



Co-funded by
the European Union



GAMING
DISORDERS

Información para padres sobre juegos online seguros

Propuesta de taller



Escola Profissional de Cortegaça
OVARFORMA - Ensino e Formação Lda.

Tabla de contenido

- Introducción al taller
- Qué esperar
- Entendiendo por qué los niños juegan
- Construyendo una identidad virtual
- Inicia la conversación
- Signos de un posible trastorno por videojuegos
- Acoso en línea/Ciberacoso
- Acuerdo familiar
- Experiencias personales
- Reflexiones finales
- Recursos útiles
- Comentarios del taller



Introducción

Los videojuegos son una actividad amada y disfrutada por niños y adultos de todo el mundo, con alrededor de 38 millones de personas que juegan, incluyendo el 81% de los niños de 11 a 14 años y el 69% de los niños de 6 a 10 años.

Sin embargo, si bien puede ser una forma para que los niños socialicen, aprendan nuevas habilidades, formen parte de un equipo y se relajen, también conlleva riesgos.

El objetivo de este TALLER es ofrecer una comprensión del mundo de los videojuegos, brindar apoyo, asesoramiento y proporcionar recursos disponibles para que los padres de jugadores se conecten, compartan experiencias y se apoyen mutuamente... sin peligro.

Qué esperar

Esto es lo que los padres pueden esperar del taller.

- Comprender las razones por las que los niños se sienten atraídos por los videojuegos.
- Ayudar a los padres a comprender el interés de sus hijos por los videojuegos, proporcionándoles al mismo tiempo información esencial para garantizar su seguridad.
- Proteger a su hijo/hija reconociendo los riesgos potenciales, fomentando conversaciones abiertas e implementando medidas y controles de seguridad.

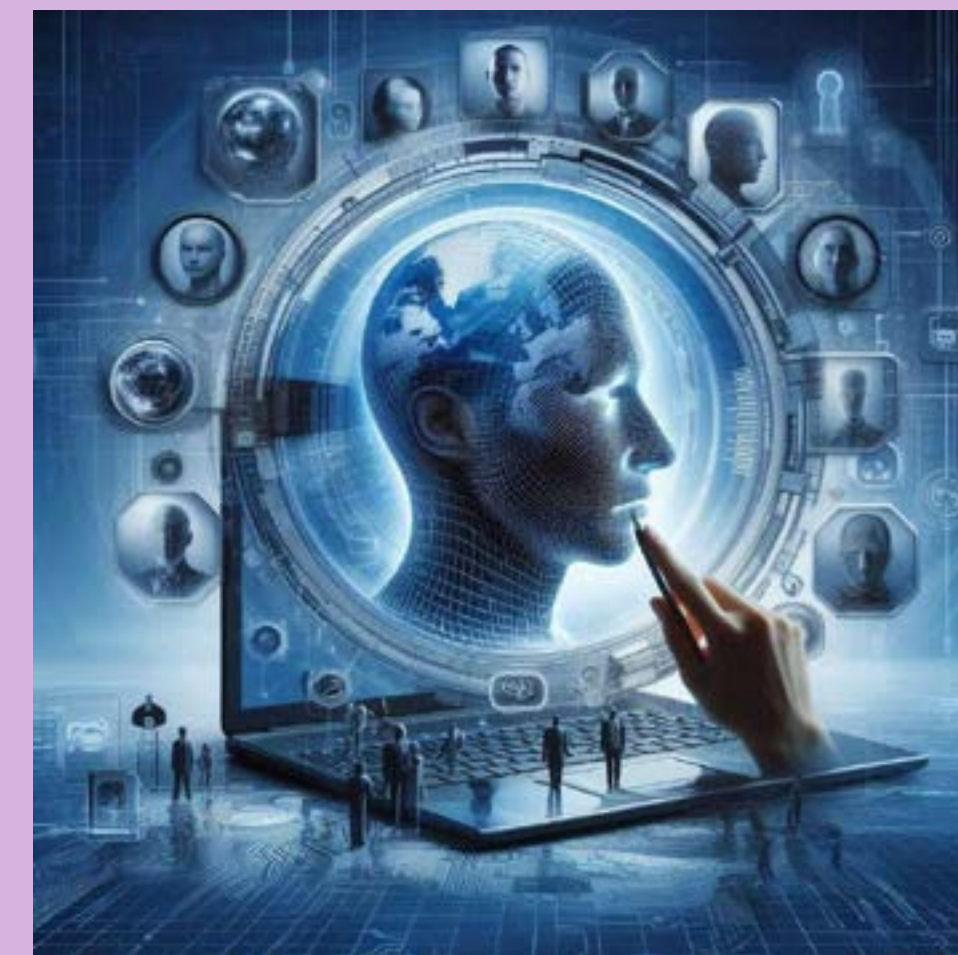
Entendiendo por qué los niños juegan

- **Evación:** No solo escapamos de tu entorno, escapamos de ti mismo. En las películas y los libros, puedes ver otro mundo; en los videojuegos, puedes serlo.
- **Exploración:** A menudo sentimos que no tenemos mucho control sobre nuestra vida, pero con los videojuegos podemos tenerlo. Podemos elegir a qué juegos jugamos y cómo participamos en ellos, lo que les da a los jóvenes una sensación de autonomía.
- **Toma de riesgos:** Los jóvenes son más propensos a correr riesgos que los adultos, y en los videojuegos, si mueres, simplemente reinicias y vuelves a intentarlo. Realmente no afecta tanto a tu vida física como, por ejemplo, suspender un examen en el colegio.
- **Una oportunidad para crear:** La posibilidad de crear mundos nuevos y controlarlos puede resultar muy atractiva en juegos como Minecraft, por ejemplo. En el mundo físico, eso es imposible, y desde luego no a la misma escala.
- **Socializar:** Al jugar en línea, no solo fortaleces tus amistades, sino que también haces nuevas. Con foros, transmisiones en vivo y canales de Esports, formas parte de una cultura y una comunidad que trasciende lo individual y cualquier juego en particular.
- **Eliminador de estrés:** Todos necesitamos desconectar de la rutina diaria de vez en cuando, y la forma en que lo hacemos puede variar. Los videojuegos pueden ser una manera de evadirse de estas presiones, pero si te impiden atender tus responsabilidades, eso puede ser un problema.

Construyendo una identidad virtual

¿Qué es una identidad virtual?

- La identidad digital o virtual se refiere a la forma en que las personas se presentan y son percibidas en entornos en línea. Esencialmente, es el «yo digital» de un individuo, moldeado por la información que comparte, las interacciones que tiene y el contenido que crea en internet. Esta identidad puede construirse conscientemente o desarrollarse naturalmente con el tiempo a través de diversas interacciones digitales.
- La identidad digital puede diferir considerablemente de la identidad de una persona en el mundo real, ya sea de forma intencionada o inconsciente. También puede influir en la autopercepción, las interacciones sociales y, en algunos casos, las oportunidades personales y profesionales.
- El equilibrio entre autenticidad, privacidad y seguridad se ha convertido en una consideración clave para gestionar eficazmente las identidades digitales.



Construyendo una identidad virtual

Aspectos clave de una identidad virtual

1. **Información personal:** Incluye detalles como tu nombre, edad, ubicación, fotos de perfil y cualquier otro dato personal que compartas en redes sociales, sitios web o formularios en línea.
2. **Perfiles en redes sociales:** Tu presencia online en plataformas como Instagram, Twitter y Facebook contribuye a tu identidad digital. Estas plataformas suelen capturar diferentes facetas de tu identidad (por ejemplo, Instagram para tu vida personal).
3. **Datos de comportamiento:** Tus comportamientos en línea, como el tipo de contenido que te gusta, compartes, comentas o compras, también contribuyen a tu identidad virtual. Los algoritmos pueden usar esta información para crear un perfil digital tuyo, que a menudo se utiliza para anuncios o recomendaciones personalizados.
4. **Personajes digitales y avatares:** En espacios virtuales, como plataformas de juegos o realidad virtual, puedes crear avatares o seudónimos que reflejen una versión alternativa o exagerada de ti mismo.
5. **Configuración de privacidad y seguridad:** La forma en que configuras los controles de privacidad y administras tus datos también define parte de tu identidad digital, reflejando cuánto de tu verdadero yo estás dispuesto a compartir en línea.
6. **Reputación y huella digital:** Con el tiempo, el efecto acumulativo de tus acciones, interacciones y contenido compartido en línea conforma una huella digital. Esta huella influye en cómo los demás perciben tu identidad digital y puede tener consecuencias a largo plazo.

Crear una identidad digital o virtual, diferenciándola de la identidad real, implica varios pasos. El folleto sugiere algunas estrategias clave: Guía de debate para padres: Identificación virtual.

Construyendo una identidad virtual

Cuestionario de identidad virtual

Aquí tenéis un cuestionario diseñado para explorar las percepciones, experiencias y prácticas en torno a la identidad digital o virtual.

Abarca diversos aspectos como la expresión personal, la privacidad, la autenticidad y la huella digital.

Instrucciones:

- Por favor, responda a las preguntas con sinceridad.
- Devuélveme el cuestionario.
- Tras un breve análisis, abordaremos los temas que más os afectan.

Sus respuestas ayudarán a comprender mejor las perspectivas sobre la identidad digital y virtual.



Inicia la conversación

Como padre o madre, es posible que te preocupen los juegos a los que juega tu hijo o hija, con quién juega o cuánto tiempo juega. Pero, ¿cómo iniciar la conversación y cómo saber si está sufriendo algún daño?

El momento adecuado, el lugar adecuado— Inicia la conversación mientras realizas alguna actividad y evita las conversaciones aisladas para crear un ambiente en el que se sientan cómodos acercándose a ti.

Centrarse en el comportamiento— Deja claro que el problema es el comportamiento, no tu hijo.

Explicar Ayúdalos a comprender el impacto de sus acciones. Por ejemplo, el impacto que sus cambios de humor al terminar los partidos tienen en los demás.

Sé curioso y empático. No juzgues, céntrate en escuchar e intenta comprender las cosas desde su perspectiva. Asegúrales que quieres ayudarles a gestionar la situación.

Complicarse Averigua qué juegos le gustan a tu hijo y asegúrate de que sean adecuados para su edad. Juega con él y mantén los dispositivos electrónicos en las zonas comunes de la casa, no en sus habitaciones.

Mantenerse seguro— Deja claro qué información es apropiada y cuál no, especialmente los datos personales; explica cómo configurar los ajustes de privacidad y cómo bloquear o informar sobre un problema.

Hablemos de finanzas— Analicen los costos de los juegos y las compras dentro del juego, y acuerden límites de gasto.

Establecer límites— Acordad cuánto tiempo es apropiado jugar en cada sesión y cuántas sesiones al día. Después, configurad estas restricciones en los ajustes para padres junto a vuestro hijo.

<https://parents.ygam.org/gaming-advice/chatting-to-your-child/>



Signos de un posible trastorno por videojuegos

Esta lista no es exhaustiva, sino que ofrece algunas pautas generales. Recuerda que puede haber otras razones por las que tu hijo se comporta de una manera determinada, así que, como siempre, es bueno tener conversaciones abiertas y sinceras con él.

Señales emocionales

- Preocupación por los juegos
- Minimizar la cantidad de tiempo que dedican a los videojuegos
- No se pueden establecer límites de tiempo de juego
- Evitar a familiares y/o amigos
- Ser demasiado defensivo

signos físicos

- Dolores de cabeza o migrañas
- Descuidar la higiene
- Fatiga extrema
- Síndrome del túnel carpiano



Acoso en línea/Ciberacoso

Los padres desempeñan un papel importante a la hora de guiar a los jóvenes para que reconozcan y respondan al ciberacoso.

1. Mantén conversaciones abiertas sobre la vida en línea.

- Mantén una comunicación abierta y honesta con tu hijo/a sobre el ciberacoso. Hazle saber que puede acudir a ti si experimenta o presencia algo en línea que le preocupe o le moleste, incluido el ciberacoso. Crea un espacio seguro y libre de prejuicios donde se sienta cómodo/a compartiendo sus inquietudes.

2. Ayúdalos a identificar el ciberacoso.

- Dado que los jóvenes no siempre son conscientes de lo peligrosas que pueden ser sus actividades en línea, es fundamental que los padres comiencen a enseñarles a identificar las señales de acoso cibernético.
- Los padres deberían preguntarles cómo se sentirían si recibieran mensajes negativos, se difundieran cosas que no son ciertas o si alguien compartiera contenido vergonzoso o cruel sobre ellos en internet.

3. Capacitarlos para que busquen ayuda

- Los padres deben ayudar a sus hijos a reconocer las señales de alerta del ciberacoso. Estas pueden incluir cambios repentinos en el estado de ánimo o el comportamiento, reticencia a usar dispositivos electrónicos, aislamiento social o un descenso en el rendimiento académico.

4. Fomentar la empatía y la bondad

- Enséñale a tu hijo/a la importancia de la empatía y la amabilidad en internet. Anímale a tratar a los demás con respeto y compasión, y a denunciar el ciberacoso cuando lo presencie.




Acuerdo familiar

Childnet Family Agreement Es una herramienta práctica que los padres pueden usar para facilitar la comunicación sobre el ciberacoso y la seguridad en línea. Es una excelente herramienta para explorar cómo toda la familia puede colaborar para crear una experiencia en línea segura mediante la resiliencia digital y la empatía.

Si se detiene un momento a pensar antes de participar en cualquier actividad en línea, su hijo/a podrá tomar decisiones más acertadas y crear un espacio digital más seguro y responsable. Ofrecer un espacio para el diálogo abierto entre padres e hijos puede ayudar a brindar orientación y un camino para abordar cualquier inquietud que el joven pueda tener.

<https://www.childnet.com/resources/family-agreement/>



Childnet Family Agreement
A great way to start positive family conversations around online safety, and to agree clear expectations and boundaries.

Start by discussing the questions that are most relevant to your family.

- Getting started**
 - What do we enjoy doing online?
 - What apps, games and websites do we use the most?
 - Do we already have any rules about use of tech we want to include in our family agreement?
- Managing time online**
 - How does it feel when we use tech for too long?
 - How do we know when our screen use is interfering with family life?
 - What can we do to help avoid overusing tech?
- Sharing**
 - What should we check before posting images and videos online?
 - Do we know how to use privacy settings and what makes a strong password?
 - How can we use features like livestreaming and disappearing content safely?
- Online content**
 - How do we decide which websites, apps, games and devices are okay for us to use?
 - What can we do if we see something online which seems unreliable or untrustworthy?
 - How can we stop ourselves accidentally spending money in a game or app?
- Communicating online**
 - Who can we talk, chat or play games with online? Just family? Friends? Anyone?
 - How can we keep ourselves safe if we are communicating with people who we only know online?
 - How can we look after our friends when we are online?
- If things go wrong**
 - What can we do if we feel uncomfortable or upset by anything we see or hear online?
 - What should we do if someone we only know online asks us for photos, a video call, to meet up or to share personal information?
 - Do we know how to find the report and block buttons on the websites, apps and games we use?

Experiencias personales

Hemos pedido a 3 padres que cada uno Realizar una breve presentación sobre sus experiencias personales al lidiar con problemas relacionados con los videojuegos en casa.

Luego hablaremos de...



Reflexiones finales...

Los jóvenes jugadores en línea se enfrentan a desafíos únicos, incluido el acoso.

Sin embargo, existen estrategias y herramientas eficaces para salvaguardar la experiencia de juego y mantener una presencia positiva y enriquecedora.

Quienes sufren ciberacoso a través de los videojuegos pueden experimentar depresión, aislamiento e ira debido a la toxicidad del entorno.

Los niños juegan para divertirse y hacer amigos, pero muchos experimentan aislamiento al evitar la interacción para minimizar el acoso que sufren mientras juegan.

Es importante que los padres conozcan y sepan cómo abordar el problema del exceso de videojuegos y el acoso en línea, ya que se ha normalizado de forma alarmante dentro de la comunidad de jugadores.

Recursos útiles

Seguridad en los juegos en línea: consejos para padres

<https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/internet-gaming-tips-for-parents>

Este artículo analiza la seguridad en los videojuegos online, destacando tanto los riesgos como los beneficios para los jóvenes. Además, ofrece consejos prácticos para que los padres garanticen experiencias de juego seguras para sus hijos.

Juegos en línea - Juego para padres - Asuntos de Internet

<https://www.internetmatters.org/hub/research/parenting-generation-game-report>

Esta investigación se centra en la perspectiva de los padres sobre la relación de sus hijos con los videojuegos en línea. Aborda las preocupaciones sobre la adicción a los videojuegos, el acoso sexual en línea y los beneficios del juego para el desarrollo infantil.

Seguridad en línea y videojuegos - Salud adolescente

<https://www.teenhealth.org.uk/health-topics/online-safety-gaming-parents>

Este recurso destaca la importancia de educar a los jóvenes sobre la seguridad en línea y ofrece consejos a los padres sobre cómo ayudar a sus hijos a navegar por el mundo en línea de forma segura.

Adicción a los videojuegos: Una guía para padres basada en la evidencia

<https://parentingscience.com/video-game-addiction>

Esta guía analiza las señales de adicción a los videojuegos y ayuda a los padres a comprender cuándo el comportamiento de juego puede ser patológico. Ofrece consejos basados en evidencia sobre cómo gestionar los hábitos de juego y promover un estilo de vida equilibrado.

Videojuegos y salud mental: Guía para padres para brindar apoyo

<https://www.youngminds.org.uk/parent/parents-az-mental-health-guide/gaming>

Este recurso ofrece información sobre cómo los videojuegos pueden afectar la salud mental de los niños y brinda consejos prácticos sobre cómo establecer límites saludables y apoyar a su hijo para que juegue de manera positiva.

Consejos sobre videojuegos para padres

<https://www.familylives.org.uk/advice/teenagers/online/gaming>

Este artículo analiza los aspectos positivos y negativos de los videojuegos y las razones por las que pueden ser adictivos. También incluye consejos sobre cómo hablar con tu hijo/a sobre los videojuegos y cómo gestionar su tiempo frente a la pantalla.

Consejos sobre videojuegos para padres

<https://www.familylives.org.uk/advice/teenagers/online/gaming>

Este artículo analiza los aspectos positivos y negativos de los videojuegos y las razones por las que pueden ser adictivos. También incluye consejos sobre cómo hablar con tu hijo/a sobre los videojuegos y cómo gestionar su tiempo frente a la pantalla.

Comentarios del taller

Cuestionario de retroalimentación del taller

Aquí tienes un cuestionario diseñado para conocer tu opinión sobre el Taller.

Instrucciones:

- **Por favor, responde a las preguntas con sinceridad.**
- **Devuélveme la parte de atrás.**
- **Tus respuestas nos ayudarán a todos a realizar mejoras en futuros talleres.**





Gracias



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos





Co-funded by
the European Union



TALLER JUEGOS EN LÍNEA SEGUROS – TALLER PARA PADRES

[fecha]
[Tiempo] [Duración]
[Lugar]



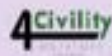
✚ Qué esperar

- ✚ Comprender los desafíos que enfrentan los jugadores
- ✚ Entendiendo la diferencia entre un pasatiempo y una adicción
- ✚ Explorando el impacto del acoso en línea
- ✚ Aprender las mejores prácticas para crear entornos de juego más seguros
- ✚ Empoderando a los jugadores con herramientas y recursos
- ✚ Sesiones interactivas
- ✚ Sesiones experienciales

Marca la diferencia en la comunidad gamer. ¡Únete a nosotros y ayuda a crear un espacio más seguro e inclusivo para todos!

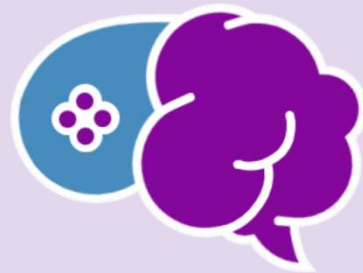
Para registrarse, comuníquese con [Insertar información de contacto]

Logo of the European Union. This logo and content represent the interests of the authors, not the EU. The logo is not to be used for any other purpose than the promotion of the European Union and its policies. The logo is not to be used for any other purpose than the promotion of the European Union and its policies.





Co-funded by
the European Union



GAMING
DISORDERS

Guía de debate para padres: Identificación virtual

Es importante que su hijo/hija construya una identidad digital o virtual que la distinga de su identidad real.

Deberías hablar de esto con tu hijo/hija.

1. Define tu propósito y audiencia

- **Objetivo** Determina por qué necesitan una identidad digital. ¿Es para marca personal o para interacción social?
- **Audiencia** Identifica a quién quieren llegar. Esto guiará el tono y el contenido de su presencia digital.

2. Elige tus plataformas con prudencia.

- **Personal** Plataformas como Instagram o Facebook son adecuadas para las conexiones personales. Quizás quieras hablar de esto con tu hijo/a.

3. Crear una marca consistente

- **Nombre de usuario** Utiliza un nombre de usuario consistente en todas las plataformas para que a la gente le resulte más fácil encontrarte.
- **Foto de perfil** Debes elegir con MUCHO CUIDADO una foto apropiada para su plataforma personal.

4. Cuenta personal

- **Cuentas personales** Comparte tus intereses personales, aficiones y actividades sociales.
- **Configuración de privacidad** Utiliza la configuración de privacidad para controlar quién ve su contenido personal.

5. Participar e interactuar

- Interactúa con amigos y familiares, únete a grupos de interés y comparte novedades personales.

6. Controla y gestiona tu huella digital

- **Actualizaciones periódicas** Debes mantener tus perfiles actualizados con información actual.
- **Búscate a ti mismo** Tanto tú como ellos debéis buscar regularmente su nombre para ver qué información está disponible públicamente sobre ellos.
- **Limpiar** Debes eliminar o actualizar el contenido obsoleto o irrelevante.

7. Utiliza diferentes direcciones de correo electrónico

- Deberías usar un correo electrónico diferente para tus cuentas personales y suscripciones.

8. Presta atención a la seguridad

- **Contraseñas seguras** Debes usar contraseñas seguras y únicas para cada cuenta.
- **Autenticación de dos factores** Anímalos a habilitar la autenticación de dos factores para mayor seguridad.



9. Sé auténtico

- Anímalos a compartir momentos y pensamientos reales, ¡pero ten cuidado de no compartir demasiado!

 Co-funded by
the European Union



Identificación virtual – Cuestionario para padres



Este cuestionario está diseñado para explorar percepciones, experiencias y prácticas en torno a la identidad digital o virtual. Abarca diversos aspectos como la expresión personal, la privacidad, la autenticidad y la huella digital.

Instrucciones: Responde las siguientes preguntas. Tus respuestas nos ayudarán a comprender mejor las perspectivas sobre la identidad digital y virtual.

Sección 1: Información general

1. Tu nombre:
2. Edad(es) de tus hijos:
3. ¿Con qué frecuencia utilizan las redes sociales o las plataformas digitales?
 A diario
 Semanalmente
 Mensual
 Casi nunca
 Nunca o no estoy seguro

Sección 2: Comprender la identidad digital

4. ¿Cómo describirías la "identidad digital" de tu hijo/a? (Por ejemplo, cómo se presenta en línea, si coincide con su personalidad en la vida real).
5. ¿Hasta qué punto crees que su identidad digital refleja su personalidad en la vida real?
 Completamente
 Principalmente
 Un poco
 Mínimamente
 Nada-No lo sé
6. ¿Gestionan múltiples identidades o perfiles digitales en diferentes plataformas (por ejemplo, TikTok, Instagram)?
 Sí
 No
 A veces-No lo sé
7. ¿Cómo suelen elegir el contenido que comparten o publican en línea?
 Según sus intereses
 Para la interacción con la audiencia
 Para crear una impresión específica
 Otro: No lo sé



Sección 3: Privacidad y control

8. ¿Cómo estás de preocupado por la privacidad de la información personal de tu hijo/a en línea?
- Muy preocupado
 - Algo preocupado
 - Neutral
 - No muy preocupado
 - No me preocupa en absoluto
9. ¿Con qué frecuencia revisas o les ayudas a ajustar su configuración de privacidad en tus redes sociales o plataformas digitales?
- Regularmente
 - Ocasionalmente
 - Casi nunca
 - Nunca
10. ¿Alguna vez has sentido que su identidad digital o su contenido fueron utilizados indebidamente o tergiversados?
- Sí
 - No
 - No estoy seguro

Sección 4: Autenticidad y Expresión

11. ¿Hasta qué punto crees que tu hijo/a se ve presionado/a a mejorar su identidad digital (por ejemplo, mediante filtros, publicaciones selectivas)?
- Muy alto
 - Alto
 - Moderado
 - Bajo
 - Ninguno
12. ¿Sientes que tu hijo/a se siente más cómodo/a expresando ciertos aspectos de sí mismo/a en línea que en la vida real?
- Sí
 - No
 - A veces
13. En tu opinión, ¿mantener una identidad digital afecta a su autoestima o a su salud mental?
- Positivamente
 - Negativamente
 - Ambos
 - Sin impacto

Sección 5: Huella digital y consideraciones futuras

14. ¿Con qué frecuencia piensas en el impacto a largo plazo de la identidad digital de tu hijo (por ejemplo, su huella digital)?



- A menudo
- A veces
- Casi nunca
- Nunca

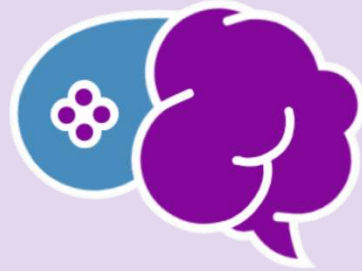
15. ¿Considerarías utilizar una herramienta o aplicación en línea para supervisar y gestionar la identidad digital de tu hijo/a?
- Sí
 - No
 - Tal vez

Sección 6: Preguntas abiertas

16. ¿Cuál ha sido una experiencia positiva que tu hijo/a haya tenido con su identidad digital?
17. ¿Cuál ha sido uno de los retos a los que te has enfrentado al gestionar la identidad digital de tu hijo/a?
18. ¿Cómo te gustaría idealmente que tu hijo/a fuera percibido/a en internet?



Co-funded by
the European Union



GAMING
DISORDERS

Juego seguro en línea: un taller para padres

Comentarios del taller



Este cuestionario está diseñado para conocer tu opinión sobre el taller.

Instrucciones: Por favor, responde a las preguntas con sinceridad. Devuélveme el cuestionario. Tus respuestas nos ayudarán a todos a realizar mejoras en futuros talleres.

Nombre _____

Edad _____

Clase _____

1. Satisfacción general

¿Cómo calificarías tu satisfacción general con el taller?

- Muy satisfecho
- Satisfecho
- Neutral
- Insatisfecho
- Muy insatisfecho

2. Contenido y relevancia

El contenido del taller fue relevante para mis necesidades e intereses.

- Totalmente de acuerdo
- Aceptar
- Neutral
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

3. Presentación y entrega

Las presentaciones fueron claras y bien organizadas.

- Totalmente de acuerdo
- Aceptar
- Neutral
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

4. Eficacia del orador

Los ponentes eran expertos y cautivadores.

- Totalmente de acuerdo
- Aceptar
- Neutral



- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

5. Sesiones interactivas

Las sesiones interactivas (debates grupales, preguntas y respuestas) fueron valiosas.

- Totalmente de acuerdo
- Aceptar
- Neutral
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

6. Logística y organización

El taller estuvo bien organizado y se desarrolló sin problemas.

- Totalmente de acuerdo
- Aceptar
- Neutral
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

7. Instalaciones y sede

Las instalaciones y el lugar eran adecuados para el taller.

- Totalmente de acuerdo
- Aceptar
- Neutral
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

8. Experiencia general

¿Recomendarías este taller a otras personas?

- Sí
- No

9. Comentarios y sugerencias

¿Qué fue lo que más te gustó del taller?

¿Qué fue lo que menos te gustó del taller?



Co-funded by
the European Union

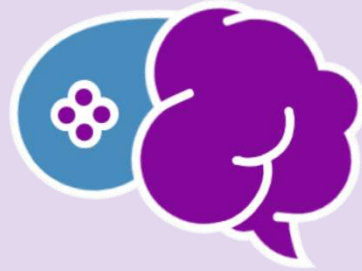


¿Algún comentario o sugerencia adicional?

¡Gracias por sus comentarios!



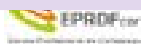
Co-funded by
the European Union



**GAMING
DISORDERS**

Actividad

Guía de debate sobre el uso familiar de la tecnología digital/ Acuerdo familiar



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.

Una herramienta de apoyo para ayudar a las familias a hablar sobre tecnología, acordar reglas y crear hábitos digitales más seguros, juntos.¹

Empezad por elegir las preguntas que más le importen a tu familia. No hace falta abarcar todo a la vez; simplemente inicia la conversación y ponte de acuerdo en lo que mejor te funcione.

Empezando

- ¿Qué es lo que más disfrutamos al usar internet o nuestros dispositivos?
- ¿Qué plataformas, juegos o herramientas utilizamos con frecuencia?
- ¿Seguimos ya alguna norma digital que queramos mantener?

Equilibrando nuestro tiempo

- ¿Cómo nos sentimos después de pasar mucho tiempo frente a una pantalla?
- ¿Cuáles son las señales de que el uso de nuestros dispositivos está afectando el sueño, los estudios o el tiempo en familia?
- ¿Qué podemos hacer para evitar el uso excesivo de las pantallas o perder la noción del tiempo?

Publicar y compartir

- ¿En qué deberíamos pensar antes de publicar una foto o un vídeo en internet?
- ¿Cómo podemos asegurarnos de que nuestras cuentas sean privadas y seguras?
- ¿Qué debemos saber antes de usar transmisiones en directo o publicaciones temporales?

Elegir el contenido con criterio

- ¿Cómo decidimos qué aplicaciones, juegos o sitios web son apropiados para usar?
-

¹Esta guía está inspirada en el Acuerdo Familiar creado por Childnet International (© 2022 Childnet International www.childnet.com | Organización benéfica registrada en el Reino Unido: 1080173 V09.22), adaptado para su uso en proyectos educativos que promueven el bienestar y la seguridad digital para familias y jóvenes.



-
- ¿Qué podemos hacer si vemos algo en línea que nos parezca sospechoso o perturbador?
 - ¿Cómo podemos evitar gastar dinero accidentalmente mientras jugamos o usamos aplicaciones?

Hablar y jugar con los demás

- ¿Con quién está bien hablar en línea? ¿Amigos? ¿Compañeros de clase? ¿Desconocidos?
- ¿Cómo podemos mantenernos seguros al comunicarnos con alguien que no conocemos en la vida real?
- ¿Qué podemos hacer si un amigo está pasando por un mal momento en línea?

Cuando las cosas salen mal

- ¿A quién podemos acudir si algo en línea nos hace sentir incómodos o inseguros?
- ¿Qué debemos hacer si alguien nos pide información privada o fotos personales?
- ¿Sabemos cómo bloquear o denunciar a alguien en las aplicaciones o juegos que utilizamos?

Revisando nuestro acuerdo

- ¿Podrían los controles parentales o de seguridad ayudarnos a mantener el rumbo?
 - ¿Qué debería ocurrir si alguien olvida o infringe una regla?
 - ¿Con qué frecuencia deberíamos revisar si nuestro acuerdo sigue siendo válido para nosotros?
-

Nuestro plan de hábitos digitales

¿Quién está involucrado?

Hagamos una lista de las personas de nuestro hogar que forman parte de este acuerdo y de qué es responsable cada uno de nosotros en lo que respecta al uso seguro y respetuoso de la tecnología.

Miembro de la familia	De qué soy responsable (por ejemplo, ser amable en línea, gestionar el tiempo frente a la pantalla)

Si no se sigue el plan...


Pongámonos de acuerdo en qué hacer si alguien olvida o ignora parte de nuestro plan. No se trata de castigar, sino de aprender, dialogar y retomar el rumbo.


¿Qué haremos si algo sale mal?


¿Cómo podemos apoyarnos mutuamente para cumplir el acuerdo?

Manteniéndolo actualizado

Revisemos este plan periódicamente para comprobar que sigue funcionando para todos.

 Fecha acordada: ___ / ___ / ____

 Próximo registro: ___ / ___ / ____

 Firmado por todos los miembros de la familia: