5.3 Pautas y recomendaciones

PAUTAS Y RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS Y EDUCADORES

La prevención familiar y escolar es una parte fundamental ante el desarrollo de cualquier adicción. Es necesario conocer las causas, consecuencias o riesgos que se sumen al hacer un uso incorrecto o excesivo de las TIC. Describiremos algunas pautas de actuación a nivel preventivo dirigido tanto a familias como a educadores y menores.

Sabemos que la oferta es tan variada, atractiva e interesante que no puede estar exenta de problemas. La participación en redes sociales, la descarga y escucha de música, la televisión, las apuestas on line, el visionado de películas y telefilmes forma parte de esta oferta.

Veamos algunas de las pautas y recomendaciones.

- Usar herramientas de control parental en el ámbito de las TIC, instalando aplicaciones que impidan el acceso del usuario a páginas que pueden ser perjudiciales para el menor.
- Diseñar contratos o acuerdos de conducta que regulen el comportamiento relacionado con el uso de las tecnologías, aceptando por parte de los implicados las conductas y normas a las que se comprometen, así como asumir las consecuencias de su incumplimiento.
- Propiciar mover alternativas de ocio más saludables como el teatro, el cine, la lectura, el deporte, etc., fomentando las relaciones sociales o participaciones en grupo.
- Limitar el uso de los dispositivos electrónicos y establecer horarios de conexión a internet.
- Las familias tienen que dar buen ejemplo en los hábitos sobre el uso de las TIC, compartiendo momentos y realizando actividades con ellos para comprobar cómo se maneja en el uso de las TIC.
- Educar emocionalmente a los menores, ayudándoles a identificar las diferentes emociones y ayudarles a gestionar el enfado, la ira o la frustración. Pero también fomentando la empatía y la comunicación, como formas adaptativas para desarrollar el

Copyright 2026

autocontrol y así evitar la tecnoadicción.
- Educar a los menores en valores de respeto, confianza, solidaridad, cooperación, , responsabilidad,...)
- Sensibilizar sobre el problema de la tecnoadicción, promoviendo actitudes positivas y facilitándole ejemplos de casos reales que han acontecido, y vean las consecuencias múltiples y directas de la adicción a las TIC.
- Proponer actividades relacionadas con la competencia sociemocional, fomentando las relaciones interpersonales, para evitar el aislamiento que lleva un uso abusivo de las TIC. Desde el ámbito educativo debe desarrollarse habilidades sociales como la asertividad, la empatía o la escucha activa.
- Crear un grupo de ciberayudantes en el centro que se encargue de informar, detectar y asesorar a los demás alumnos sobre esta temática. Con la finalidad de que hagan un buen uso de las TIC.

Las familias son parte de la solución, por eso te adjuntamos un tríptico a modo de ejemplo con una información básica que deben conocer y que está relacionado con los dos anteriores módulos. Ahora adáptalo a tu centro.

https://alumnosayudantes.files.wordpress.com/2015/03/triptico-uso-redes-sociales-padres2.pdf

---

Revision #1
Created 2022-02-01 12:07:33 CET by Equipo CATEDU
Updated 2022-02-01 12:07:33 CET by Equipo CATEDU

Copyright 2026