

Decálogo para el uso seguro y saludable de pantallas en la infancia y adolescencia



العربية
Български
English
Français
Română

Dónde.

En casa, el ordenador, la consola..., mejor en un lugar común.



Cuándo.

Respetar los tiempos de sueño, las relaciones, los estudios, otros juegos...



Qué.

Accesos, contenidos, juegos... adecuados a la edad y desarrollo de cada chico y chica.



Cómo.

Cuidar la privacidad e intimidad personal. Proteger los datos, informaciones e imágenes personales.



Con respeto.

Etiquetar y pasar imágenes e informaciones siempre con permiso. Valorar con quién se comparten.



Cuánto.

Vivir con y no para ellas. Acordar los tiempos de uso.



Para qué.

Utilizar las pantallas e Internet con un propósito concreto, no por aburrimiento.



Alternativas.

Proponer diversas formas de ocio, compartir actividades en familia.



Uso inadecuado.

Hablar de posibles consecuencias visuales, aislamiento, sedentarismo, problemas de la atención...



Siempre.

Dialogar, escuchar, preguntar y pedir ayuda. Reflexionar sobre el ejemplo que se da en la familia.



Dekalogoia haurtzaroan eta nerabezaroan pantailak segurtasunez erabiltzeko



العربية
Български
English
Français
Română

1 Non.

Etxean, ordenagailua, kotsola..., hobe leku komun batean.



2 Noiz.

Errespetatu lo orduak, harremanak, ikasketak, bestelako jolasak....



3 Zer.

Sarbideak, edukiak, jolasak... neska edo mutil bakoitzaren adin eta garapen mailarako egokiak izan daitezela.



4 Nola.

Norberaren pribatasuna eta intimitatea zainduz. Norberaren datuak, informazioak eta irudiak babestuz.



5 Errespetuz.

Beti eskatu baimena etiketatzeko eta irudiak eta informazioak pasatzeko. Kontuan hartu norekin partekatzen diren.



6 Zenbat.

Haiekin bizi, ez haientzat. Adostu zenbat denboran erabili.



7 Zertarako.

Pantailak eta Internet helburu zehatzekin erabili, ez asperduraz.



8 Alternatibak.

Beste aisia mota batzuk proposatzea, familiarekin partekatzea jarduerak.



9 Erabilera desegokia.

Hitz egin ikusmenean izan ditzakeen ondorioez, isolamenduaz, sedentarismoaz, arreta galtzeaz...



10 Beti.

Hitz egin, entzun, galdetu eta laguntza eskatu. Etxean ematen dugun ereduaz hausnartu.

