liña.

## ➤ Límites

Poñede regras e límites familiares atendendo ao sentido común e á súa madurez, que sexan fáciles de cumprir por todos, incluídos vós, e que se convertan en rutinas desde o primeiro momento.

## ➤ Ser coidadoso/a

Debe ser coidadoso coa súa propia identidade e co seu código de conduta.

Ensinádelle a que non se debe facilitar información persoal (nome completo, dirección, teléfono, datos do centro, datos bancarios..).

Non se deben enviar fotos/vídeos persoais, de familiares ou amigos a outras persoas, nin colgalas en blogs ou páxinas web.



Para máis información recoméndase acceder á páxina web

<https://www.is4k.es/>

e a lectura da guía para as familias. [Pinchar aquí para acceder.](#)

## Guía para uso seguro y responsable de Internet por los menores

### ITINERARIO DE MEDIACIÓN PARENTAL



Non se debe facer nada que poida molestar ou enfadar a outras persoas. Dádelle confianza para que avisen se reciben algunha mensaxe que lles faga sentirse incómodos ou ameazados.

Ensinarlles a que non se deben citar con ninguén coñecido a través da rede sen o voso coñecemento.

➤ **Cada cousa ao seu tempo.**

Lembrede que as redes sociais legalmente non se poden utilizar ata os 14 anos sen o voso consentimento explícito. Cada aplicación web ten as súas condicións de uso. Tédeas en conta!

➤ **Contrasinais.**

Debedes coñecer os nomes e contrasinais de internet dos vosos fillos/as.



Inculcádelle condutas responsables, como non publicar ou reenviar información de outras persoas sen o seu permiso ou non etiquetalas sen o seu consentimento

Establecer obxectivos para os tempos de conexión (que non estea conectado por aburrimiento) é unha boa medida para evitar un uso abusivo e previr unha adición.

Sensibilizádelle sobre a importancia de pensar antes de publicar. En Internet non é posible controlar quen acabará vendo as nosas mensaxes

**Sede un bo exemplo!**

**Lembrede que sodes os principais modelos a seguir polos vosos fillos/as. Debedes coidar o voso uso das TIC e cumprir as normas familiares.**

**Da man, si vale**

NIÑOS PEQUEÑOS 3 a 5 años	NIÑOS 6 a 9 años	JÓVENES ADOLESCENTES 10 a 13 años
<p>Primer contacto con las tecnologías.</p> <p>Se recomienda una supervisión total de sus actividades, e iniciarles en las pautas básicas de uso.</p>	<p>Sus primeros pasos en Internet.</p> <p>Continuar con una estrecha supervisión, mientras se van ampliando los usos y las buenas prácticas asociadas.</p>	<p>Uso intensivo de Internet: redes sociales, juegos en línea y móviles.</p> <p>Deben comenzar a desarrollar habilidades para tomar decisiones de forma independiente. Seguir muy de cerca sus evoluciones</p>

Imaxe da guía ["Guía para un uso seguro y responsable de Internet por los menores. Itinerario de mediación parental"](#)