

GUÍA PARA EL USO RESPONSABLE DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS



START



COEDICIÓN XUNTA DE GALICIA Y FUNDACIÓN INGADA

GUÍA PARA EL USO RESPONSABLE DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Autoría y maquetación:

Ana Diéguez Rodríguez - Psicóloga

Carolina Cambeiro Díaz - Psicóloga

Natalia Vilas Debén - Terapeuta Ocupacional y Educadora Social

Ilustración:

Encarnación Díaz Martínez - Terapeuta Ocupacional

Xunta de Galicia, Consellería de Política Social, Dirección General de Familia,
Infancia y Dinamización Demográfica y
Fundación Ingada

2021

1ª ed., 2021

Coeditan:

Xunta de Galicia, Consellería de Política Social, Dirección General de Familia, Infancia y Dinamización Demográfica (<https://libraria.xunta.gal/gl/guia-para-el-uso-responsable-de-las-nuevas-tecnologias>)

y

Fundación Ingada

(https://www.fundacioningada.net/punto_asesoramiento_familiar_es.html)

Fundación INGADA, 2021.



Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>

Buscar un mundo seguro para los niños y adolescentes es un reto al que nos enfrentamos, no solo los que somos padres, sino toda la sociedad en su conjunto. Somos responsables del bienestar de los menores y de que crezcan y desarrollen sus capacidades en un entorno favorable.

Con el avance imparable de las nuevas tecnologías, omnipresentes ya en nuestras vidas, este objetivo adquiere una dimensión más compleja. Ellas abren todo un mundo de posibilidades y de potencialidades, positivas y negativas. A través de ellas, los más pequeños se comunican con otras personas a través de redes sociales, se divierten con los videojuegos y acceden a todo tipo de conocimientos.

Somos conscientes de todo lo que eso puede suponer, especialmente para los niños y adolescentes con trastornos de déficit de atención e hiperactividad, y por eso la Fundación Ingada y la Xunta de Galicia acaban de editar esta Guía sobre las nuevas tecnologías para orientar a padres y educadores sobre su buen uso.

No se trata de abordar la tecnología como una amenaza para los menores, sino de fomentar un uso responsable y una experiencia útil y provechosa para los más pequeños. Por eso, es fundamental que todos conozcamos por dentro ese mundo en el que pasan tanto tiempo nuestros niños y aprendamos a esquivar sus peligros y a potenciar sus ventajas.

Fabiola García

Consejera de Política Social

No puedo estar más orgulloso de nuestro equipo de INGADA por la producción de esta guía que creo que es de gran importancia para el colectivo de TDAH.

El auge de las nuevas tecnologías, particularmente en estos tiempos de pandemia, supone un riesgo importante para nuestro colectivo, que tiene que estar alerta y saber cómo quitarle partido minimizando los riesgos. Tenemos que ver cómo hacer para que lo que es hoy en día una herramienta imprescindible no suponga un hándicap, particularmente para la juventud.

En la guía se exponen con claridad las razones biológicas de porqué las personas con TDAH tienen más predisposición a abusar y hacer mal uso de las nuevas tecnologías, con la correspondiente invasión de la privacidad a la que se dedica también un capítulo. Es muy importante que se entienda la importancia de las condiciones y términos de cesión de información (la tendencia natural de una persona hiperactiva es aceptar sin mirar).

Hay capítulos dedicados a los usos más frecuentes: los videojuegos, las redes sociales, en los que además de describirlas (no os podéis imaginar cuánto he aprendido yo mismo leyendo la guía), trata cómo se debe hacer un uso correcto, los potenciales peligros y como evitarlos, así como, recomendaciones de vida saludable dando alternativas divertidas y formativas.

La guía finaliza con mucho material práctico, y consejos prácticos que pienso que son de mucho valor para las familias y educadores.

Finalizo como empecé, dando las gracias al equipo de profesionales que hicieron posible este trabajo que es oportuno y necesario a la vez, y va a contribuir a que el uso de las nuevas tecnologías diste de ser un riesgo para la juventud con TDAH y pueda posibilitar un uso responsable y un aprovechamiento de las utilidades que se hacen de ella una herramienta para la vida diaria.

Ángel Carracedo Álvarez

Presidente de la Fundación Ingada



CONTENIDO

I. INICIAR SESIÓN	9
II. DATOS PERSONALES Y PRIVACIDAD	15
III. TÉRMINOS Y CONDICIONES	27
IV. OPCIONES DE JUEGO	36
V. MODO DE EMPLEO	83
VI. CERRAR SESIÓN	97
VII. ANEXOS	111

En la presente Guía se emplea la terminología característica de los videojuegos/redes sociales (p.ej., "iniciar sesión"), con la finalidad de hacer la lectura más amena y favorecer una mayor comprensión. A continuación, se presentan los apartados que la conforman.



Iniciar sesión

En primer lugar, se expone la relación entre el TDAH y las nuevas tecnologías. Asimismo, se destacan las características del TDAH que suponen un factor de riesgo para el uso inadecuado de las nuevas tecnologías.



Datos personales y privacidad

En segundo lugar, se indican aquellos datos personales que se introducen al emplear las nuevas tecnologías. Además, se destacan los factores de riesgo y de protección que pueden llegar a desencadenar un uso inadecuado de las mismas.



Términos y condiciones

A continuación, se explican las condiciones de uso de las nuevas tecnologías, indicando la normativa que regula la materia de protección de datos, para mejorar el conocimiento de dichos conceptos y realizar un buen uso de las mismas. A su vez, se explican los principales riesgos de las nuevas tecnologías.



Opciones de juego

Posteriormente, se diferencian dos modalidades correspondientes a las nuevas tecnologías: los videojuegos y las redes sociales. En cuanto a los videojuegos, se indican las características generales y los tipos que hay. Con respecto a las redes sociales, se exponen las características generales y las principales redes sociales que se emplean actualmente. La finalidad de este apartado es incrementar los conocimientos sobre las nuevas tecnologías, lo que permitirá hacer un uso y una compra más segura de los mismos.



Modo de empleo

En este apartado se proporciona información relativa a tres conceptos clave sobre el uso de las nuevas tecnologías: uso, abuso y adicción. Para cada uno de ellos, se proporciona una serie de recomendaciones que contribuyen a la promoción de un uso adecuado. Asimismo, se exponen pautas de actuación para cuando hay un abuso o una adicción a las nuevas tecnologías.



Cerrar sesión

Por último, se destaca la importancia del ocio saludable y se plantean alternativas para ponerlo en práctica. Las opciones propuestas se pueden complementar con un uso adecuado de las nuevas tecnologías.



Anexos

En este apartado, los adultos pueden encontrar recursos de gran utilidad para promover un uso adecuado de las nuevas tecnologías con los/las menores y otros recursos para promover el tiempo de ocio en familia.

INICIAR SESIÓN



JUSTIFICACIÓN DE LA GUÍA



Las nuevas tecnologías

- Constituyen una herramienta totalmente integrada en la sociedad, que forma parte de nuestra vida desde edades tempranas.
- Permiten adentrarse en un mundo de diversión y aprendizaje que tiene grandes implicaciones en las diferentes áreas de desarrollo de la persona.
- Dependiendo del uso que se realice de las mismas, supondrán un recurso beneficioso o de riesgo para nuestro crecimiento individual y social.



Objetivos de la guía



Presentar las características del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) que pueden propiciar un mal uso de las nuevas tecnologías.



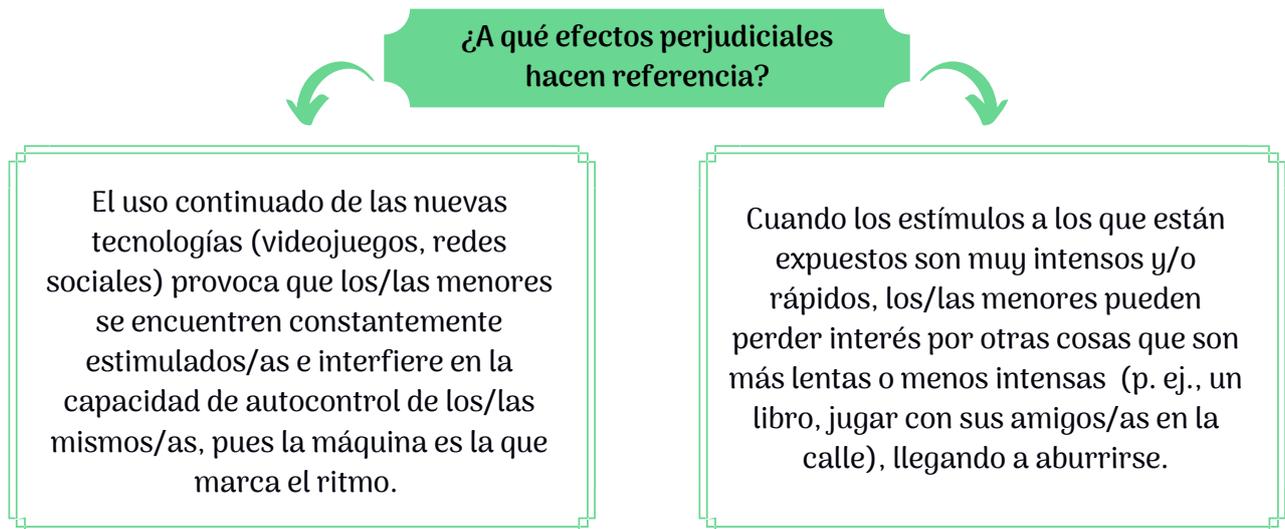
Definir y mostrar el funcionamiento de las redes sociales y videojuegos más empleados.



Dotar a los adultos de herramientas y estrategias que les permitan educar y acompañar en el uso saludable de las nuevas tecnologías.

TDAH Y LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Las nuevas tecnologías presentan un efecto positivo para la sociedad y representan un elemento importante en las diferentes esferas vitales de la persona. Sin embargo, las investigaciones destacan algunos efectos perjudiciales, especialmente en la etapa que comprende desde la infancia hasta la adolescencia.

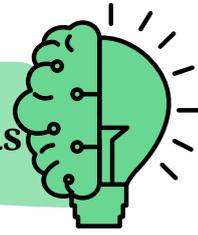


La evidencia científica pone de manifiesto que las personas con TDAH presentan mayor riesgo de desarrollar una adicción a las nuevas tecnologías.

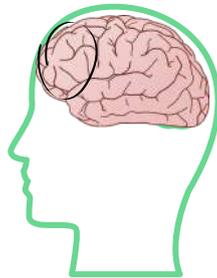
A continuación, se exponen las características del TDAH que se han propuesto como factores de vulnerabilidad para desarrollar un uso inadecuado de las nuevas tecnologías.



Dificultades en las funciones ejecutivas



Las funciones ejecutivas incluyen un conjunto de procesos cognitivos involucrados en el control y autorregulación de la propia conducta, la emoción y el pensamiento.



Los procesos cognitivos que se vinculan al uso inadecuado de las nuevas tecnologías son los siguientes:

Organización y gestión del tiempo

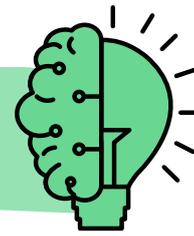
Las personas con TDAH presentan dificultades para organizar las tareas del día a día, especialmente para gestionar el tiempo del que disponen y establecer el orden de importancia de las cosas que tienen que hacer. Este déficit incrementa la probabilidad de que utilicen en exceso las nuevas tecnologías, invirtiendo horas en frente de un ordenador, tablet o móvil, sin tener en cuenta el resto de actividades.

Control inhibitorio

Consiste en la habilidad de inhibir una respuesta inapropiada o dominante, favoreciendo la ejecución de una alternativa más apropiada. Por tanto, es un aspecto clave en el autocontrol conductual, cognitivo y emocional.

Los déficits en el control inhibitorio, característicos del TDAH, contribuyen a las dificultades para inhibir las conductas que conforman un uso inadecuado de las nuevas tecnologías (p.ej., dedicar muchas horas a las nuevas tecnologías o utilizarlas por la noche).

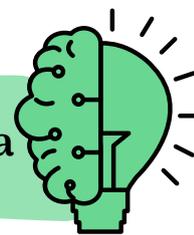
Alta impulsividad



Uno de los síntomas nucleares del TDAH es el alto grado de impulsividad. Concretamente, a nivel conductual, la impulsividad se manifiesta a través de conductas orientadas a obtener una gratificación inmediata, sin cálculo de consecuencias futuras. Con esto se hace referencia a la dificultad que presentan los/las menores para inhibir determinados comportamientos como, por ejemplo, demorar respuestas e inhibir comportamientos inapropiados.

El alto grado de impulsividad aplicado a la materia de las nuevas tecnologías, se traduce en dificultades para reflexionar sobre las consecuencias del uso inadecuado de las mismas (p.ej., “si paso la noche jugando al videojuego, me levantaré cansado para ir al colegio”).

Alteraciones en el sistema de recompensa



Las personas con TDAH presentan alteraciones en el sistema de recompensa relacionado con los circuitos neurales de motivación y gratificación, concretamente en la neurotransmisión dopaminérgica (la dopamina es un neurotransmisor cerebral que controla los sentimientos de satisfacción y bienestar). Es por este motivo que la motivación para realizar una acción determinada está asociada con la inmediatez con que consiguen los objetivos.

Asimismo, el uso de las nuevas tecnologías puede generar un incremento en la liberación de dopamina estriatal.

Por lo tanto, algunos estudios plantean que los/las menores con TDAH utilizan las nuevas tecnologías como una forma de automedicación, ya que les permite compensar el déficit de dopamina que presentan.

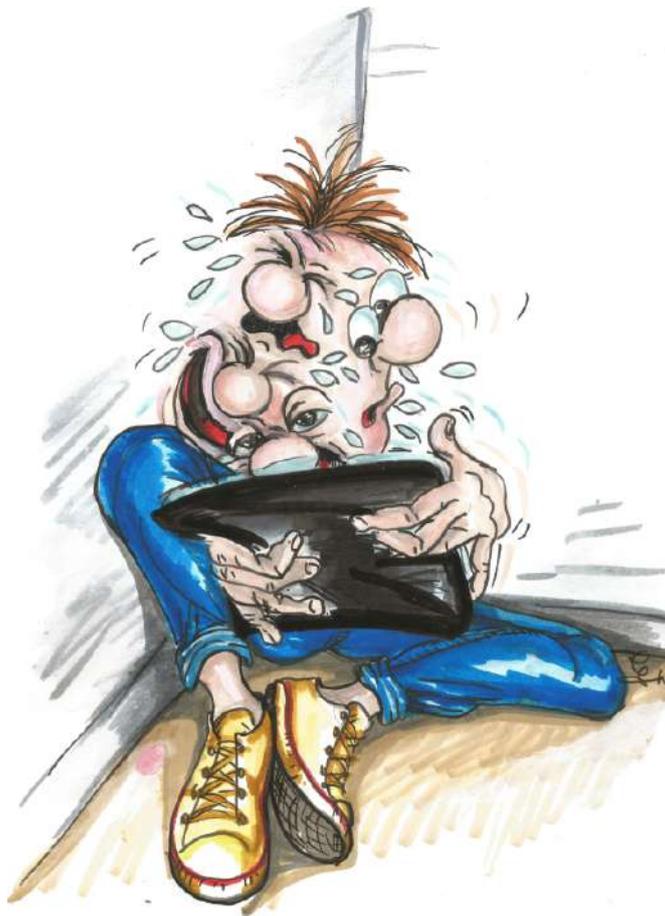
Déficit en la regulación emocional



La regulación emocional se puede definir como el proceso por el cual se identifican las emociones y se emplean estrategias adaptativas para gestionarlas.

El déficit en la regulación emocional, característico del TDAH, se manifiesta a través de la intensidad emocional (experimentan las emociones de forma excesiva en relación a la situación objetiva), los cambios rápidos en el estado emocional (pasan de una emoción a otra) y las dificultades para gestionarlas de una manera adaptativa (p.ej., cada vez que experimenta enfado, pega un puñetazo a la pared).

De este modo, en muchas ocasiones, los/las menores con TDAH utilizan las nuevas tecnologías como una herramienta para regular las emociones relacionadas con la ira, la ansiedad o la tristeza.



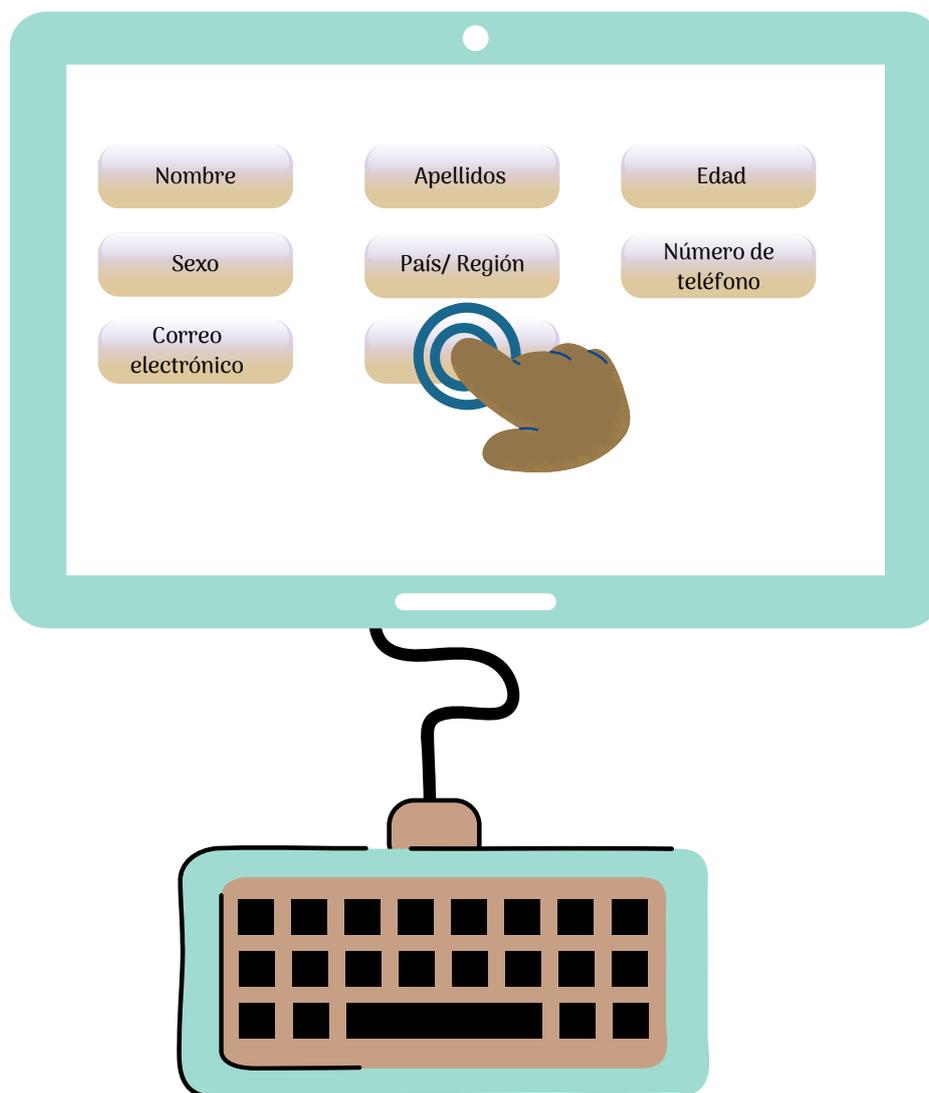
DATOS PERSONALES Y PRIVACIDAD



DATOS PERSONALES Y PRIVACIDAD

Para acceder y hacer uso de las redes sociales, aplicaciones u otras plataformas digitales, es necesario facilitar una serie de datos y aceptar unos requisitos determinados.

En el registro, algunos datos aparecen con el símbolo del asterisco (*), esto indica que para crear una cuenta es necesario rellenarlos. Es decir, se corresponden con los datos básicos. A continuación, se muestran los datos que solicitan normalmente las plataformas *online* para crear una cuenta.



Para favorecer un mayor conocimiento de los datos que se proporcionan como usuario al registrarse en una plataforma, en las próximas páginas se presenta una simulación de un registro de acceso a la información de la presente guía. Esto quiere decir que habrá que rellenar las siguientes hojas, ¡coge un bolígrafo y comienza el registro!

DATOS PERSONALES Y PRIVACIDAD

Paso 1: Rellena el formulario de registro para poder acceder a la guía.

Formulario de registro

Nombre*	<input type="text"/>
Apellidos	<input type="text"/>
Edad*	<input type="text"/>
Sexo	<input type="text"/>
Dirección	<input type="text"/>
E-mail*	<input type="text"/>
Teléfono	<input type="text"/>
Usuario*	<input type="text"/>
Contraseña*	<input type="text"/>

DATOS PERSONALES Y PRIVACIDAD

Paso 2: Colorea el corazón de los intereses de tu hijo/a.

<input type="checkbox"/> <i>Instagram</i> 	<input type="checkbox"/> <i>Twitter</i> 	<input type="checkbox"/> <i>Facebook</i> 
<input type="checkbox"/> <i>Tik-Tok</i> 	<input type="checkbox"/> <i>YouTube</i> 	<input type="checkbox"/> <i>WhatsApp</i> 
<input type="checkbox"/> <i>Snapchat</i> 	<input type="checkbox"/> <i>Twitch</i> 	<input type="checkbox"/> <i>Videojuegos</i> 

Paso 3: Marca lo que sea de interés para tu hijo/a.

Música

<input type="checkbox"/> Rap	<input type="checkbox"/> Jazz	<input type="checkbox"/> Reggae	<input type="checkbox"/> Blues
<input type="checkbox"/> Flamenco	<input type="checkbox"/> K-Pop	<input type="checkbox"/> Disco	<input type="checkbox"/> Salsa
<input type="checkbox"/> Pop	<input type="checkbox"/> House	<input type="checkbox"/> Hip Hop	<input type="checkbox"/> Bachata

Deporte

<input type="checkbox"/> Senderismo	<input type="checkbox"/> Golf	<input type="checkbox"/> Baile	<input type="checkbox"/> Surf
<input type="checkbox"/> Fútbol	<input type="checkbox"/> Patinaje	<input type="checkbox"/> Tenis	<input type="checkbox"/> Ciclismo
<input type="checkbox"/> Baloncesto	<input type="checkbox"/> Natación	<input type="checkbox"/> Voleibol	<input type="checkbox"/> Paracaidismo

DATOS PERSONALES Y PRIVACIDAD

Videojuegos

<input type="checkbox"/> Acción	<input type="checkbox"/> Estrategia	<input type="checkbox"/> Rol	<input type="checkbox"/> Lógica
<input type="checkbox"/> Disparos	<input type="checkbox"/> Hack and Slash	<input type="checkbox"/> Aventura	<input type="checkbox"/> Carreras
<input type="checkbox"/> Simulación	<input type="checkbox"/> Deportes	<input type="checkbox"/> Musical	<input type="checkbox"/> Arcade

Cine

<input type="checkbox"/> Acción	<input type="checkbox"/> Drama	<input type="checkbox"/> Historia	<input type="checkbox"/> Oeste
<input type="checkbox"/> Aventuras	<input type="checkbox"/> Ciencia ficción	<input type="checkbox"/> Bélicas	<input type="checkbox"/> Crimen
<input type="checkbox"/> Terror	<input type="checkbox"/> Comedia	<input type="checkbox"/> Musicales	<input type="checkbox"/> Documental

Otros

<input type="checkbox"/> Viajes	<input type="checkbox"/> Cocina	<input type="checkbox"/> Arte	<input type="checkbox"/> Historia
<input type="checkbox"/> Fotografía	<input type="checkbox"/> Animales	<input type="checkbox"/> Noticias	<input type="checkbox"/> Naturaleza
<input type="checkbox"/> Leer	<input type="checkbox"/> Comunicación	<input type="checkbox"/> Educación	<input type="checkbox"/> Moda

La elección de intereses facilita la personalización del contenido que se mostrará en las diferentes aplicaciones. Concretamente, posibilita la recomendación de cuentas a las que seguir y los anuncios de publicidad en consonancia con dichos intereses.

DATOS PERSONALES Y PRIVACIDAD

Paso 4: Antes de comenzar queremos saber algo más sobre tu hijo/a, marca las características que lo/la definan.

Bajo nivel de autocontrol Elevado nivel de autocontrol

Impulsividad Normas que regulen la vida familiar

Afrontamiento inadecuado del estrés Afrontamiento adecuado del estrés

Pensamientos negativos Elevada autoestima

Escasez de relaciones interpersonales Relaciones funcionales con los iguales

Hostilidad Habilidades sociales y de comunicación

Vínculo parental débil Apoyo emocional parental

Estilos educativos autoritarios Ocupaciones saludables del tiempo libre

Bajo rendimiento académico Elevado compromiso escolar

Bajo bienestar Satisfacción con la vida

Malas relaciones con la escuela Ambiente positivo en la escuela

Dificultades para organizar y gestionar el tiempo Adecuada capacidad para priorizar las tareas

Comunicación parental escasa sobre internet Buena comunicación parental sobre internet

Timidez excesiva Actitud positiva

DATOS PERSONALES Y PRIVACIDAD



Las características que has seleccionado anteriormente se dividen en dos grandes grupos, factores de riesgo y factores de protección para el uso de las tecnologías. ¿Qué factores predominan en tu selección?

No todos los individuos presentan el mismo riesgo de desarrollar adicción a las nuevas tecnologías, pues en el desarrollo de una adicción confluyen numerosos factores de riesgo y de protección.

- Los **factores de riesgo** son aquellas variables que actúan como factores de vulnerabilidad en el desarrollo de la adicción a las nuevas tecnologías. Éstos se pueden clasificar en factores sociodemográficos, personales, contextuales, sociales, académicos y otros.
- A diferencia de los factores de riesgo, hay ciertos aspectos personales, sociales, académicos y familiares que minimizan el riesgo de desarrollar una adicción. Éstos se denominan **factores de protección**. Prevenir los comportamientos adictivos requiere necesariamente que los esfuerzos de los progenitores y los educadores se dirijan a potenciar dichos factores.

A continuación, se presentan los diferentes factores de riesgo y factores de protección para el uso de las nuevas tecnologías.

FACTORES DE RIESGO



DATOS PERSONALES Y PRIVACIDAD

FACTORES PERSONALES O INDIVIDUALES

RASGOS DE LA PERSONALIDAD

- Inestabilidad emocional
- Impulsividad
- Bajo nivel de autocontrol
- Hostilidad
- Necesidad de incentivos inmediatos y sensibilidad a la recompensa
- Introversión

OTROS

- Problemas de regulación emocional
- Afrontamiento inadecuado de situaciones de estrés
- Timidez excesiva
- Rechazo de imagen corporal
- Elevado nivel de estrés
- Bajo bienestar
- Soledad
- Habilidades sociales y de comunicación deficitarias
- Escasez de relaciones interpersonales
- Formación de relaciones ficticias

CARACTERÍSTICAS COGNITIVAS/ESTADO DE ÁNIMO

- Irritabilidad
- Disforia
- Pensamientos negativos
- Intolerancia a estímulos displacenteros físicos y psíquicos
- Búsqueda de emociones intensas
- Búsqueda de novedades
- Sensación de tensión creciente
- Sentimientos de culpa
- Estados disociativos

CARACTERÍSTICAS PSICOPATOLÓGICAS

- Trastornos de ansiedad
- Trastornos depresivos
- Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)
- Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)
- Trastorno del espectro autista (TEA)



DATOS PERSONALES Y PRIVACIDAD

FACTORES CONTEXTUALES



Conflictividad familiar



Estilos educativos autoritarios



Entorno permisivo o desestructurado



Escasa supervisión parental



Comportamientos obsesivos en redes sociales o Internet por parte de la familia



Bajo funcionamiento familiar



Vínculo parental débil



Escaso apoyo familiar percibido

CONTEXTO DE GRUPO DE PARES



Relaciones disfuncionales con los iguales



Relaciones con los pares que abusan de las TIC



Escasez de vínculos sociales fuera de las redes



Aislamiento social o relaciones sociales pobres

DATOS PERSONALES Y PRIVACIDAD

CONTEXTO ACADÉMICO



Bajo rendimiento académico



Malas relaciones con la escuela



Limitadas actividades extracurriculares

OTRAS VARIABLES



Edad temprana de la exposición a Internet o redes sociales



Elevada frecuencia y duración del uso de Internet



Uso de Internet con fines de entretenimiento



Uso de Internet para juegos en línea



Escasa comunicación parental sobre el uso de Internet



Ausencia de reglas sobre los tiempos y usos de Internet

FACTORES DE PROTECCIÓN

FACTORES PERSONALES



Elevada autoestima



Elevados niveles de autocontrol



Afrontamiento adecuado del estrés



Satisfacción con la vida



Desarrollo adolescente positivo



Capacidad de afrontamiento y resolución de problemas



Actitud positiva para superar adversidades cotidianas



Habilidades sociales y de comunicación



Ocupación saludable del tiempo libre

FACTORES ASOCIADOS A LOS PARES



Relaciones funcionales con los pares

DATOS PERSONALES Y PRIVACIDAD

FACTORES FAMILIARES



Comunicación y diálogo entre la familia



Apoyo emocional parental



Normas y límites que regulen la vida familiar



Entorno familiar con buena comunicación sobre el uso de Internet

FACTORES ESCOLARES/ACADÉMICOS



Elevado compromiso escolar



Adecuada orientación académica

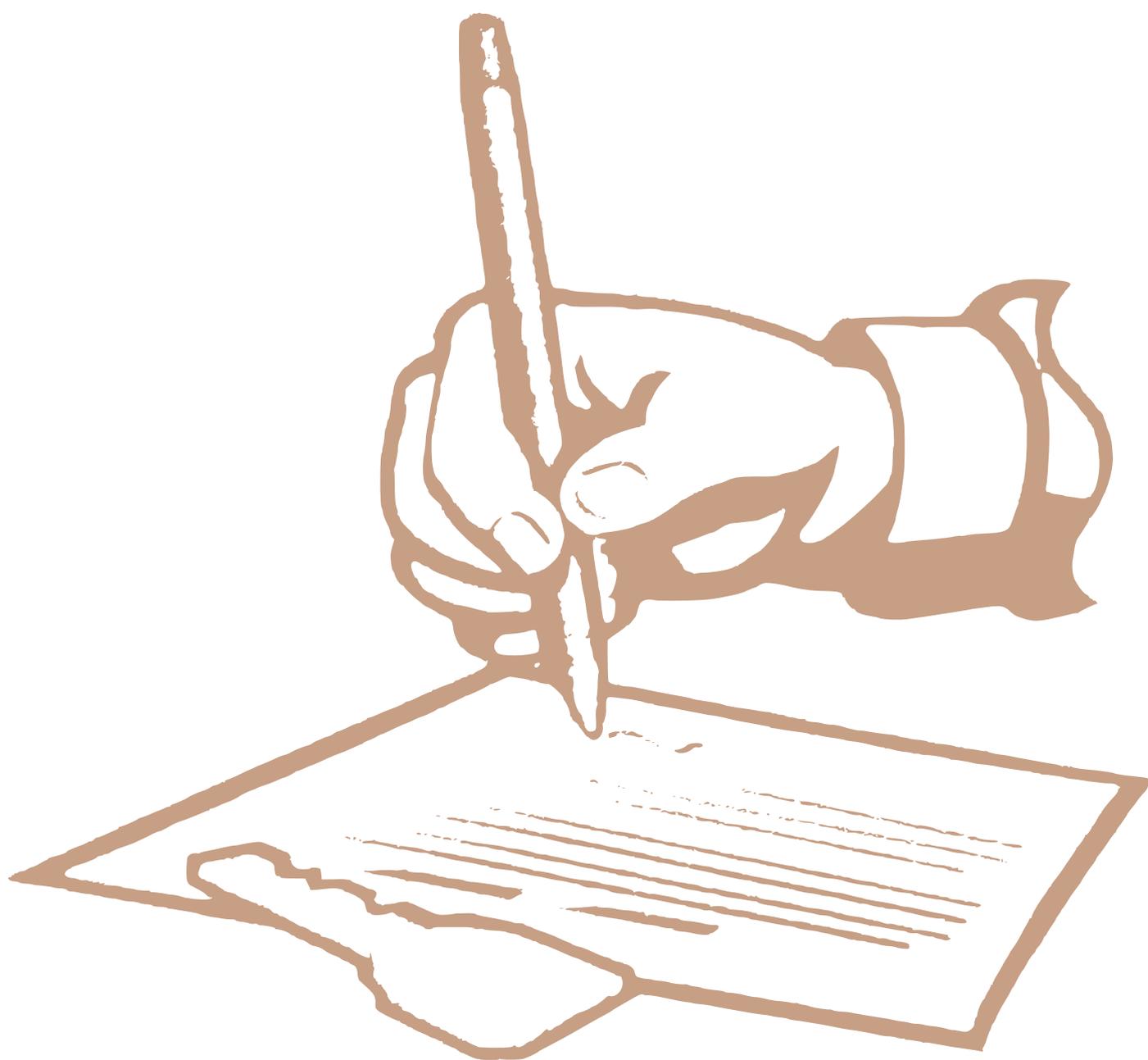


Elevado apoyo percibido del personal docente



Ambiente positivo en el aula

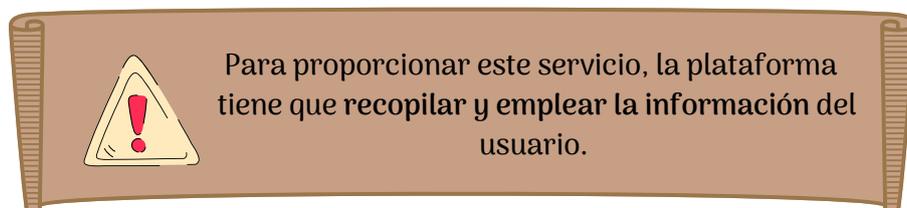
TÉRMINOS Y CONDICIONES DE USO



TÉRMINOS Y CONDICIONES

Los videojuegos y las aplicaciones que empleamos solicitan aceptar unos términos y condiciones, que hacen referencia al conjunto de términos legales definidos por el propietario del espacio web. De este modo, los términos y condiciones rigen el acceso y el uso que se hace de esa plataforma. En estas condiciones se detallan los siguientes aspectos:

- ✓ Quién puede hacer uso de los servicios.
- ✓ Los servicios que proporciona la plataforma en cuestión.
- ✓ La duración, renovación o cancelación de la cuenta.
- ✓ El posible precio de la plataforma.
- ✓ Las exclusiones y limitaciones de responsabilidad.



¿Conocemos realmente el uso que se le dará a la información que proporcionamos, a lo que nos comprometemos como usuarios al aceptar las condiciones y a los derechos que tendrá el proveedor sobre nuestra cuenta?



Actualmente existe una normativa que engloba un marco común de derechos y obligaciones, para los usuarios y los servidores, con la finalidad de garantizar la seguridad y la privacidad de los datos personales que estamos proporcionando al aceptar las condiciones.

TÉRMINOS Y CONDICIONES

En los medios digitales circula una elevada cantidad de información, entre la que se encuentran los datos personales de los usuarios. Cuando se accede a los buscadores, se publica una foto en la red social, se realiza un comentario en un foro, etc., se está aportando información personal que actúa como un rastro en la red.

Por este motivo, es importante conocer qué es la privacidad digital y cómo mantener seguros los datos personales en los medios digitales.

Privacidad digital

Se refiere al derecho de los usuarios a proteger los datos personales en la red y decidir qué información está visible al resto de usuarios.



Características de la privacidad digital

- ☞ Engloba toda la información de un usuario que está en internet, además de los datos personales como el DNI, el teléfono, etc.
- ☞ La privacidad también se refiere a las imágenes, vídeos, geolocalización, o cualquier otro dato que permita identificar a un usuario en la red.
- ☞ Además de aplicarse a las página web o redes sociales, también incluye los datos que se transmiten en las tiendas *online*, *apps*, etc.

La privacidad digital en España está regulada por la Ley Orgánica de Protección de Datos y Garantía de Derechos Digitales (LOPDGDD), que adapta a la normativa española el Reglamento General de Protección de Datos (RGPD) aplicado a nivel europeo.

TÉRMINOS Y CONDICIONES

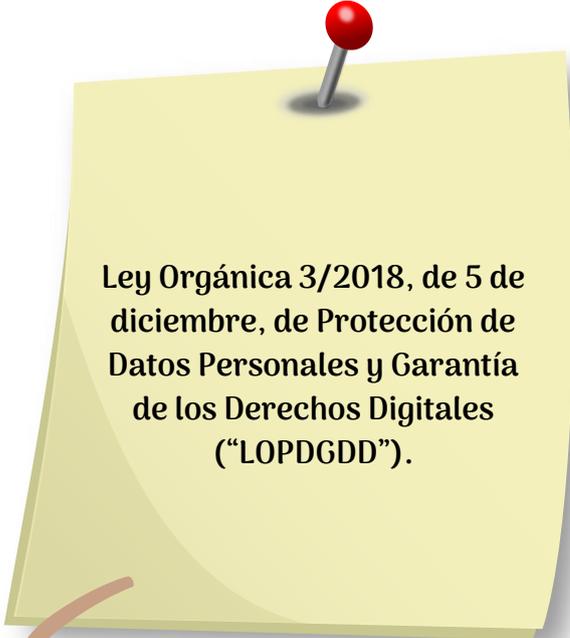
Respecto al tratamiento de los datos a partir del consentimiento del interesado, de conformidad con lo dispuesto en el artículo 4.11 del Reglamento (UE) 2016/679, se entiende por consentimiento del afectado toda manifestación de voluntad libre, específica, informada e inequívoca por la que éste acepta, ya sea mediante una declaración o una clara acción afirmativa, el tratamiento de datos personales que le conciernen.

Cuando se pretenda fundar el tratamiento de los datos en el consentimiento del afectado para una pluralidad de finalidades será preciso que conste, de manera específica e inequívoca, que dicho consentimiento se otorga para todas ellas. En el caso del consentimiento de los/las menores de edad, el tratamiento de los datos personales únicamente podrá fundarse cuando sea mayor de catorce años (Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, Art. 6 y Art. 7).

La normativa española establece una serie de conceptos muy importantes para garantizar la privacidad digital de las personas y que pueden ser consultados en los siguientes documentos oficiales:



Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril de 2016, relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos (“RGPD”).



Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales (“LOPDGDD”).



En la LOPDGDD se engloban los principios por los que se regulan los Términos para las páginas web referidas a la protección de datos y los derechos que tenemos los usuarios, englobados en la siguiente lista:

TÉRMINOS Y CONDICIONES

Principios de la protección de datos

Artículo 4. Exactitud de los datos.

Artículo 5. Deber de confidencialidad.

Artículo 6. Tratamiento basado en el consentimiento del afectado.

Artículo 7. Consentimiento de menores de edad.

Artículo 8. Tratamiento de datos por obligación legal, interés público o ejercicio de poderes público.

Artículo 9. Categorías especiales.

Artículo 10. Tratamiento de datos de naturaleza penal.

Derechos de los usuarios

Artículo 13. De acceso.

Artículo 14. De rectificación.

Artículo 15. De supresión.

Artículo 16. A la limitación del tratamiento.

Artículo 17. A la portabilidad.

Artículo 18. De oposición.



El medio más habitual para informar al usuario de que el sitio web recopila datos durante la visita a ese servidor y que esos datos se utilizarán, y además, se podrán actualizar, modificar o cancelar, es a través de la política de privacidad o política de datos.

TÉRMINOS Y CONDICIONES

Puesto que uno de los riesgos principales de las nuevas tecnologías es la **privacidad**, los usuarios de las redes sociales y de los videojuegos deben tener conocimiento de que los datos de carácter personal (como el nombre, DNI, dirección, números de teléfono, fotos, etc.) constituyen información sensible, siendo de especial importancia el cuidado que se debe tener a la hora de compartir dicha información a través de estas plataformas. Esto es fundamental cuando se trata de la información de terceras personas como, por ejemplo, en el caso de los/las menores que hacen uso de los datos de las personas adultas.

En los videojuegos los usuarios ceden gran cantidad de información referida a sus pautas de comportamiento, sus logros, etc., en muchas ocasiones sin ser plenamente conscientes de ello.

Cuando se crea una cuenta en una plataforma determinada, el usuario no sólo está cediendo su información personal a los titulares de la misma (*Sony, Nintendo, Microsoft, Steam, etc.*), sino que también se lo termina cediendo a la empresa que ha desarrollado el videojuego y que dispone de sus propios servidores. Asimismo, el servidor de videojuegos tiene la función principal de recabar toda la información y redistribuirla entre los/las jugadores/as conectados. De este modo, se logra inmediatez y comunicación instantánea entre los/las mismos/as.

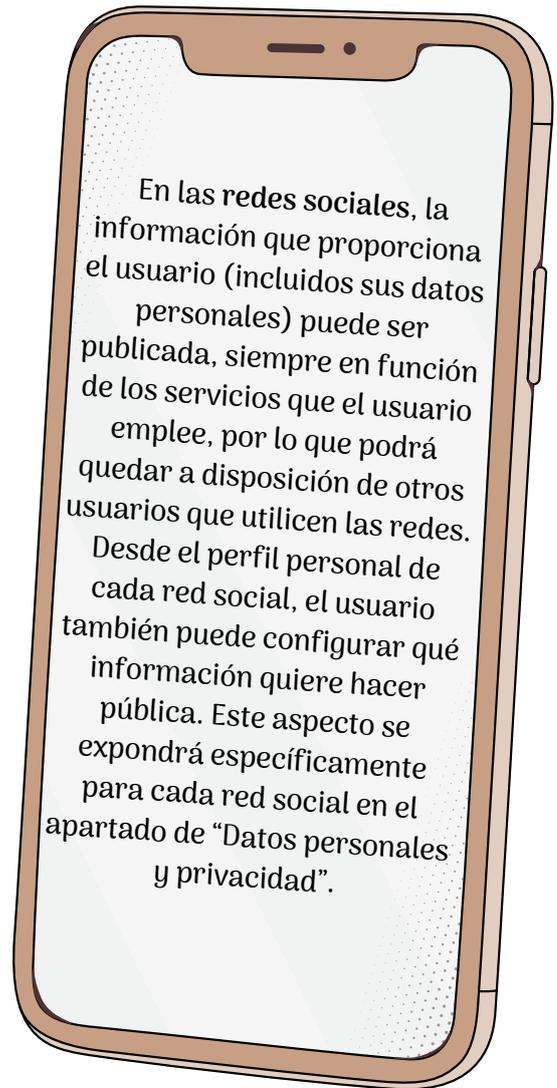
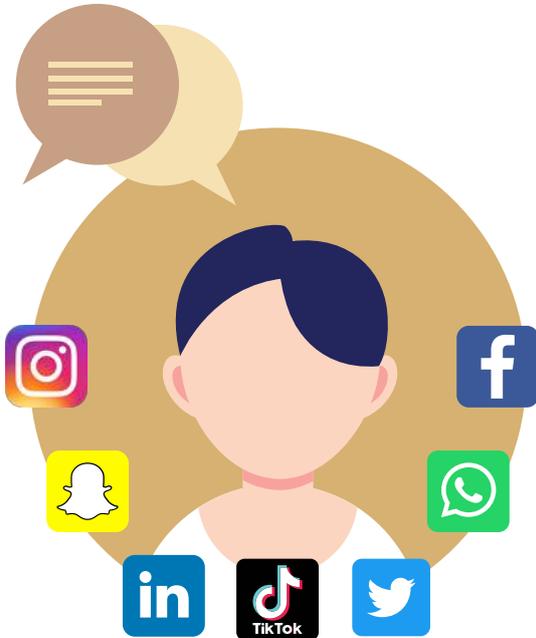
Es responsabilidad de la empresa la adaptación de una serie de medidas de seguridad acorde al servicio ofrecido, especialmente en términos de garantizar seguridad a los datos bancarios de los/las jugadores/as que realizan compras *online*, así como de otras cuestiones relevantes.

Para conocer de manera detallada los datos que se proporcionan en los videojuegos puede consultar el siguiente enlace:

https://legaldoc.dl.playstation.net/p3-s3-eula/psn/u/u_privacy_es.html



TÉRMINOS Y CONDICIONES



Enlaces de la política de privacidad de las principales redes sociales:



https://www.facebook.com/help/instagram/519522125107875?locale=es_ES



<https://www.youtube.com/intl/es/about/policies/#community-guidelines>



<https://snap.com/es-ES/privacy/privacy-policy>



<https://www.tiktok.com/legal/privacy-policy?lang=es#pp-row>



<https://www.facebook.com/privacy/explanation>



<https://www.whatsapp.com/legal/updates/privacy-policy/?lang=es>



<https://www.twitch.tv/p/es-es/legal/privacy-notice/>



<https://twitter.com/es/privacy>

TÉRMINOS Y CONDICIONES

Como se ha indicado anteriormente, el medio más habitual de informar al usuario de que el sitio web recopila datos es a través de la política de privacidad en el momento del registro. Dentro de ella se debe informar de lo siguiente:



POLÍTICA DE PRIVACIDAD

- Qué información se va a recopilar a nivel personal (nombre, correo electrónico, teléfono, contenido que se publica, cuentas seguidas, uso dado a la aplicación, etc.) e información sobre el dispositivo con el que accedemos.
- Qué uso se le dará a la información recogida (para realizar investigaciones e innovar en beneficio del bienestar social; para proporcionar, personalizar y mejorar los productos; para comunicarse con los usuarios, etc.).
- Cómo se comparte la información que proporcionamos con otros.
- La posibilidad de modificar la política en un futuro y la forma de contacto con el usuario (para modificaciones, actualizaciones o cancelaciones).
- Ofrecer información relevante sobre la forma en la que se responde a requerimientos legados o evitación de daños.



He leído y acepto los términos y condiciones de uso.

El auge de las nuevas tecnologías en la última década, la cantidad de datos personales que transfieren los usuarios y la posibilidad real de que dichos datos sean empleados con una finalidad desconocida para las personas afectadas, hacen necesarios los esfuerzos dirigidos a la protección de la información aportada (especialmente en el caso de los/las menores de edad).

TÉRMINOS Y CONDICIONES

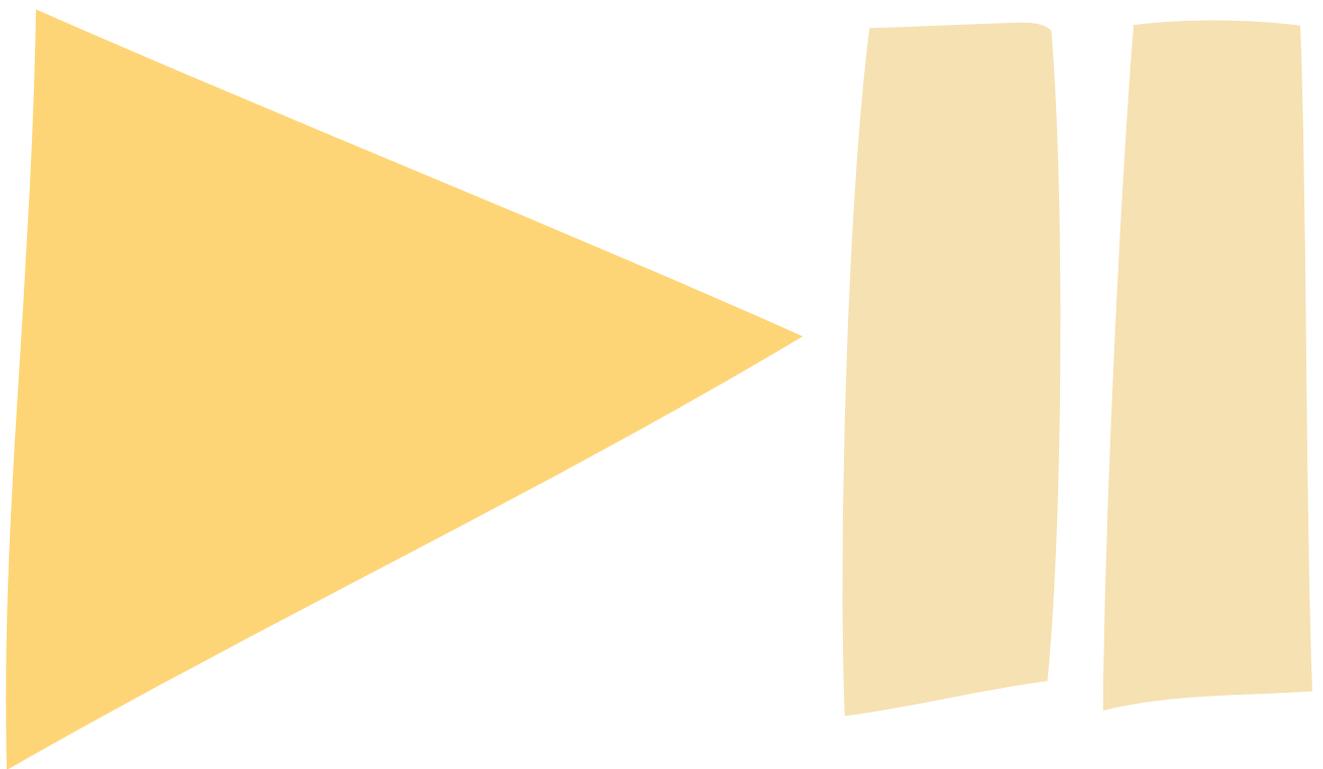
Principales riesgos de las nuevas tecnologías

Como adultos, es importante que se tengan en cuenta los posibles riesgos derivados de un uso inadecuado de las nuevas tecnologías por parte de los/las menores, en ocasiones, como consecuencia del desconocimiento del efecto perjudicial que tienen dichos actos:

1. Acceso a contenido de carácter inapropiado.
2. Riesgo de aislamiento y contacto con desconocidos.
3. Acoso o pérdida de intimidad, pudiendo darse casos de suplantación de la identidad.
4. Favorecer la adopción de identidades ficticias que pueden dar lugar a alteraciones de conductas.
5. Potenciar el factor de engaño.
6. Llegar a confundir qué tipo de contenido es íntimo, privado y público.
7. Problemas como el *ciberbullying*, *grooming* y *sexting*.



OPCIONES DE JUEGO



OPCIONES DE JUEGO: VIDEOJUEGOS

¿Qué es un videojuego?

El videojuego es una aplicación interactiva orientada al entretenimiento que permite simular experiencias en la pantalla de un televisor, ordenador, móvil u otro dispositivo electrónico.

Para jugar, se necesita un controlador de videojuego, que puede ser un mando o el teclado de un dispositivo.

La industria del videojuego es una de las más revolucionarias en el mundo del entretenimiento de mayores y pequeños.

Características de los videojuegos



Se crea un mundo virtual, conformado por diversos escenarios que están en sintonía con la temática del juego. Este mundo resulta atractivo para el usuario, ya que en él se encuentran los recursos necesarios para jugar.



Cada videojuego está acompañado de una música característica, que resulta envolvente.



Las acciones del usuario se ven recompensadas, de manera que, si supera determinados objetivos del juego, obtiene diferentes refuerzos positivos: recursos para seguir jugando, subir de nivel o el simple hecho de ganar la partida.



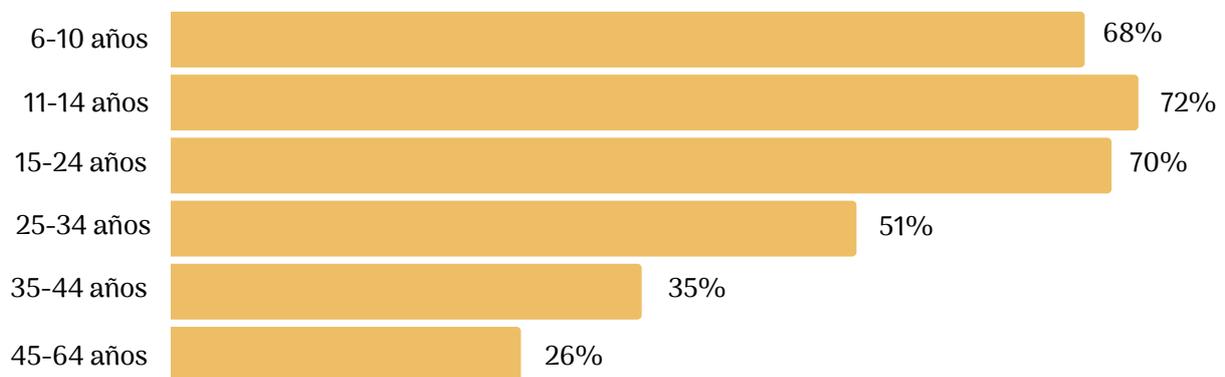
La mayoría de los videojuegos presentan la posibilidad de crear una identidad nueva que el/la jugador/a puede controlar. En algunos juegos, a esta identidad se le pueden otorgar ciertas habilidades o superpoderes.

OPCIONES DE JUEGO: VIDEOJUEGOS

Perfil de los usuarios

Según los datos aportados por la Asociación Española de Videojuegos en el año 2020, la industria del videojuego cuenta con 15,9 millones de jugadores/as. De ellos, el 54,1% son hombres y el 45,9% mujeres.

A continuación, se muestran los porcentajes correspondientes a la edad de los/las jugadores/as:



El contenido del videojuego

El contenido de los videojuegos se fundamenta en los estereotipos de género, por lo que los juegos “dirigidos al público masculino” tratan del logro personal, la superación, la agresividad, la lucha y la competitividad. Por su parte, los videojuegos “dirigidos al público femenino” tratan principalmente del cuidado de los demás y de una misma.

Actualmente en el mercado hay una gran cantidad de videojuegos “dirigidos al público masculino”. Si bien cualquier persona puede jugar a estos videojuegos, perpetúan el estereotipo de masculinidad característico de la sociedad patriarcal.

El tiempo de juego

Tal y como pone de manifiesto la Asociación Española de Videojuegos, los españoles dedicamos una media de 7,5 horas a la semana a jugar a videojuegos.

OPCIONES DE JUEGO: VIDEOJUEGOS

Tipos de videojuegos

En Europa existe un sistema para clasificar los videojuegos en función de la edad y del contenido, denominado PEGI (*Pan European Game Information*, Información Paneuropea sobre Juegos). Estas clasificaciones las establecen miembros de la propia industria del videojuego.



Según la edad



Apto para
mayores
de 3 años



Apto para
mayores
de 7 años



Apto para
mayores
de 12 años



Apto para
mayores
de 16 años



Apto para
mayores
de 18 años

OPCIONES DE JUEGO: VIDEOJUEGOS



Según el contenido



Contiene representaciones de violencia.



Contiene lenguaje soez.



Contiene imágenes o sonidos que pueden asustar a los/las menores.



Contiene elementos que fomentan o enseñan juegos de azar.



Contiene representaciones de desnudez y/o comentarios sexuales.



Hace referencia o muestra el uso de drogas ilegales, alcohol o tabaco.



Contiene representaciones de estereotipos étnicos, religiosos, nacionalistas u otros que pueden alentar el odio.

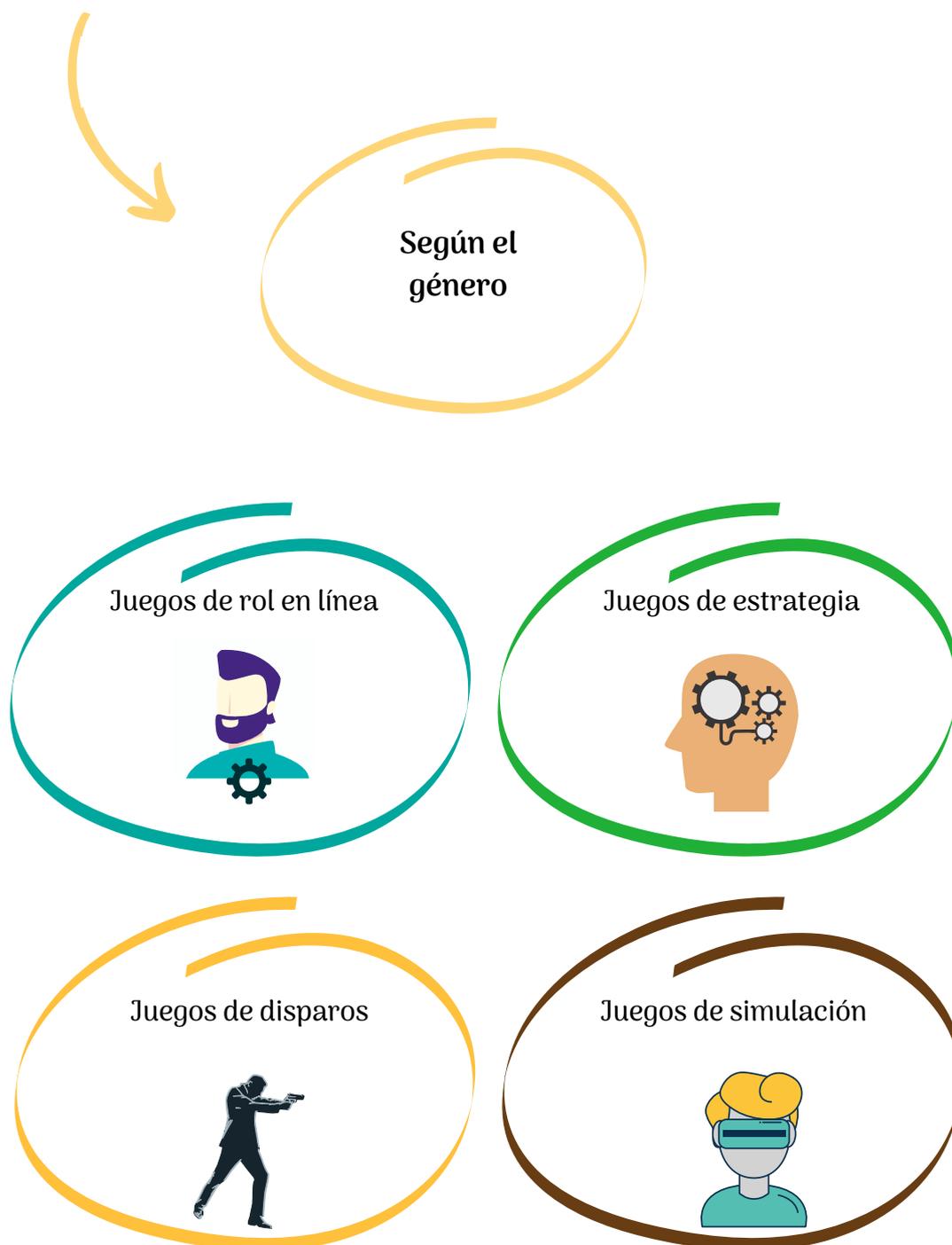


Actualmente muchas páginas web contienen pequeños juegos. En estos casos puede aparecer la etiqueta *PEGI OK*, que indica que el juego es apto para cualquier persona puesto que no incluye ningún contenido potencialmente inapropiado.

OPCIONES DE JUEGO: VIDEOJUEGOS

Además de las anteriores clasificaciones, los videojuegos también se pueden clasificar según el género.

El género agrupa a los videojuegos en función de sus características principales y forma de jugarlo. De esta manera, podemos encontrarnos con diferentes tipos de juegos.



OPCIONES DE JUEGO: VIDEOJUEGOS

Juegos de rol en línea

¿En qué consisten?

El juego de rol es la traducción en español del inglés *role playing game*, cuyo significado es "juego de interpretación de papeles". De esta manera, constituye un género de videojuego en el que un/una jugador/a controla las acciones de un personaje (o de diversos miembros de un grupo) en un mundo recreado, en el que hay que completar determinadas misiones. Superarlas tiene como recompensa obtener bienes virtuales (en especial armas y efectos de guerra encantados o mágicos).

Particularidades

-**Interactividad:** mientras que los primeros videojuegos de rol eran para un/una único/a jugador/a, la popularidad de los modos multijugador se incrementó durante la década de 1990. Por tanto, actualmente el/la jugador/a, a través de su personaje, puede entrar a un mundo donde interacciona con miles de jugadores/as.

-**Posibilidad de crear una identidad:** cada jugador/a crea un personaje con unos rasgos específicos. Estos personajes se clasifican en función de sus habilidades, de manera que pueden ser magos, ladrones, elfos, etc.

Ejemplo

World of Warcraft

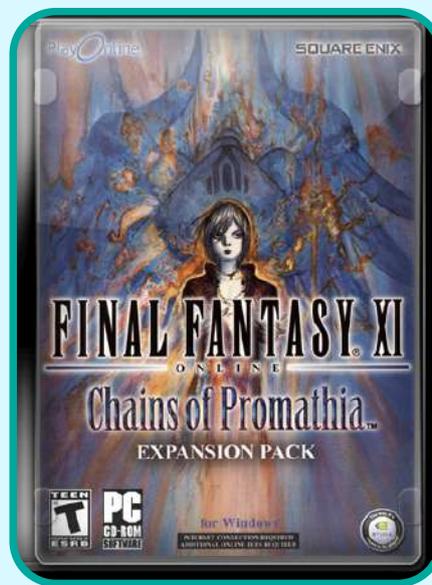


Fue lanzado el 23 de noviembre de 2004.

Los/las jugadores/as controlan un personaje dentro de un mundo en una vista de tercera persona (con la opción de jugar en primera persona) explorando el entorno, combatiendo contra varios monstruos y jugadores/as. Durante el juego, la persona va completando misiones e interactuando con personajes no jugables (PNJ) u otros/as jugadores/as. Completar misiones contribuye a que los/las jugadores/as suban de nivel y, de esta forma, consigan equipamiento. El equipamiento obtenido les ayudará en posteriores combates con las distintas criaturas que vayan apareciendo en su camino.

Ejemplo

Final Fantasy XI



Fue lanzado el 16 de mayo de 2002. En Europa la versión *Windows* fue lanzada el 17 de septiembre de 2004.

El juego transcurre en un mundo llamado *Vana'Diel*, un mundo maravilloso donde coexisten personajes de diversas razas que deberán unir sus fuerzas con el objetivo de ganar la batalla contra un enemigo común, los hombres bestia. Los componentes fundamentales de este videojuego son las espadas, la magia y las diferentes habilidades de los personajes.

OPCIONES DE JUEGO: VIDEOJUEGOS

Juegos de estrategia

¿En qué consisten?

En los videojuegos de estrategia predomina la inteligencia y habilidad del/la jugador/a, así como el tipo de tácticas y estrategias empleadas para alcanzar la victoria en la partida. Los objetivos del juego pueden incluir recolectar, acumular y administrar cierto tipo de recursos (alimentos, madera, minerales, petróleo, etc.) que permitan construir edificios, granjas y herramientas. Todo ello con miras a destruir al enemigo, haciendo uso de un grupo numeroso de personajes que son guiados por el/la jugador/a.

Los videojuegos de estrategia se clasifican en: videojuegos de estrategia por turnos (el/la jugador/a dispone de un período de tiempo para realizar la partida, si no logra los objetivos del juego pierde su turno y se lo cede al contrincante) y videojuegos de estrategia a tiempo real (no existen los turnos, por lo que es el/la jugador/a quien lleva el ritmo de los acontecimientos y determina la duración del juego en base a la forma en que vaya realizando su estrategia).

Particularidades

-Implica: desarrollar estrategias para alcanzar los objetivos del juego y ganar la partida.

-Predomina: la inteligencia y habilidad del/de la jugador/a, así como el tipo de tácticas y estrategias empleadas.

Ejemplo

League of Legends



Fue lanzado el 23 de noviembre de 2004.

Forma parte de los videojuegos de estrategia en tiempo real, concretamente de los denominados *MOBA* (videojuego multijugador de campo de batalla en línea).

El juego consta de 3 modos actuales de juego en ejecución: *La Grieta del Invocador*, *El Abismo de los Lamentos* y *Teamfight Tactics*. En todos los modos de juego, los/las jugadores/as controlan personajes llamados campeones, elegidos o asignados en cada partida, que tienen un conjunto de habilidades únicas. Los/las jugadores/as compiten en partidas, que duran entre 15 y 50 minutos en promedio. En cada modo de juego, los equipos trabajan juntos para lograr una condición de victoria, normalmente destruyendo la estructura central (llamado *Nexo*) en la base del equipo enemigo. La victoria se logra después de pasar por alto una línea de estructuras defensivas llamadas *Torretas*.

Ejemplo

Civilization VI



Fue lanzado el 21 de octubre de 2016.

Forma parte de los videojuegos de estrategia por turnos.

Sigue teniendo la base de los antiguos *Civilization*; un colono y un guerrero que esperan fundar una ciudad. Como principal mejora se encuentra la novedosa disposición del "tablero" con hexágonos. Además, con esta disposición el juego se complica, pues la unidad se puede mover sólo en 6 direcciones. El/la jugador/a debe asignar casillas específicas como "distritos" en la ciudad, que tienen ciertas limitaciones pero otorgan bonificaciones por mejoras ubicadas en ese distrito.

La creación de unidades requiere de muchas bonificaciones, de forma que se limita la producción de tropas. Por esta razón, hay que desarrollar más la estrategia y recurrir menos a los conflictos bélicos, pues son difíciles de costear y ganar.

OPCIONES DE JUEGO: VIDEOJUEGOS

Juegos de disparos

¿En qué consisten?

Los videojuegos de disparos permiten controlar un personaje que, por norma general, dispone de un arma (mayoritariamente de fuego) que puede ser disparada a voluntad. Este tipo de videojuegos conforman un género, en el que se incluyen tres subgéneros:

-**Videojuegos de disparos en primera persona:** lo que el/la jugador/a puede ver en la pantalla simula la visión de los ojos del personaje.

-**Videojuegos de disparos en tercera persona:** el personaje es visto desde una perspectiva en tercera persona, por lo que la cámara sigue al personaje por la espalda desde una cierta distancia y elevación.

-**Shoot'em up:** el/la jugador/a tiene un control limitado sobre su movimiento. Un ejemplo de ello podría ser un *shooter 2D*, en el que la pantalla se mueve progresivamente hacia adelante, impidiendo al jugador/a retroceder.

Particularidades

-**Realismo:** este tipo de videojuegos suelen tener elementos realistas, como pueden ser armas que realmente existen o la simulación del daño hacia los personajes.

-**Progresión y recompensas:** en el videojuego hay distintos tipos de misiones que se necesita cumplir para aumentar así el nivel. Algunas misiones son: matar una determinada cantidad de enemigos, jugar un número específico de partidas y derrotar rivales con un arma determinada. Mientras subamos niveles, obtendremos recompensas.

OPCIONES DE JUEGO: VIDEOJUEGOS

Ejemplo

Call of Duty



Fue lanzado el 29 de octubre de 2003.

Forma parte de los videojuegos de disparos en primera persona, de estilo bélico. Inicialmente se ambientaba en la Segunda Guerra Mundial, relatando personajes y combates sucedidos durante dicho conflicto bélico. En la actualidad, los argumentos suceden en ambientes contemporáneos y ficticios.

El nivel del personaje se sube jugando varias partidas y obteniendo altos puntajes. Cada vez que sube de nivel, se obtendrá nuevo equipamiento que se podrá usar en el juego (armas, vestuario y elementos estéticos para las armas).

OPCIONES DE JUEGO: VIDEOJUEGOS

Ejemplo

Fortnite



Fue lanzado el 25 de julio de 2017.

Forma parte de los videojuegos de disparos en tercera persona. Actualmente, *Fortnite* se divide en tres modos de juego:

1. **Salvar el mundo:** el juego se desarrolla después de una tormenta mortal en la Tierra, que provoca que el 98% de la población desaparezca y los supervivientes sean atacados por *zombies*. Los/las jugadores/as asumen el papel de comandantes de refugios tipo base, cuya misión es recoger recursos, salvar supervivientes y defender equipos que ayudan a recopilar datos sobre la tormenta o a hacer retroceder la tormenta.
2. **Battle Royale:** los/las jugadores/as saltan de un autobús y empiezan sin armas. Cuando aterrizan, deben buscar armas, objetos útiles y recursos, evitando que los maten mientras atacan a otros/as jugadores/as.
3. **Modo creativo:** el/la jugador/a puede construir su propia isla con amigos/as de la forma en la que ellos/as deseen.

OPCIONES DE JUEGO: VIDEOJUEGOS

Juegos de simulación

¿En qué consisten?

Los videojuegos de simulación intentan recrear situaciones de la vida real, evitando la simplificación de controles o mecánicas propia de los juegos y aplicando las leyes físicas de una manera realista.

Dentro de este género se encuentran los videojuegos de simulación de vida, en los que el/la jugador/a controla una o más formas de vida artificial. Además, estos videojuegos pueden simular inteligencia animal o humana.

Particularidades

-Realismo: tratan de asemejarse a la realidad, tanto en los personajes como en el entorno que los rodea. Asimismo, la forma de relacionarse y de actuar de los personajes, también se presenta de manera realista.

Ejemplo

Los SIMS



Fue lanzado el 31 de enero de 2000.

Los *Sims* consiste en crear un personaje llamado *sim* y construirle una vida. Para crear a este personaje se debe tener en cuenta su aspecto físico, rasgos de personalidad, habilidades y aspiraciones. Por otro lado, el/la jugador/a tiene la opción de construir una casa para este personaje, incluyendo en ella el mobiliario necesario, así como una familia.

El/la jugador/a controla la vida de su *sim*, lo que hace en su día a día, su profesión y relaciones sociales. A medida que el juego avanza, se obtienen *simoleones* (dinero ficticio), que permiten obtener más recursos (objetos para la casa, nuevos terrenos sobre los que edificar, prendas de ropa, etc.).

OPCIONES DE JUEGO: REDES SOCIALES

¿Qué es una red social?

Las redes sociales son plataformas que permiten el intercambio de información entre personas y/o empresas. De esta manera, constituyen un servicio a través del cual los individuos pueden construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado e interactuar con los demás usuarios registrados.

Tienen diferentes finalidades, desde la meramente profesional hasta la de compartir ocio, conocimientos o buscar pareja. Sin embargo, todas ellas atienden a la necesidad del ser humano por estar en contacto con otras personas y cubrir el sentimiento de pertenencia.

La primera red social moderna, conocida como *SixDegrees.com*, se creó en 1997. Esta página permitía a los usuarios tener un perfil y agregar a otros participantes. A pesar de que se cerró en 2001, tras ella emergieron muchas más.

A principios del milenio, empezaron a surgir páginas dirigidas a la interacción entre usuarios: *Friendster*, *MySpace*, *Orkut* y *hi5*, entre otras. Muchas de las redes sociales más populares en la actualidad surgieron en esa época, como *LinkedIn* y *Facebook*.



OPCIONES DE JUEGO: REDES SOCIALES

Características de las redes sociales



Los usuarios son los creadores del contenido de la red social, a través de sus publicaciones: fotos, comentarios, compartir artículos de revistas o periódicos, solicitud de trabajo... Este contenido se comparte con el resto de usuarios de la red.



Permite la interacción entre personas desde cualquier parte del mundo. De esta manera, el usuario tiene la posibilidad de comunicarse a cualquier hora del día con cualquier persona, independientemente de la distancia que los separe.



Comunicación mediada por el ordenador. Las marcas de oralidad se expresan a través del uso de la mayúscula y de las interjecciones, pero también de la repetición de los signos de puntuación y de algunas letras.



Hay una serie de elementos propios del lenguaje online, como por ejemplo el soporte visual (fotografías, vídeos, ficheros audio, etc.), los efectos gráficos como los *emoticonos*, los *emojis*, las imágenes *gif* (imágenes animadas) y los *memes* (asociación humorística de imagen y texto), y la presencia de hipervínculos (*link*, *tag*, *hashtag*).



El usuario obtiene retroalimentación de la información que publica, a través de los denominados "me gusta", el número de visualizaciones, el número de seguidores, los comentarios que otros usuarios realizan sobre dicha publicación, entre otras formas.

OPCIONES DE JUEGO: REDES SOCIALES

Perfil de los usuarios

El 85,5% de los/las internautas de 16-65 años utiliza redes sociales, lo que representa más de 25 millones de usuarios en España, unos datos estables respecto a los de años anteriores según el Estudio Anual de Redes Sociales de 2019. El perfil del internauta que utiliza las redes sociales es muy similar en ambos sexos (hombres 49% vs. mujeres 51%).

Las redes sociales más utilizadas en 2021 son *WhatsApp*, *Facebook*, *YouTube*, *Instagram*, *Twitter* y *Tik-Tok*. Siendo *YouTube* y *Tik-Tok* las que más usuarios jóvenes concentran.

Es importante indicar que en aquellos países europeos donde los padres y las madres usan Internet diariamente, sus hijos/as lo usan con más frecuencia. Esto no significa solamente que emplean más tiempo usando las tecnologías juntos, sino también que existe un incremento individualizado del tiempo que emplean con sus dispositivos por separado.

Tipos de redes sociales

Redes sociales de relación

- Objetivo: conectar personas.
- Ejemplos: *Facebook*, *Instagram*, *Snapchat*, *Twitter*.

Redes sociales profesionales

- Objetivo: relaciones profesionales.
- Ejemplos: *LinkedIn*.

Redes sociales de entretenimiento

- Objetivo: publicar y ver contenido.
- Ejemplos: *YouTube*, *Tik-Tok*.

Redes sociales de nicho

- Objetivo: relaciones alrededor de un tema específico.
- Ejemplos: *TripAdvisor*.

Instagram

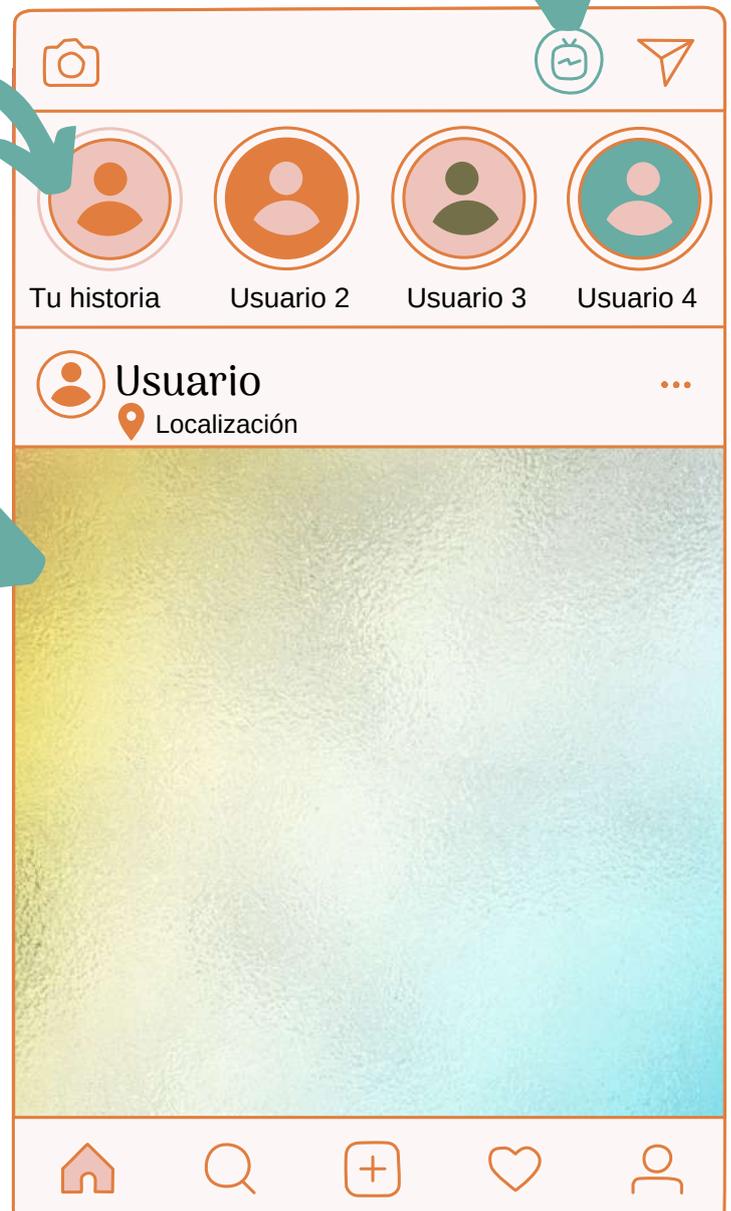
Aplicación y red social creada para compartir fotografías y vídeos con otras personas. Tiene la opción de crear una cuenta privada o pública. La cuenta pública permite que cualquier persona pueda acceder al contenido que se comparte, la cuenta privada sólo permite ver el contenido a aquellos usuarios a los que se apruebe seguir.

Edad mínima:
13 años

Reels: grabar y editar vídeos cortos.

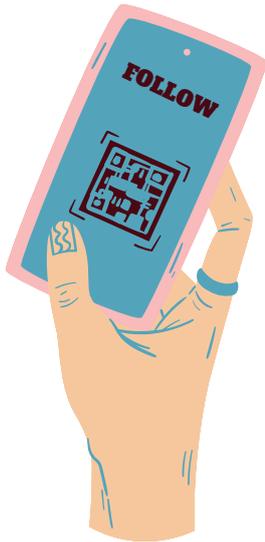
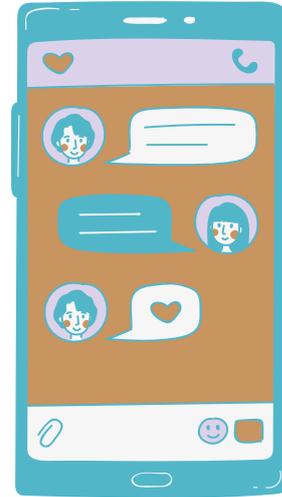
Tu historia: publicar fotografías o vídeos que permanecen durante 24 horas. Se pueden añadir *stickers*, *emojis*, música, ubicación, filtros, etc. Se pueden realizar vídeos en directo, con la posibilidad de interactuar a tiempo real con otras personas.

Feed: hace referencia a las fotografías o vídeos que se publican en el tablero de *Instagram*. En estas fotografías o vídeos se emplean los *hashtag*, se puede etiquetar a otras personas y mostrar la localización de la imagen.



OPCIONES DE JUEGO: REDES SOCIALES

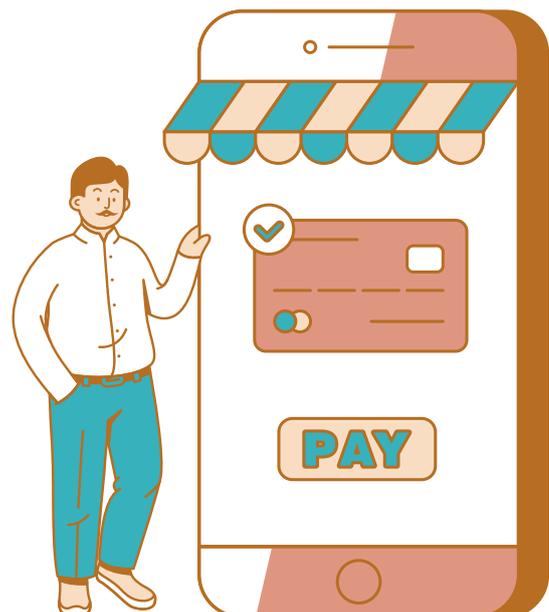
➤ **Direct:** chat para enviar mensajes de texto, vídeo o fotografía a uno/a o varios/as seguidores/as, o a cualquier persona que tenga la cuenta pública. Notifica las menciones en historias y permite compartirlas. Se pueden crear *chats* de grupo.



🔍 **Buscar:** buscar a personas o temas que te interesen.

📄 Tienes la opción de escanear códigos QR y compartir el de tu cuenta con otras personas para que te sigan.

🛒 **Tienda:** aparecen productos de las diferentes cuentas comerciales que sigues. En este apartado te enseñan fotos de los productos y el precio de los mismos, además te redirigen a la página web de la tienda.



OPCIONES DE JUEGO: REDES SOCIALES

- **Nombre de usuario:** nombre que te define dentro de *Instagram*, puede ser real o inventado.

@Usuario

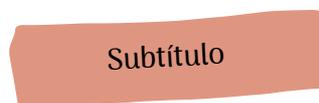
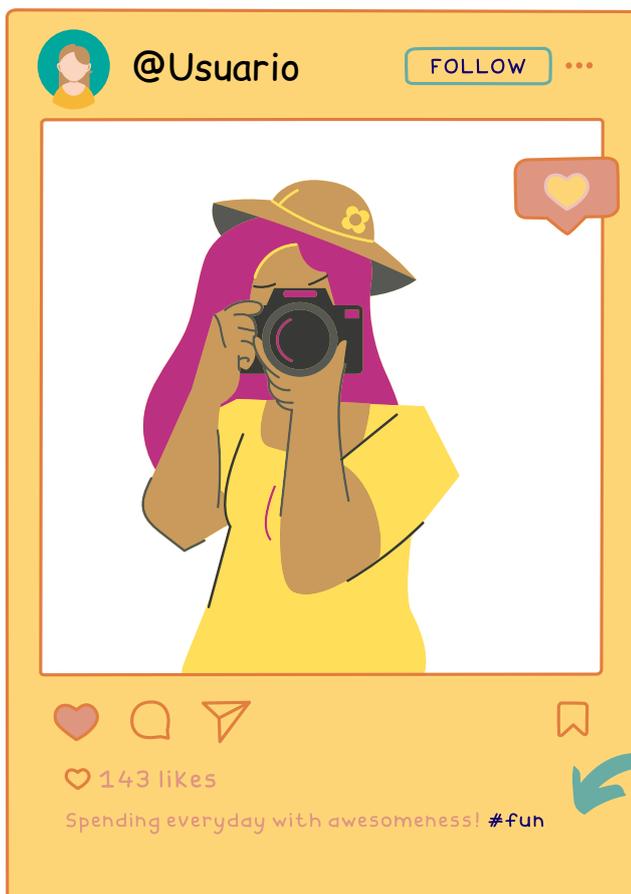
- **Foto de perfil:** foto que se pone como principal. Ésta aparece asociada al nombre de usuario.
- **Biografía o Bio:** proporciona información sobre ti en 150 caracteres.
- **Post:** fotografía o vídeo publicado en el *Feed*.
- **Subtítulo o Caption:** descripción del *Post*.

- **Hashtag:** palabras precedidas por el símbolo "#" que permiten una mayor difusión del *Post*, clasificándose en temáticas a través de conceptos clave.

- **Me gusta o Like:** es un corazón situado en la parte inferior del *Post*, se marca pulsando el corazón o haciendo doble *click* en la foto.

- **Comentario:** situado en la parte inferior del *Post*, permite dejar mensajes públicos a los que pueden responder o dar "me gusta" otros usuarios.

- **Marcador:** permite guardar *Post* para verlos en cualquier momento.



Palabras y *hashtags* que se usan en *Instagram*

Swipe up: arrastra el dedo hacia arriba para acceder a un enlace.

Q&A: *Question and Answer*, preguntas y respuestas.

Unboxing: abrir paquetes.

Haul: enseñar compras.

House Tour: mostrar la decoración o las diferentes estancias de la casa.

Road Trips: mostrar los viajes o excursiones por carretera.

Outfits: conjuntos de ropa.

Lookbook: conjunto de fotografías con diferentes *outfits*.

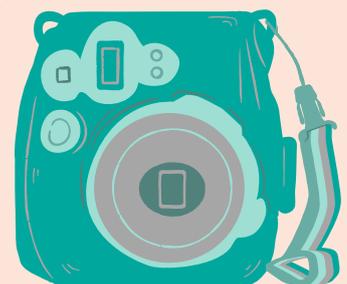
Glow up: transformación del aspecto físico de una persona.

Swatches: mostrar los diferentes tonos de un producto de maquillaje.

Brand Deal: colaboración entre creadores de contenido y empresas. Los creadores de contenido patrocinan la marca y reciben remuneración por ello.

Instagramer: usuario de *Instagram*.

Ante cualquier duda acerca de su uso consultar la siguiente página:
<https://help.instagram.com/>



Tik-Tok

Aplicación y red social que permite compartir y editar videos cortos. Se puede seleccionar la opción de cuenta privada, de esta forma sólo podrán ver los videos aquellos usuarios que apruebes que pueden seguirte.

Edad mínima: 13 años

Siguiendo: aparecen videos de los usuarios que sigues.
Para ti: permite ver los videos más populares en la red, ajustados a tus intereses.

 Dar me gusta al video.

 Comentar los videos.

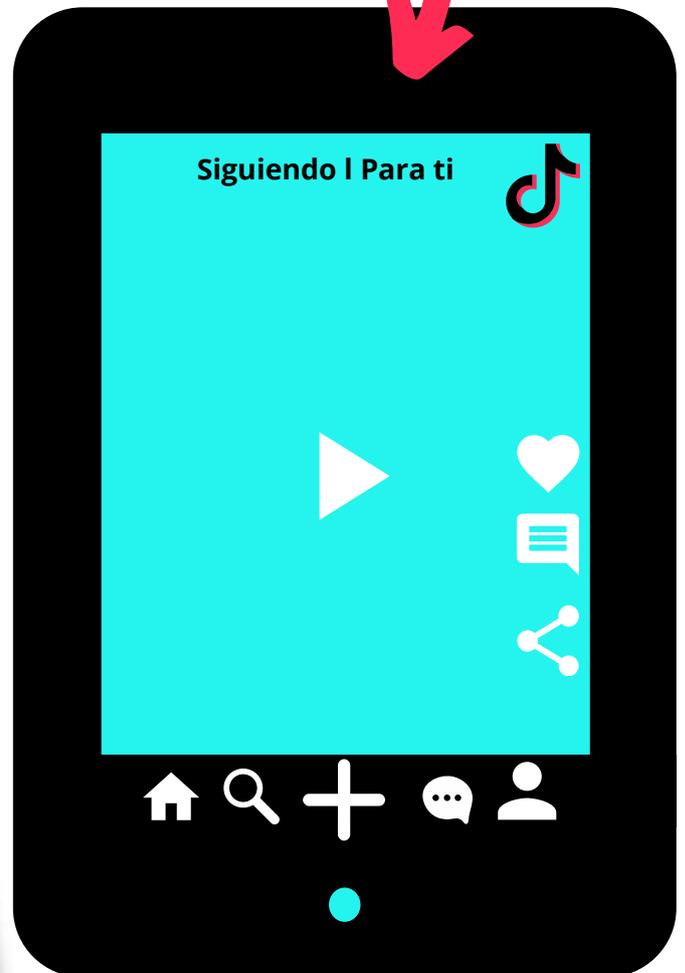
 Compartir video en otras Apps

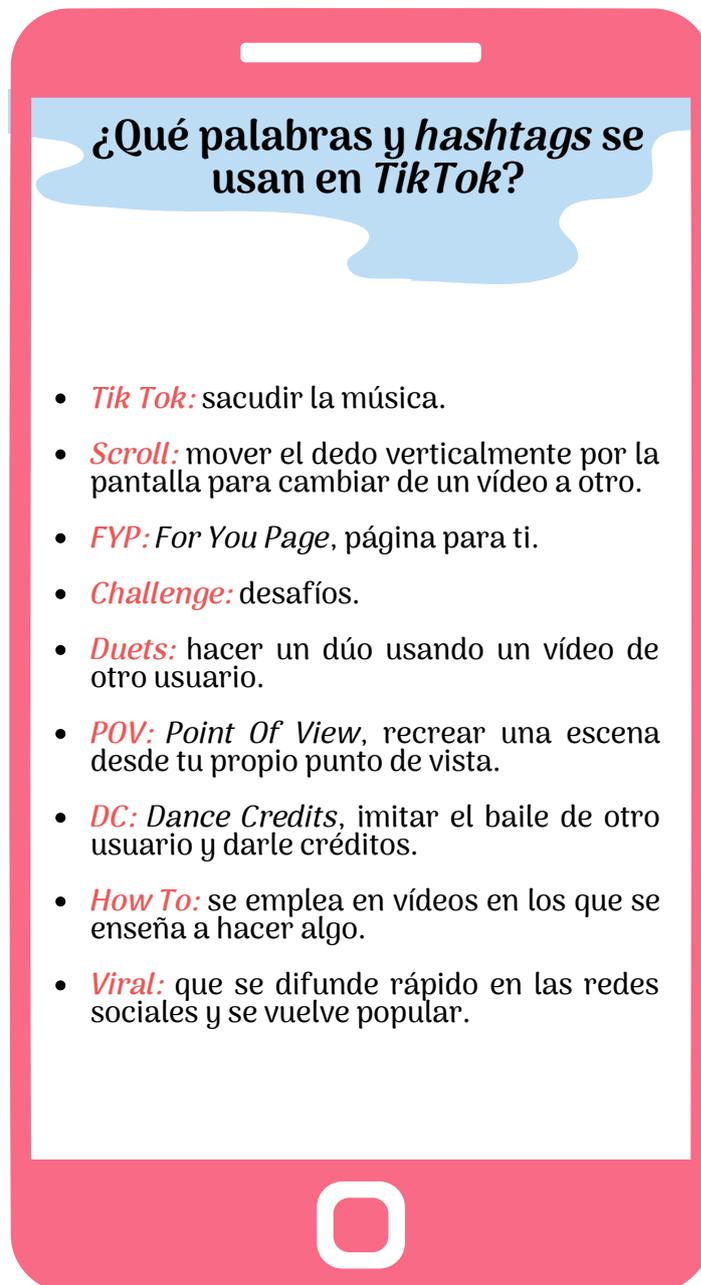
 Buscar videos, sonidos y efectos.

 Grabar y compartir video.

 Bandeja de entrada, recibe las notificaciones.

 Perfil o cuenta personal, videos subidos y privados. Aparecen los videos a los que se da me gusta.





Ante cualquier duda acerca de su uso consultar la siguiente página:
<https://support.tiktok.com/es/>

Estas palabras se escriben en las descripciones de los vídeos, concretamente en la parte inferior, debajo del nombre de usuario.

Snapchat

Aplicación y red social que permite mandar a tus contactos mensajes en forma de fotografía o vídeo. Puedes seleccionar el tiempo que pueden ver el mensaje antes de que desaparezca. Todos los mensajes son temporales.

Edad mínima:
13 años



Historias: hacer fotografías y vídeos para que tus amigos/as lo vean durante 24 horas, tantas veces como quieran.



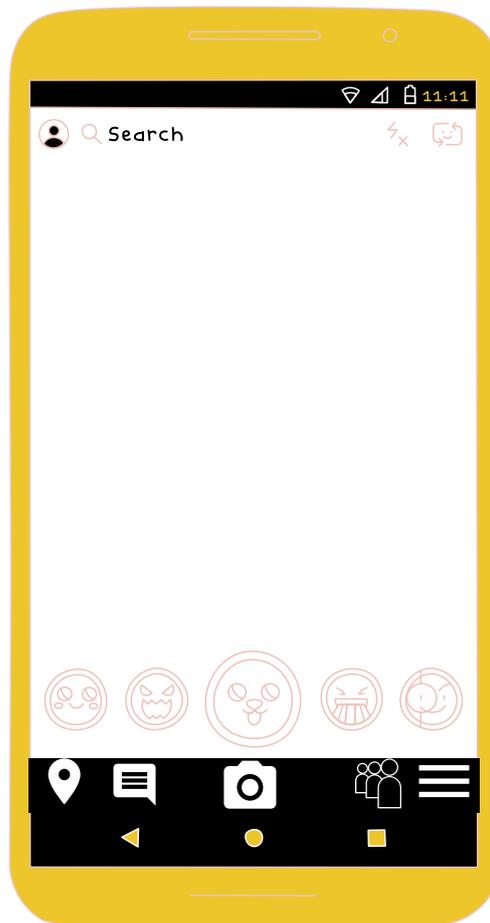
Mapa de la ciudad: permite que tus amigos/as vean la ubicación exacta de cada momento. Es posible desactivarla dentro de los ajustes del mapa.



Chat: puedes iniciar una conversación con tus amigos/as.



Cámara: hacer fotografías y vídeos con diferentes filtros.



OPCIONES DE JUEGO: REDES SOCIALES

Historias: subes la fotografía o el vídeo durante 24 horas.

Mensaje privado: posibilidad de elegir cuántos segundos dura el vídeo o la fotografía y a quién se le manda.

Nombre de usuario: nombre asociado a la cuenta de *Snapchat*, puede ser real o inventado.

Foto de perfil: foto que se pone como principal. Ésta aparece asociada al nombre de usuario.

Puntuación: aparece debajo del nombre de usuario, ésta aumenta con el uso de la aplicación.

Medallas: se consiguen relacionándose con otros usuarios o grupos, si bloqueas a un usuario dejará de ver las medallas que tienes.

Emojis de amigos: según las veces que te relaciones con cada persona aparecerá un *emoji* asociado a la misma.

Snapcódigo: código QR que permite que otros usuarios te sigan con la lectura del mismo.

Videos y fotografías: su duración máxima es de 10 segundos. Se pueden añadir *emojis* y filtros. No es necesario subirlo, se puede guardar en la galería del móvil.



Para saber más consultar la siguiente página: <https://support.snapchat.com/es>

Twitter

Red social y blog que permite escribir mensajes (*Tweets*) de máximo 280 caracteres.

En cuentas privadas los seguidores (*followers*) pueden dar a "me gusta" al mensaje (*like*), hacer *retweet* (RT) o mencionarte, en cuentas públicas todos los usuarios pueden ver el contenido e interactuar.

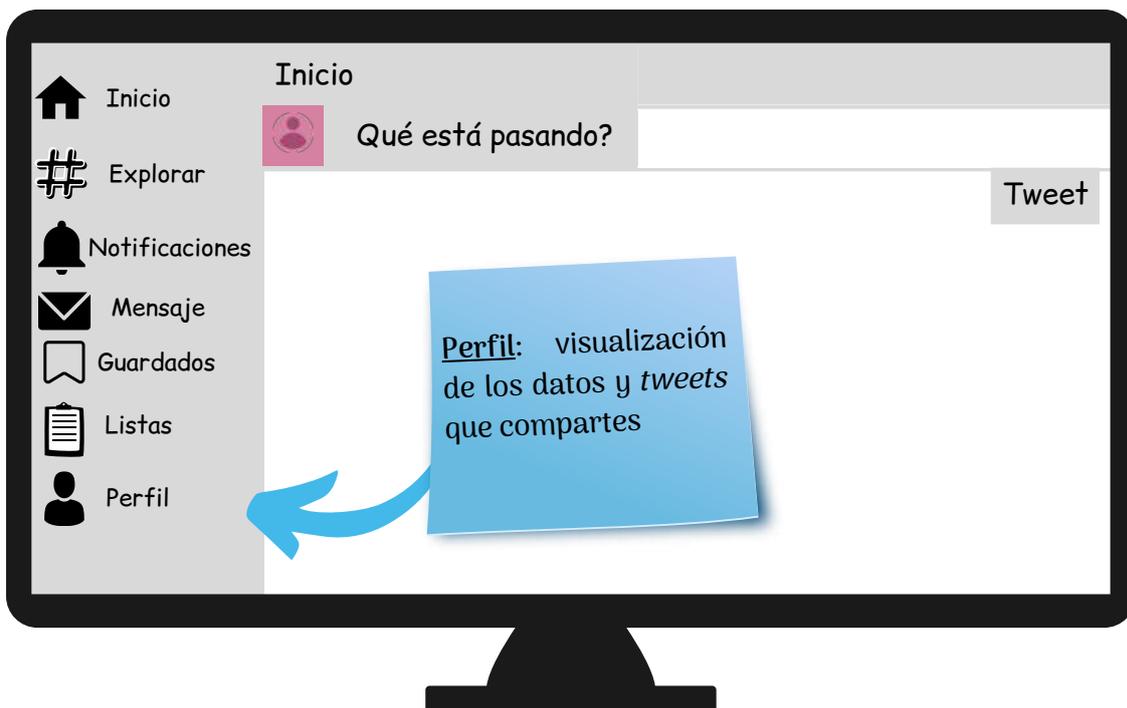
Edad mínima: 13 años

Explorar: buscar usuarios y temas de actualidad (noticias, deportes, entretenimiento, *trending*).

🔔 **Notificaciones**: avisa cuando te dan *like*, *retweet*, mención o *follow*.



Inicio: Visualizas la línea de tiempo, en ésta aparecen las publicaciones de las personas a las que sigues.



OPCIONES DE JUEGO: REDES SOCIALES

✉ **Mensajes:** recibir y enviar mensajes con las personas que sigues. También pueden enviarte solicitudes de mensaje.

🔖 **Marcador:** permite guardar *tweets* para leerlos en cualquier momento.

📄 **Listas:** pueden ser públicas o privadas, permiten visualizar las publicaciones de las personas que incluyas en ellas.

Tweet: mensaje de máximo 280 caracteres que se envía de forma instantánea a tu muro y tus seguidores/as lo pueden visualizar en su línea de tiempo. El *tweet* puede incluir fotografías, vídeos y *links*.

Los/las seguidores/as pueden interactuar dando "me gusta", *retweet* o comentando, en este último caso puede establecerse una conversación a tiempo real.

Mensajes directos: son mensajes en los que se puede comentar *tweets* de forma privada o mantener conversaciones con otros usuarios.

Bloquear o silenciar: es posible bloquear a usuarios para no permitirles ver el contenido que compartimos. La opción de silenciar consiste en no recibir notificaciones de ningún tipo sobre lo que realiza otro usuario.

Palabras y hashtags de Twitter

#FF: *Follow Friday*, sirve para recomendar a los/las seguidores/as otras cuentas mencionándolas.

TT: *Trending Topics*, temas populares en un momento puntual, son temas de actualidad.

Troll: usuario que comenta de manera negativa y agresiva a otros.

Favear: marcar como favoritos varios *tweets* de un mismo usuario.

Twitcam: aplicación de *Twitter* para realizar *streamings*.

Engagement: es el nivel de interacción que tiene una cuenta con sus seguidores/as, a mayor cantidad de "me gusta", comentarios y *retweets*, mayor *engagement*.

Tuitero/a: persona que utiliza *Twitter*.

Tuitear: es el término para hacer referencia a mandar un *tweet* en español.

Tuit: término para referirse a un *tweet* en español.

Para más información
acerca de su uso,
consultar la siguiente
página:
[https://help.twitter.com/
es/using-twitter](https://help.twitter.com/es/using-twitter)

YouTube

Red social que permite subir vídeos de 15 minutos en cuentas no verificadas y de más duración en las que sí lo están. Hay gran variedad de categorías: música, cine, series, documentales, *videoblogs*, programas, etc.

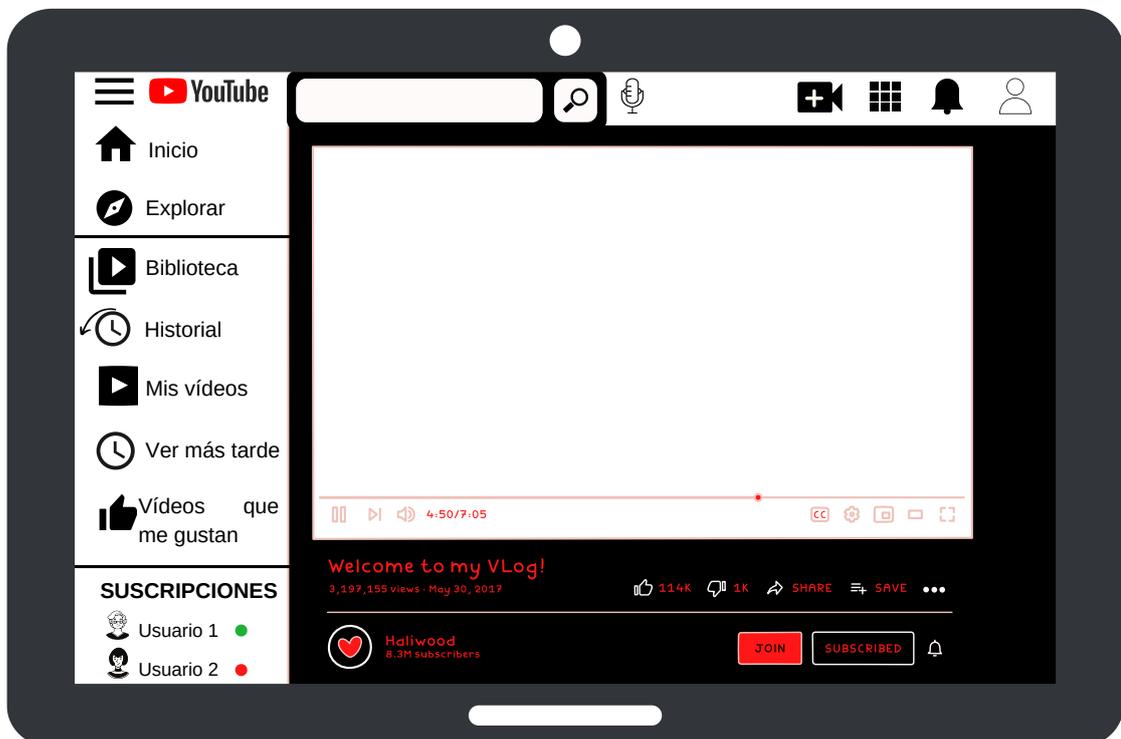
Edad mínima: 13 años

 **Biblioteca:** muestra el historial, los vídeos marcados para ver más tarde, las listas de reproducción y los vídeos que te gustan.

 **Historial:** permite visualizar y gestionar el historial de reproducción.

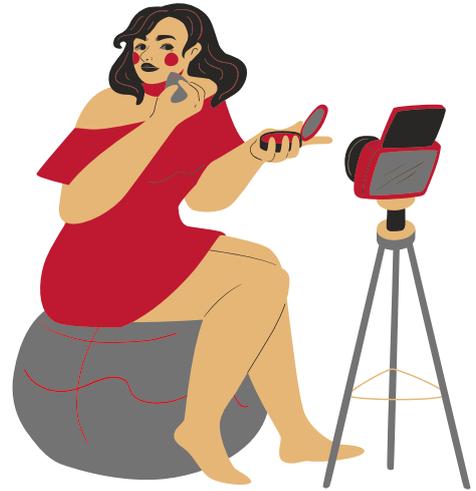
 **Inicio:** visualizar la página principal de la plataforma.

 **Explorar:** recomendación de tendencias, vídeos populares y clasificación de vídeos por categorías; música, videojuegos, noticias, películas, aprendizaje, en directo y deportes.



OPCIONES DE JUEGO: REDES SOCIALES

▶ **Mis vídeos:** acceso a *YouTube Studio*, dentro se encuentra el panel de control del canal, el contenido del canal, las listas de reproducción del canal, las estadísticas y comentarios del canal, así como la configuración general.



🕒 **Ver más tarde:** muestra una lista de vídeos que se han seleccionado para visualizar en otro momento.

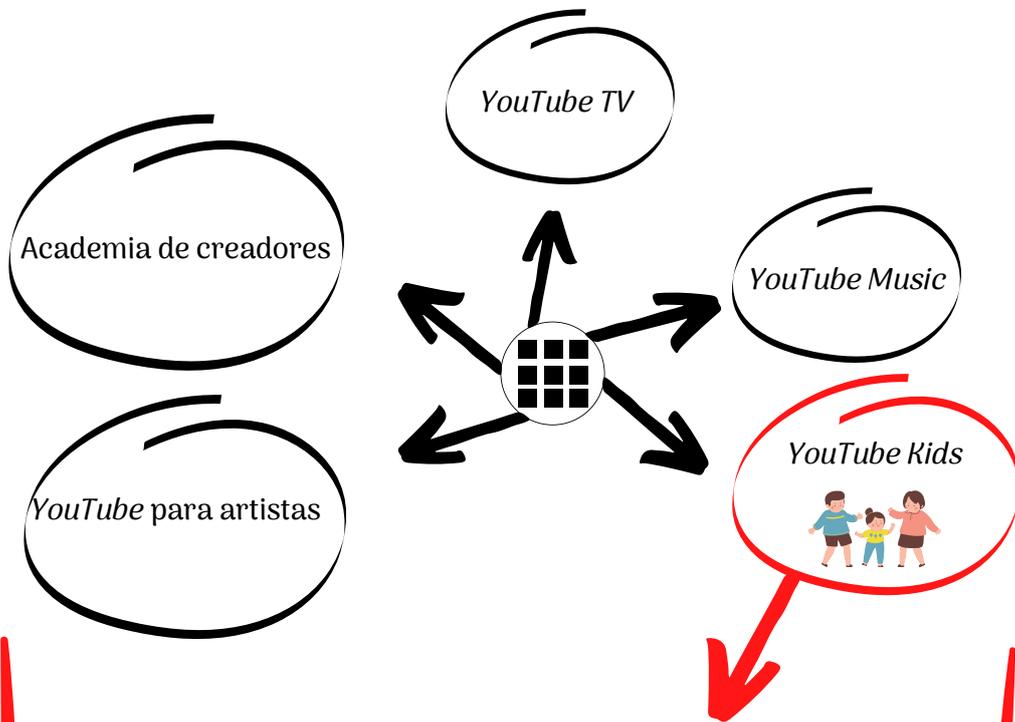
👍 **Vídeos que me gustan:** lista de vídeos a los que se les ha dado a "me gusta".

+ **Crear:** acceder a subir video (*YouTube Studio*) o emitir en directo.

🔔 **Notificaciones:** avisos de recomendaciones e interacciones con otros usuarios (comentarios, "me gustas", etc.).



OPCIONES DE JUEGO: REDES SOCIALES



Aplicación para los niños y niñas que permite visualizar vídeos adecuados para toda la familia. Posibilita a las familias elegir el contenido, el tiempo que pueden estar los/las hijos/as en la aplicación e incluso bloquear vídeos.

Se pueden crear diferentes perfiles para adaptar el contenido a la edad de cada niño o niña de la casa. La búsqueda de vídeos puede desactivarse o activarse a preferencia de los padres y las madres.

Permite elegir entre tres opciones de contenido:

- Niños/as de preescolar, hasta 4 años.
- Niños/as pequeños/as, entre 5 y 7 años.
- Niños/as mayores, entre 8 y 12 años.

Las categorías que incluye son:

Leer



Programas



Música



Explorar



Videojuegos



OPCIONES DE JUEGO: REDES SOCIALES



Usuario: acceso a la gestión de la cuenta de *Google*.

Tu canal: visualización de tu propio canal, muestra el inicio, vídeos, lista de reproducción, canales que sigues, comentarios e información sobre el usuario.

Compras y suscripciones: ofertas de *YouTube Premium* y *YouTube Music*.

Cambiar de cuenta: añadir otras cuentas para acceder a *YouTube* y cerrar sesión.

Configuración: configuración de la cuenta, las notificaciones, reproducción y rendimiento, la privacidad, las aplicaciones conectadas, las opciones de pago y la configuración avanzada (permite eliminar el canal).

Tus datos en YouTube: permite activar o desactivar la recopilación de información del historial de reproducción, historial de búsqueda, actividad en la web y aplicaciones, el historial de ubicaciones y la personalización de anuncios.

Para más información acerca de su uso consultar el siguiente enlace:

<https://support.google.com/youtube/?hl=es#topic=9257498>

OPCIONES DE JUEGO: REDES SOCIALES

Twitch

Edad mínima: 13 años

Plataforma que permite visualizar vídeos en *streaming* sobre videojuegos. Se pueden ver partidas transmitidas por otros usuarios, eventos de *Esports*, vídeos sobre temáticas de la vida real y música.

 **Inicio:** visualizar la página principal de la plataforma.

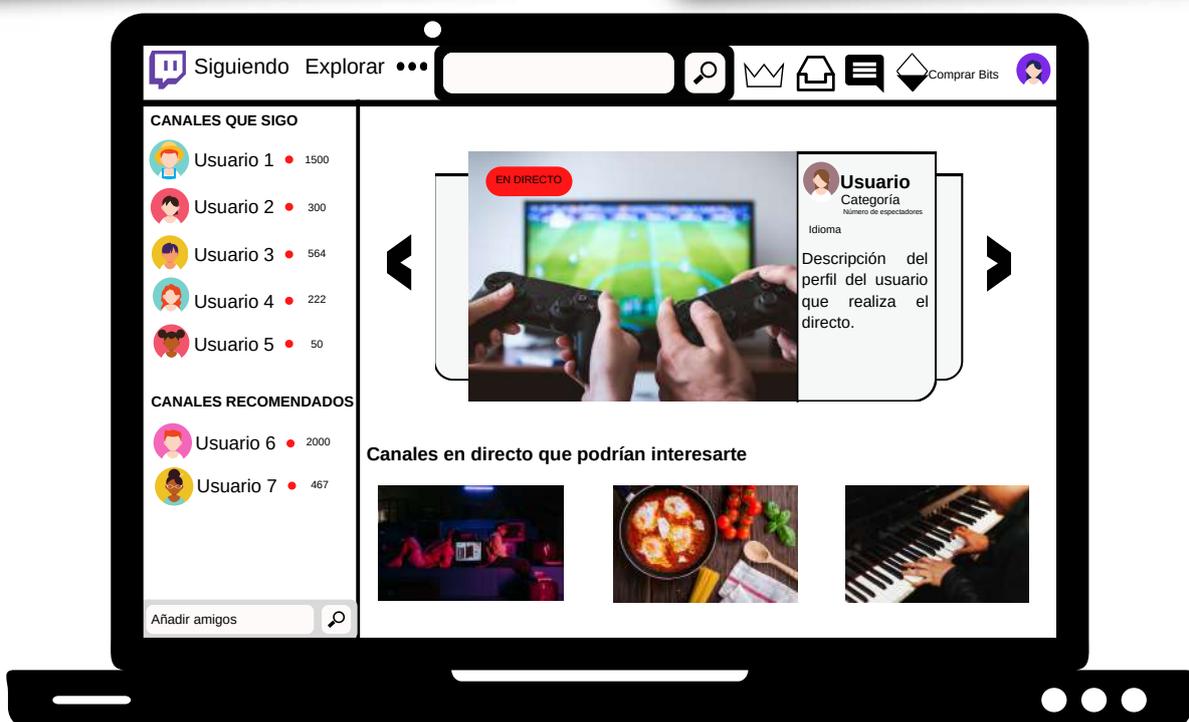
••• **Más:** despliega varias opciones generales y de ayuda e información legal.

 **Nuevo botín de Prime:** anuncia una serie de productos que se ofertan para las personas que están suscritas a *Amazon Prime Gaming*.

 **Notificaciones:** se despliegan dos alternativas *Mi Twitch* y *Mi canal*. Avisa de las novedades de tu cuenta.

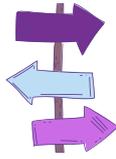
 **Susurros:** permite intercambiar mensajes con otros usuarios.

◆ **Comprar Bits:** se emplean para interactuar con los *streamers*. Cuestan dinero y pueden ir de 1 a 10.000 *Bits*. Para usarlas es necesario escribir *cheer* seguido de la cantidad que quieras dar, por ejemplo, *cheer500*.



OPCIONES DE JUEGO: REDES SOCIALES

Siguiendo



Resumen:

Canales en directo, se muestra en miniatura los vídeos de las personas que sigues y que están realizando un directo en ese momento.

Canales recomendados, recomendación de cuentas que no sigues y que pueden estar relacionadas con tus intereses.

Vídeos más recientes, son vídeos guardados de las personas que sigues, suelen ser los últimos directos que han hecho, éstos pueden visualizarse todas las veces que quieras.

En Directo:

Canales en directo, se muestra en miniatura los vídeos de las personas que sigues y que están realizando un directo en ese momento.

Vídeos:

Vídeos más recientes, son vídeos guardados de las personas que sigues, suelen ser los últimos directos que han hecho, éstos pueden visualizarse todas las veces que quieras.

Alojamientos:

Permite alojar en tu canal a otros que tú hayas escogido, éstos aparecerán en tu directo mientras estás desconectado. Los canales que alojes debes haberlos aprobado con anterioridad, también pueden ser de los miembros de tu equipo *Twitch*.

Categorías:

Muestra vídeos en directo y guardados de otros días sobre la temática que seleccionas. Permite que descubras a nuevos *streamers* a los que seguir. Te redirige al apartado de explorar.

Canales:

Canales seguidos, muestra en miniatura los canales que sigues.

Explorar



Categorías:

Organiza el contenido por temáticas.

Canales en directo:

Muestra en miniatura todos los canales que se encuentran en directo en ese momento.

Juegos:

Aparecen diferentes categorías; transmisiones de juegos recomendados, acción y aventura, *MOBA* y estrategia, *shooter*, juegos de rol, carreras y deportes, juegos de mesa o cartas, terror, lucha.

IRL:

Aparecen diferentes categorías; transmisiones de *IRL* (En la vida real) recomendados, arte, *talk shows* y *podcasts*, *ASMR*, aire libre y viajes, deportes, ciencia y tecnología, comida y bebida, política, manualidades y artesanía, conversaciones.

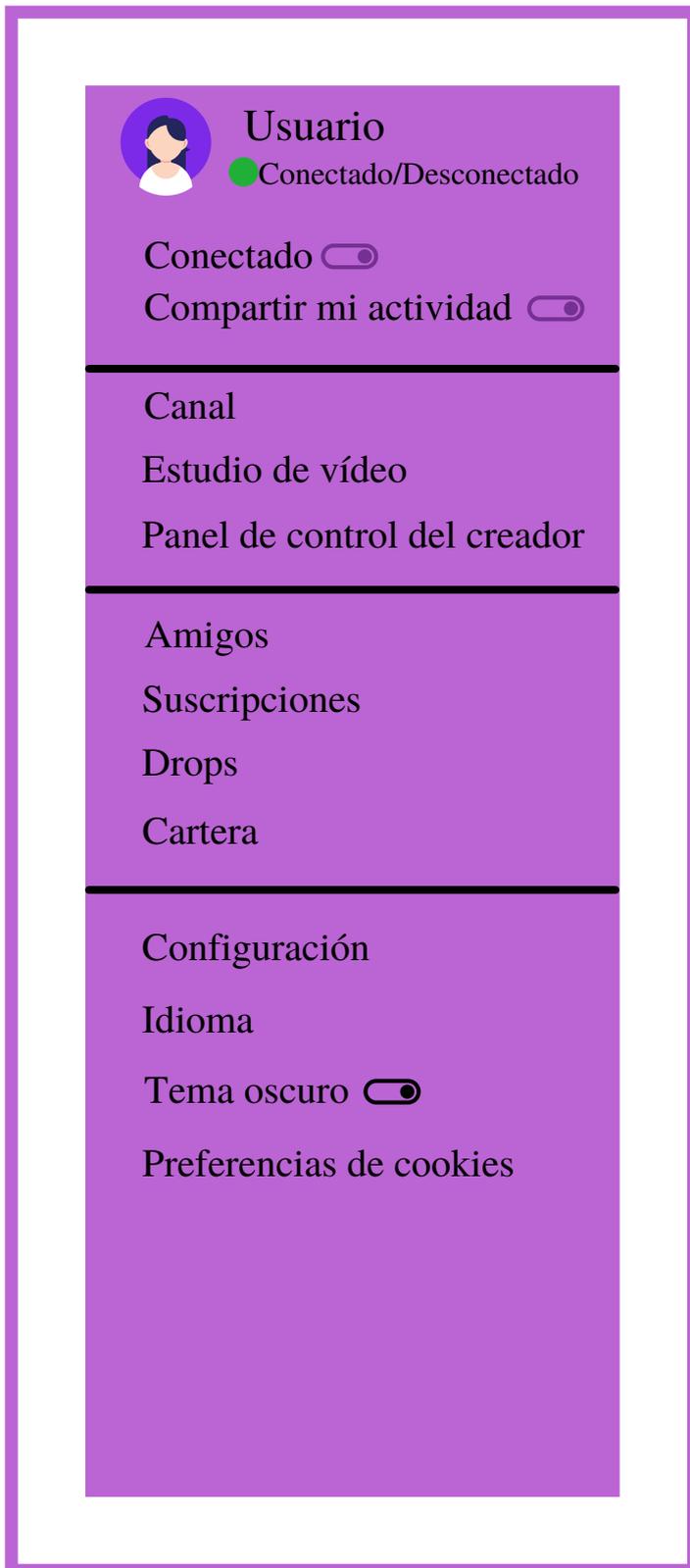
Música:

Aparecen diferentes géneros; transmisiones de música para ti, artistas sugeridos, actuaciones y eventos en directo, producción musical y debates.

Esports:

Torneos en directo, repeticiones y momentos destacados.

OPCIONES DE JUEGO: REDES SOCIALES



El usuario puede decidir mostrar o no la conexión y la actividad que realiza accionando los interruptores de la derecha.

Canal: acceso al inicio de tu canal, la biografía, calendario de transmisiones, vídeos y *chats* de transmisión.

Estudio de vídeo: en él se realizan los vídeos, se crean colecciones y *clips*.

Panel de control del creador: permite gestionar la transmisión, los datos del canal, los logros, la comunidad de seguidores y la configuración del canal, entre otros.

Amigos/as: muestra los/las amigos/as y las solicitudes de amistad.

Suscripciones: seguir a diferentes *streamers* y apoyarlos económicamente mediante pago mensual. Recibes emoticonos, insignias y puedes ver la retransmisión sin anuncios.

Drops: recompensas que se adquieren en un tiempo limitado por la visualización de un canal. Hay que vincular la cuenta de *Twitch* con la cuenta de juego, por ejemplo *Steam*.

Cartera: muestra los *Bits* disponibles, el historial de pagos.

Configuración: acceso a la configuración del perfil, *Prime Gaming*, canal y vídeos, seguridad y privacidad, notificaciones, conexiones y recomendaciones.

Preferencias de cookies: permite a la aplicación el análisis de datos y la distribución de la publicidad y *marketing*.

Palabras que se emplean en *Twitch*

- **Streaming:** vídeos y audios que se transmiten a través de Internet sin necesidad de descargarlos, se incluyen en una plataforma, por ejemplo, *Twitch*, *Netflix*, *YouTube*, etc.
- **Streamer:** persona que transmite vídeos y audios en directo dentro de una plataforma.
- **Shooter:** empleado para referirse a videojuegos de disparos.
- **MOBA (Multiplayer Online Battle Arena Video Games):** videojuego multijugador de batallas en línea.
- **Ban:** proviene del término *banear*, que consiste en expulsar a una persona de una partida o un canal.
- **Hostear:** acción de alojar a otra persona al finalizar una transmisión.

Para más información acerca de su uso consulta el siguiente enlace:
<https://help.twitch.tv/s/topiccatalog?language=es>

Facebook

Red social que permite mantener el contacto con otras personas compartiendo noticias, imágenes, videos, *links*, etc. El contacto se establece mediante mensajes privados, escribiendo *Posts* en el muro o mediante directos. Existe la posibilidad de crear o unirse y participar de forma activa en grupos sobre temáticas concretas.

Edad mínima: 13 años

 **Grupos:** sirven para intercambiar opiniones sobre temas de tu interés, puedes unirte o crear uno propio.

 **Perfil:** muestra tu página de *Facebook*, nombre, biografía, publicaciones, fotos, etc.

 **Avisos:** muestra las novedades de tu perfil y de las personas o grupos a los que sigues.

 **Página de inicio:** muestra la sección de noticias, esto incluye las publicaciones de las personas, páginas y grupos que sigues.

 **Videos de Watch:** acceso a videos y programas subidos en *Facebook*, permite compartir el contenido en la televisión.

 **Marketplace:** venta y compra de artículos. Permite filtrar por categorías y ubicación.

 **Mensajería:** permite chatear con otras personas, hacer llamadas y videollamadas. También se pueden crear salas



OPCIONES DE JUEGO: REDES SOCIALES

 **Directo:** vídeo en directo al que puedes añadir una descripción, ubicación o etiquetar a amigos/as. Existe la posibilidad de programar la transmisión y publicar un aviso con el día y la hora. Este aviso permite que las personas interesadas en el directo reciban una notificación del enlace al mismo.

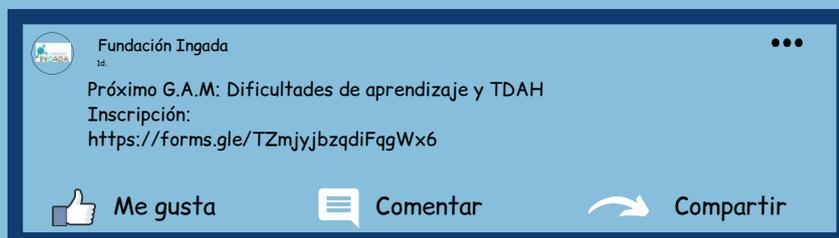
 **Foto:** acceso directo a la galería de fotos, permite visualizar las fotografías y los vídeos para subirlos en un Post.

 **Sala:** consiste en un espacio en el que se realiza una videollamada de hasta 50 personas durante tiempo ilimitado. Cuando se crea una sala nueva, las personas acceden a la misma a través de un enlace.

¿Qué publico en Facebook?



Historias: las historias pueden tener texto, música, encuestas, etc. Accediendo a "Privacidad" se puede elegir si quieres compartirla de manera pública, o a tus amigos/as, incluso puedes ocultárselas o mostrárselas a las personas que escojas. También es posible silenciar las historias de otras personas.



Post: publicación con texto, fotografía, vídeos o enlaces. Aparece en el muro de los seguidores y en el del perfil. Se puede mencionar a otras personas, añadir ubicación, elegir el sentimiento de la publicación y añadir el nombre de la actividad que se está realizando.

Para más información acerca de su uso consulta el siguiente enlace: <https://www.facebook.com/help>

WhatsApp

Aplicación de mensajería instantánea, permite enviar y recibir mensajes, audios, grabaciones de audio, fotografías y videos. Se pueden crear grupos de hasta 256 personas. También permite realizar llamadas con otro contacto y videollamadas con hasta 8 personas.

Edad mínima: 13 años

Videollamada y llamada: se pueden realizar de forma grupal, hasta 8 personas.

Son gratuitas, pero para realizar estas llamadas es necesario usar Datos móviles o Wifi.

Opciones

Pulsando los tres puntos se abren diferentes opciones:

- Ver contacto/ Info. del grupo.
- Archivos, enlaces y docs/ Archivos del grupo.
- Buscar: al insertar una palabra te muestra todas las veces que aparece en la conversación.
- Silenciar notificaciones: durante 8 horas, 1 semana o para siempre, además puedes elegir si quieres que se muestren las notificaciones.
- Fondo de pantalla: elegir una imagen para el chat, así como el brillo de la misma.
- Más:
 - Reportar: la conversación más reciente será revisada por el equipo de seguridad de WhatsApp.
 - Bloquear/Salir del grupo: no se reciben mensajes, actualizaciones de estado, no se elimina de la lista de contactos.
 - Vaciar chat: elimina la conversación.
 - Exportar chat: es una copia de seguridad para el equipo de WhatsApp.
 - Crear acceso directo: permite abrir un chat sin entrar en la aplicación.



OPCIONES DE JUEGO: REDES SOCIALES



OPCIONES DE JUEGO: REDES SOCIALES



Adjuntar archivos, se despliegan las siguientes opciones:



Documento: permite compartir archivos guardados en el teléfono.



Cámara: acceso a la cámara para fotografiar o grabar.



Galería: acceso a la galería del teléfono, para compartir las fotografías y vídeos ya guardados.



Audio: acceso para compartir archivos de audio que están guardados en el teléfono.



Sala: crear un enlace a las salas de *Messenger* de *Facebook*.



Contacto: permite enviar el número de las personas que están en la lista de contactos de *WhatsApp*.



Ubicación actual: localización aproximada de un momento concreto.

Ubicación en tiempo real: permite mandar la ubicación exacta durante un período de tiempo determinado (15 minutos, 1 hora y 8 horas), se puede desactivar en cualquier momento dándole a "dejar de compartir".

Para más información acerca de su uso acceda al siguiente enlace:

<https://faq.whatsapp.com/>

OPCIONES DE JUEGO: REDES SOCIALES

Para emplear las aplicaciones, redes sociales y plataformas digitales, es necesario establecer una serie de normas básicas. En el caso de los/las menores, el uso de las mismas debe estar supervisado por las personas responsables. En este caso los progenitores son los encargados de enseñar y supervisar el buen uso de las redes, por ello es imprescindible que exista una adecuada comunicación y un clima de confianza dentro de la familia. El/la menor debe ser capaz de acudir a la familia ante cualquier duda o problema.

Una vez expuestas las principales redes sociales, a continuación se presentan las normas básicas que se deben tener en cuenta para poder realizar un buen uso de las redes sociales, con la finalidad de que los adultos transmitan a los/las jóvenes dichas pautas.

¿Qué normas básicas debemos seguir para un buen uso de las redes sociales?



Perfil

- Respetar la edad mínima para el uso de la aplicación.
- Si eres menor, usa la cuenta bajo la supervisión de un adulto.
- No compartas tu contraseña con otras personas que no pertenezcan a tu círculo familiar.
- Recuerda cerrar la cuenta cuando la uses en otros dispositivos diferentes a los tuyos.
- Configurar la privacidad del perfil: cuenta pública o cuenta privada.
- No poner el nombre completo.
- No dejar públicos datos de contacto como teléfonos o correos electrónicos.
- No te hagas pasar por otra persona.
- No sigas a personas o cuentas que no conozcas.

- No pongas la ubicación exacta.
- Desactivar la geolocalización.
- Si se reconoce una localización en las fotografías y vídeos, procura subirlos cuando ya no te encuentres en ese lugar, especialmente si estás de vacaciones.



Ubicación

OPCIONES DE JUEGO: REDES SOCIALES



Fotos



Videos

- Publica aquello que consideres que todo el mundo puede ver. Cuando se publica algo en Internet queda registrado para siempre.
- Sube el contenido cuando ya no te encuentres en el mismo lugar donde lo realizaste.
- En las publicaciones procura que no puedan identificar tu residencia, tu colegio o el lugar exacto donde estás.
- Pide permiso para subir publicaciones en las que salga más gente, si la persona que sale es menor de 14 años es necesario pedir permiso a sus padres o tutores legales.
- No publiques información privada sobre otros usuarios.

- Respetar a los otros usuarios.
- Usar un lenguaje adecuado.
- Mandar aquello que pueda ser compartido.
- No hablar o seguir a cuentas y personas que no conozcas.
- Comunicarse con expresiones que emplearías en tu día a día.
- No realizar ni permitir actos que puedan considerarse delictivos como el *ciberbullying*, *grooming*, etc.



Mensajes



Directos

- Usar un lenguaje adecuado.
- Expresar tu opinión respetando a los demás usuarios.
- Procurar que el contenido se ajuste a las normas de la plataforma.
- Si visualizas contenido inadecuado, denunciar y cerrar el directo.

OPCIONES DE JUEGO: REDES SOCIALES

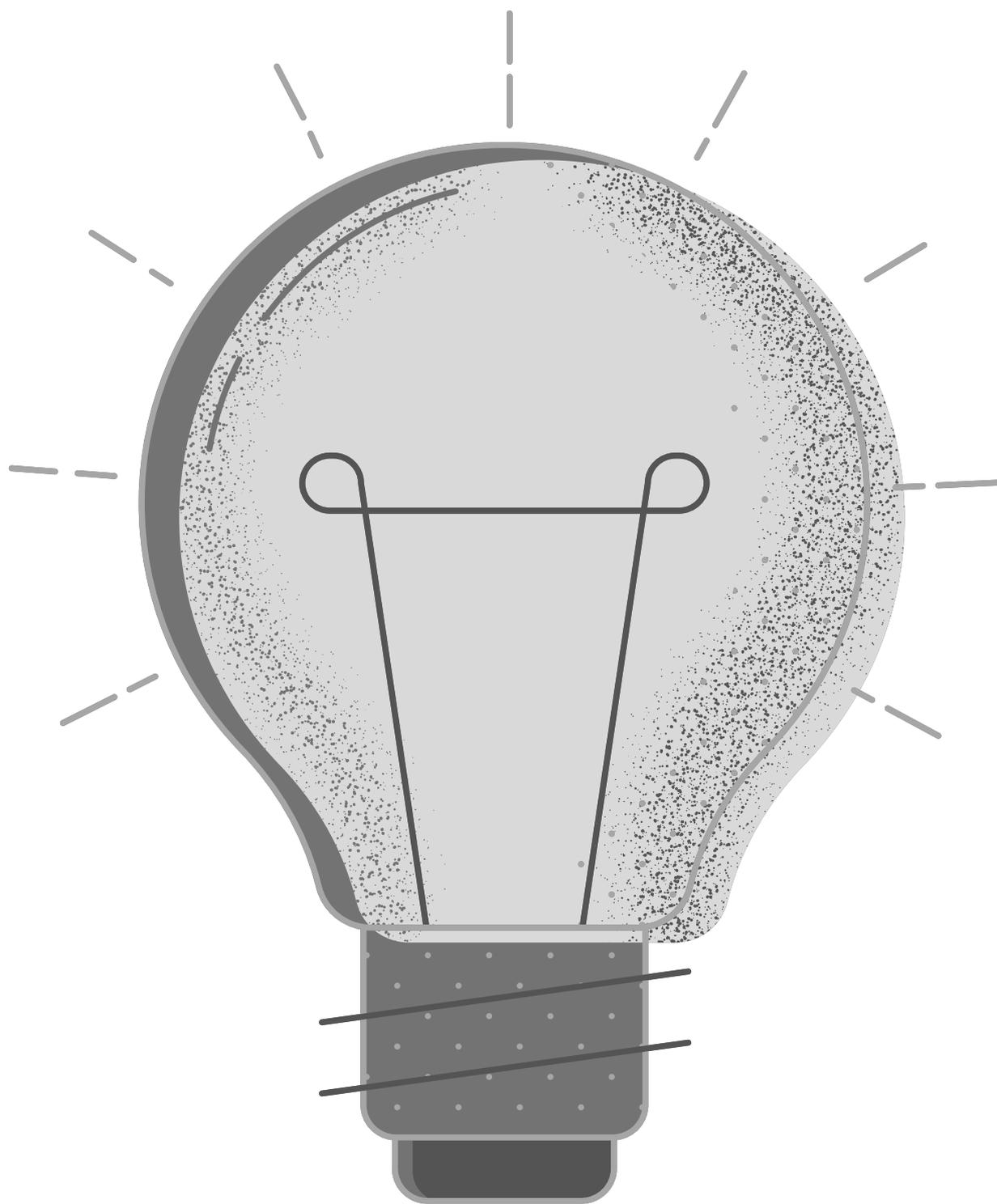
Es muy importante que el contenido que se publique en las redes sociales se ajuste a su normativa, para ello cada plataforma tiene en su centro de ayuda las normas de la comunidad.

¿Qué no se puede subir a las redes?

- No se puede subir contenido que no hayas elaborado o en el que no participes, como si fuera propio.
- Las publicaciones no pueden contener desnudos.
- No se permiten publicaciones que apoyen a grupos de odio, terrorismo y crimen organizado.
- El contenido de las publicaciones no puede incluir amenazas graves, imágenes de violencia gráfica o de prácticas sádicas.
- Las publicaciones no pueden mostrar la práctica de actividades delictivas, armas, drogas, fraudes o estafas y juegos de apuestas.



MODO DE EMPLEO



MODO DE EMPLEO

El otro día mi mejor amigo me dijo que hacía tiempo que no quedábamos porque estoy todo el fin de semana intentando pasar al siguiente nivel de mi juego favorito.



Normalmente chateo a través de Instagram con gente que no conozco y envío fotos mías para que me conozcan.



Me gusta mucho jugar a mi videojuego favorito después de terminar todos los deberes porque paso un rato muy entretenido.



Me encanta bailar y a través de *Tik-Tok* puedo aprender diferentes coreografías para hacerlas con mi madre.



Me enfada que mis padres me digan a qué hora tengo que terminar la partida. Siempre discuto con ellos para que me dejen más tiempo y lo termino consiguiendo.



Cuando mis padres me piden el móvil por la noche, lo escondo para que no lo puedan encontrar y terminen dejándome en paz.



MODO DE EMPLEO

En las escenas anteriores se puede observar que cada menor realiza un uso determinado de las nuevas tecnologías, concretamente de los videojuegos y de las redes sociales. En algunos casos los/las menores le dan un uso adecuado (con el objetivo de disfrutar, durante un tiempo limitado, priorizando otras responsabilidades), sin embargo, en otros casos predomina un mal uso (aislamiento social, conflictos familiares, mentiras, enviar contenido personal a desconocidos, etc.).

Las nuevas tecnologías están llamadas a facilitar la vida del usuario, sin embargo, también pueden complicarla. En algunas circunstancias, que afectan especialmente a los/las más jóvenes, las nuevas tecnologías pueden llegar a convertirse en un fin, y no en un medio, viviendo permanentemente conectados.



Por lo tanto, si bien los medios digitales han mejorado la forma de vida en muchos sentidos reportando importantes beneficios, también han llegado a cambiar la forma de pensar y actuar en la sociedad. Es necesario tomar conciencia de que, a través del uso de las nuevas tecnologías (redes sociales, móviles, videojuegos *online*, etc.), los/las menores comparten al mundo diferente información, que en ocasiones puede llegar a ser perjudicial.

MODO DE EMPLEO

Con la finalidad de promover una cultura social de uso adecuado de las nuevas tecnologías, es fundamental conocer los principales fenómenos que colocan, especialmente a los/las más jóvenes, en una situación de vulnerabilidad (tanto en condición de víctima como de sujetos activos en la comisión de delitos). Por este motivo, a continuación se definen brevemente los principales fenómenos peligrosos que pueden derivar de un uso inadecuado de las nuevas tecnologías:

Cyberbullying

Es un tipo concreto de ciberacoso, aplicado a un contexto en el que únicamente están implicadas personas menores de edad. Se refiere a una conducta de acoso intencionada que se realiza de forma reiterada, durante un largo período de tiempo, a través del uso de medios digitales. El *cyberbullying* suele ser anónimo y supone el uso y difusión de información de carácter lesivo o difamatoria en formato electrónico a través de los medios de comunicación.

Sexting

Referido al acto de enviar a otra persona fotografías y/o vídeos con algún nivel de contenido sexual que son tomadas por el propio remitente, a través del uso de medios digitales. El *sexting* diferencia dos actores, por un lado, el *sexting* activo (los que realizan la acción de grabarse) y *sexting* pasivo (los que reciben las imágenes).

Grooming

Referido al acoso ejercido por un adulto, haciendo uso de medios digitales. Consiste en el establecimiento de una relación y un control emocional sobre un/una menor, con la finalidad de obtener material de carácter sexual de él/ella (imágenes, vídeos) o para abusar sexualmente de él/ella.

Otros riesgos

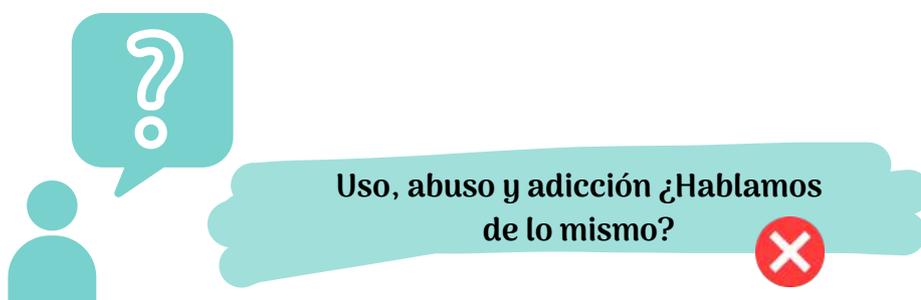
Se incluyen los riesgos comerciales (pérdida de dinero por fraudes *online*), riesgos técnicos (virus o *software* malintencionado) y riesgos relacionados con el mal uso de la información personal. Este último aspecto hace referencia a ser víctima del hackeo en una cuenta personal (*e-mail* o redes sociales), un uso inadecuado de la información personal y de fotos de la víctima que un tercero se atribuye o creación de perfiles falsos (*catfishing*).

MODOS DE EMPLEO

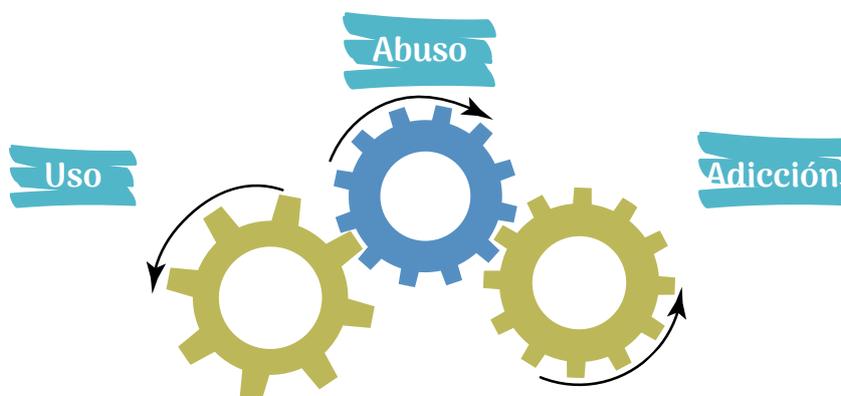
Así pues, cualquier inclinación desmedida hacia una actividad puede desembocar en adicción. Por tal motivo, la "adicción a las nuevas tecnologías" se ha convertido en un campo trascendental de investigación.

Es importante señalar que no todas las personas presentan el mismo riesgo de desarrollar una adicción ante una actividad determinada, como a las nuevas tecnologías, pues los factores personales y ambientales expuestos en el apartado de "Datos personales y privacidad" establecen diferencias importantes en el desarrollo e influyen en la evolución de una adicción.

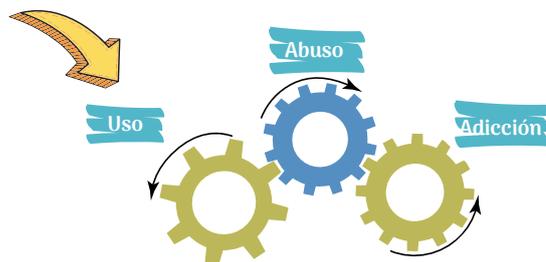
La detección de una posible adicción en las fases iniciales del proceso es fundamental para una prevención eficaz. Así pues, para ello es importante el conocimiento de tres conceptos clave: uso, abuso y adicción.



Estos tres conceptos, en algunas ocasiones, se emplean indistintamente. Sin embargo, con la finalidad de mejorar el conocimiento en materia de prevención de una dependencia a las nuevas tecnologías, se expondrán las definiciones de cada uno de los términos, así como diferentes estrategias que los adultos pueden poner en marcha con los/las menores.



MODO DE EMPLEO



Uso

El uso de las nuevas tecnologías hace referencia a la relación que tiene el usuario con la tecnología, sin considerar la cantidad de tiempo, la frecuencia o el modo de empleo que pueden originar consecuencias negativas para el individuo.

Para comprender mejor esta definición se ejemplifica con la siguiente situación: un profesional de la informática que trabaja ocho horas diarias con el ordenador o un/una menor que después de realizar sus tareas académicas se conecta a su videojuego favorito para jugar con sus amigos/as. En ambas situaciones se puede estar realizando un uso sin consecuencias negativas.

Partiendo de esta idea, un/una menor puede realizar un uso de las nuevas tecnologías sin ningún tipo de indicio abusivo y/o adictivo cuando lo realiza con la finalidad de divertirse, comunicarse, realizar actividades académicas, buscar información o jugar, disfrutando de ello. Asimismo, es importante que ese uso no suponga una interferencia en sus responsabilidades ni en la realización de otras actividades de tiempo libre. En resumen, esta situación tiene lugar cuando el uso de las nuevas tecnologías es **controlado** y se encuentra en **equilibrio** con el resto de actividades que realiza el/la menor.



Recomendaciones ante una situación de uso de las nuevas tecnologías



En este punto es fundamental aplicar una serie de acciones orientadas a la prevención, actuando para que no se desarrolle un problema:

- ✓ Educar en un buen uso de las nuevas tecnologías como fuente de aprendizaje y de ocio. Explicación adaptada a la edad de los/las menores, de los posibles riesgos de las nuevas tecnologías (de los videojuegos y/o de las redes sociales).
- ✓ Ser un modelo para los/las menores, llevando a cabo comportamientos que demuestren un uso adecuado por parte de los adultos. De este modo, los adultos actúan como un reflejo transmitiendo al menor aquellas conductas de uso responsable (p. ej., el tiempo que estamos con el teléfono móvil, juegos o el uso que hacemos de las redes sociales).
- ✓ Acordar con los/las menores normas de uso referidas al tiempo de empleo, pautando un horario. Es preferible que se distribuya el tiempo en diferentes momentos para evitar los "atracones" de uso. Una vez acordadas esas normas, deben ser estables y consistentes. Por ejemplo, si se acuerdan 2 horas de juego, no se debería incrementar el tiempo ocasionalmente porque, de esta forma, esa norma no será estable ni se podrá mantener.
- ✓ Guiar el uso del tiempo libre que realiza el/la menor priorizando actividades que supongan pasar tiempo en familia u otras actividades de ocio saludable (se exponen algunos ejemplos en el apartado de "Cerrar sesión").
- ✓ Promover la confianza de los/las menores con sus progenitores, con la finalidad de que él/ella indique con quién mantiene comunicación virtual o con quién juega de manera *online*.
- ✓ Seleccionar los vídeos, programas y/o películas que ven los/las menores, siendo preferible que los adultos lo visionen con el/la menor o, en el caso de no poder hacerlo, seleccionar a qué material pueden tener acceso, sin dejar que ellos/as busquen libremente por Internet.
- ✓ Elaborar una lista de tareas o responsabilidades que los/las menores deben realizar para jugar o usar el móvil (p. ej., hacer los deberes, colocar la ropa de su habitación, etc.). Para ello se puede hacer uso de la lista de "Mis responsabilidades" que figura en el apartado de "Anexos".
- ✓ Potenciar la autoestima de los/las menores, así como unas buenas habilidades sociales que favorezcan el desarrollo de relaciones sociales adecuadas.



Abuso

El abuso o el uso excesivo es un término que establece el límite entre un uso intensivo y un uso patológico (dependencia). El abuso hace referencia a cuando la relación del usuario con las nuevas tecnologías, ya sea por la cantidad, frecuencia o modo de empleo, comienza a producir consecuencias negativas, tanto para el propio usuario como para su entorno.

Para una mejor comprensión de este término y su distinción con el "uso", se expone el siguiente ejemplo. El uso de un ordenador conectado a internet durante cuatro horas podría no ser considerado excesivo o perjudicial. Sin embargo, si esa frecuencia es diaria y/o genera complicaciones en el ámbito académico o en las relaciones interpersonales cara a cara, es muy probable que nos encontremos en una situación de abuso.





Ante una situación de abuso, suelen manifestarse algunos signos de alerta o de alarma. A continuación, se presentan algunas manifestaciones externas a nivel general que pueden ayudar a los adultos a detectar una situación de abuso:

- Problemas de sueño (estimando un riesgo aquello que suponga menos de 5 horas de descanso) por mantenerse conectado a la red o a los videojuegos. En estos casos se habla especialmente del insomnio de conciliación, tanto por alargar el tiempo de conexión hasta altas horas de la madrugada como por la escasez de horas de sueño.
- Descuido de otras actividades importantes como el contacto con la familia, los amigos/as, el estudio o, incluso, el cuidado de la salud.
- Mentiras y manipulaciones que realiza el/la menor sobre el tiempo real que dedica a las redes y/o los videojuegos, así como las quejas constantes por el uso excesivo por parte del entorno más cercano (padres, hermanos/as, etc.).
- Pensamiento que gira permanentemente sobre las redes sociales y/o los videojuegos, incluso cuando está haciendo uso de ellos, sintiéndose excesivamente irritado cuando la conexión falla.
- Pérdida de control sobre el tiempo de uso que se hace de las mismas.
- Aislamiento social.
- Sentirse muy excitado/a y activado/a de forma anómala cuando están delante de las pantallas.



Recomendaciones ante una situación de abuso de las nuevas tecnologías



En este punto es fundamental aplicar una serie de acciones orientadas a intervenir ante la situación problemática.

- ✓ Emplear los dispositivos tecnológicos en zonas comunes, evitar el uso del móvil o los videojuegos en la habitación de los/las menores (especialmente si es por la noche). En ocasiones puede resultar complicado que los/las menores dejen su móvil en una zona común por la noche, por lo que se puede proponer la creación de una "zona de descanso" de las pantallas, dejando toda la familia el dispositivo en esa zona. Con ello se logra que el/la menor entienda que es una acción beneficiosa y aplicable a toda la familia.
- ✓ Acordar una hora en la que se va a finalizar el uso de medios digitales, aplicando dicha norma tanto a los/las menores como adultos, por ejemplo, a las 22:00 horas.
- ✓ Pautar un horario de uso de las nuevas tecnologías atendiendo a la edad de los/las menores (ver "plan semanal de uso de las pantallas" en el apartado "Anexos"). Es importante explicar de forma anticipada las consecuencias de no cumplir el horario acordado.
- ✓ Determinar con los/las menores cómo se le notificará que ya ha pasado el tiempo de uso y que debe desconectarse, acordando con él las señales y/o alarmas (las puede decidir el propio menor).
- ✓ Con la finalidad de mejorar la confianza y la comunicación entre los diferentes miembros de la familia, puede ser oportuno interesarse por sus gustos digitales, para que termine indicando con quién juega/habla y a qué juegan. Dedicar unos minutos a hablar sobre sus intereses puede ser un comienzo.
- ✓ Evitar el uso de la televisión, videojuegos, móviles u otros medios digitales en los momentos previos al descanso, priorizando aquellas actividades que favorezcan el sueño (ver "decálogo del sueño", en el apartado "Anexos").
- ✓ Promover actividades agradables distintas a las pantallas (p. ej., deporte, juegos al aire libre, etc.), acordando previamente qué actividades se realizarán. Es importante que el/la menor participe en la elección de las actividades de ocio saludable que se realizarán, con la finalidad de favorecer su implicación.

MODO DE EMPLEO

- ✓ Los adultos deben tener en cuenta que el ejemplo es lo más importante. Sus propios hábitos serán los que imiten los/las menores, por lo que es adecuado que sean congruentes con las pautas que le indican a su hijo/a.
- ✓ Pautar hábitos de estudio y rutinas cotidianas, en las que se incluyan actividades agradables diferentes a las pantallas.
- ✓ Reforzar el comportamiento positivo del/la menor, incluyendo una lista en la que puede obtener puntos cuando hace una conducta favorable (p. ej., cuando termina de jugar a la hora acordada). Ver "Economía de fichas", en el apartado "Anexos".
- ✓ En ocasiones, el uso excesivo de las nuevas tecnologías puede ser una forma de reaccionar al malestar emocional que experimenta el/la menor. Ante esta situación, es importante conocer el motivo por el cual dedica un tiempo excesivo al móvil o los videojuegos, manteniendo una actitud de escucha activa.
- ✓ En el caso de los videojuegos, es importante escoger aquellos adecuados a la edad del/la menor. Cuando el videojuego que el/la menor quiere no es adaptado a su edad, es importante que expliquemos el motivo por el cual no puede adquirirlo y negociar con él/ella otra alternativa. Además, se debe prestar atención a los juegos de rol, pues en ocasiones no diferencian adecuadamente la realidad y la fantasía.





Adicción

Hoy en día las personas son conscientes de que toda actividad que pueda generar placer en un individuo, es susceptible de convertirse en adictiva. Esas conductas, que inicialmente pueden presentarse como actividades cotidianas, se van convirtiendo progresivamente en actividades problemáticas.

Así pues, los signos de alarma comentados en el apartado de abuso desencadenan un aislamiento progresivo y la aparición de otros problemas de índole física, psicológica y/o social, que conforman la propia adicción a las nuevas tecnologías, entendida como un "deterioro en el control del uso de las nuevas tecnologías, que se manifiesta como un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos".

La conducta adictiva a las nuevas tecnologías se caracteriza por la presencia de los siguientes dos síntomas.

Tolerancia

Necesidad de incrementar el tiempo que se dedica a la utilización de la tecnología. La satisfacción experimentada inicialmente disminuye, por lo que para alcanzar ese grado de satisfacción se necesita incrementar su utilización.

Abstinencia

Sensación de malestar que experimenta la persona cuando no puede emplear la tecnología, por lo que incrementa su uso compulsivo para aliviar ese malestar.



Dependencia

Ante esta situación la principal recomendación es...

- ✓ Buscar ayuda a tiempo, no subestimar la posible afectación en la vida de los/las menores. Para ello, acudir a los distintos servicios sanitarios con la finalidad de recibir información y orientación sobre las actuaciones que se deben llevar a cabo.



En algunas ocasiones, los/las menores tienen implantada una rutina de pantallas inadecuada (dedicar un tiempo excesivo y hasta muy tarde). Para aplicar las pautas que supongan un cambio en el uso de las nuevas tecnologías, es importante que se le comunique anticipadamente al menor.

¿Cómo comunicar a mi hijo/a un cambio en el uso de las nuevas tecnologías?

01 Dile qué es lo que no te gusta
"No me gusta que pasemos poco tiempo juntos"

02 Explica cómo te hace sentir eso
"Esto me hace sentir triste"

03 Plantea qué propones
"Por la tarde, pasar tiempo juntos 1 hora y después estás otra hora con el ordenador"

04 Indica qué pasaría si se hiciera así
"Si se hiciera así podríamos tener más tiempo para jugar al juego de mesa que tanto nos gusta"



Emplear mensajes "yo": centrados en expresar tus propios sentimientos, en lugar de en recriminar la conducta de la otra persona.

MODO DE EMPLEO

A modo de conclusión, a continuación se exponen las estimaciones **generales** sobre el tiempo adecuado de exposición a las pantallas según la edad de los/as menores, recomendadas por la Academia Americana de Pediatría:

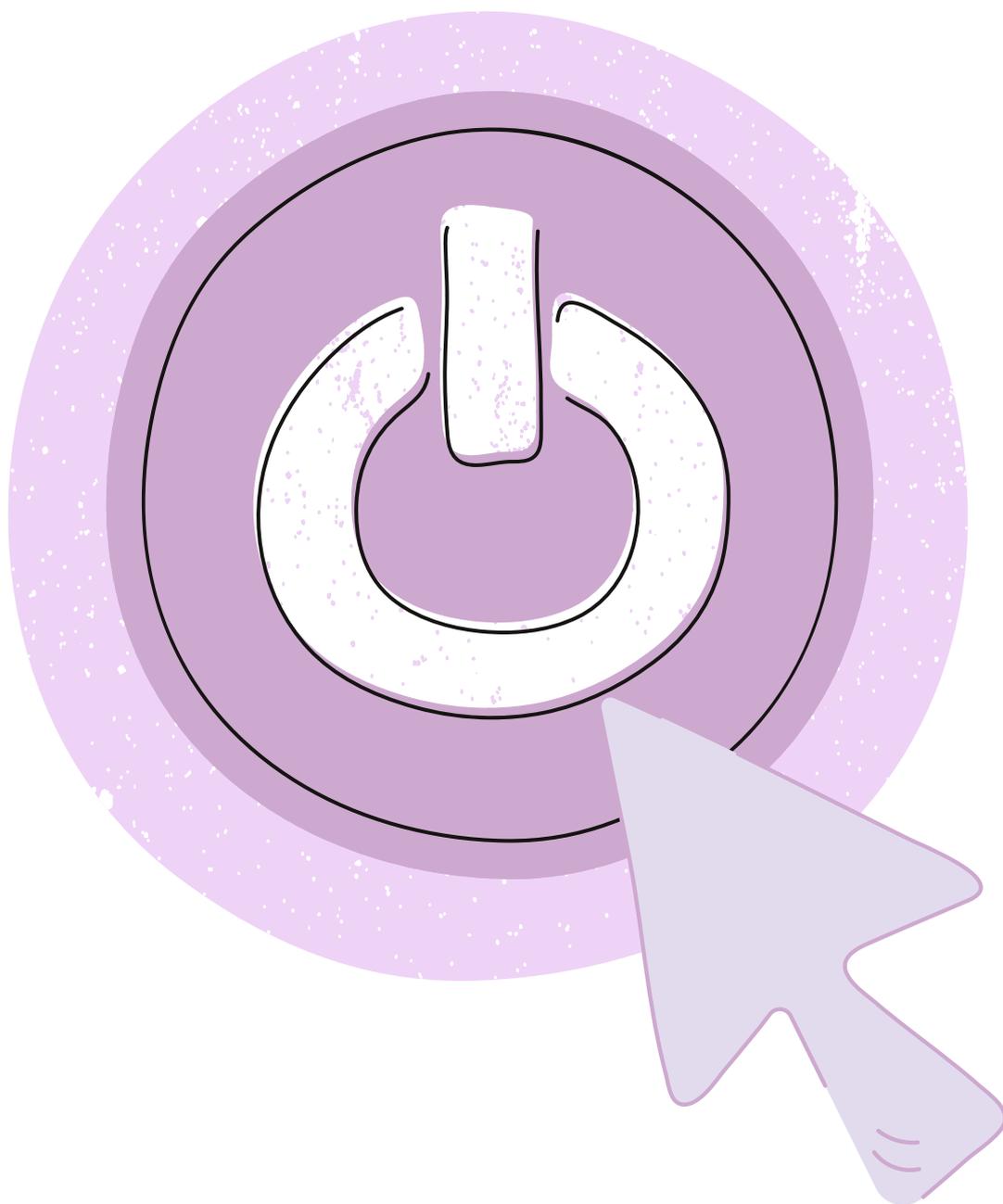
De 2 a 6 años	Entre 30 y 60 minutos al día.
De 7 a 12 años	Aproximadamente 60 minutos al día.
De 12 a 15 años	Entre 60 y 90 minutos al día.
Más de 16 años	Aproximadamente 180 minutos al día.



Se enfatiza el carácter general de estas recomendaciones, ya que se deben considerar las características individuales de cada menor.

Lo importante es el equilibrio en el uso de los medios digitales en la vida del/la menor, sin que ello afecte a otras esferas (familia, actividad física, horas de sueño, cumplimentación de otras responsabilidades, etc.).

CERRAR SESIÓN



ALTERNATIVAS DE OCIO SALUDABLE



Una vez que conocemos el funcionamiento de distintas redes sociales y de los videojuegos...¿qué otras actividades de ocio saludables podemos poner en marcha?

El tiempo de ocio es aquel del cual disponemos para realizar aquello que deseamos. Éste es diferente al tiempo dedicado a la realización de actividades obligatorias como trabajar, estudiar, hacer las tareas domésticas, etc. Sin embargo, es igualmente necesario para nuestra calidad de vida. Por lo tanto, como toda actividad, el ocio debe tener un **sentido** y una **identidad**.

El "ocio saludable" es un término aún más completo, pues no todo el ocio es considerado saludable. Se puede decir que cumple el requisito de "saludable" cuando ese tiempo libre se emplea en actividades que contribuyen al desarrollo personal y social, enriqueciendo nuestro cuerpo y nuestra mente.

Por lo tanto, además de los videojuegos y de las redes sociales, es importante tener en cuenta alternativas de ocio saludables.

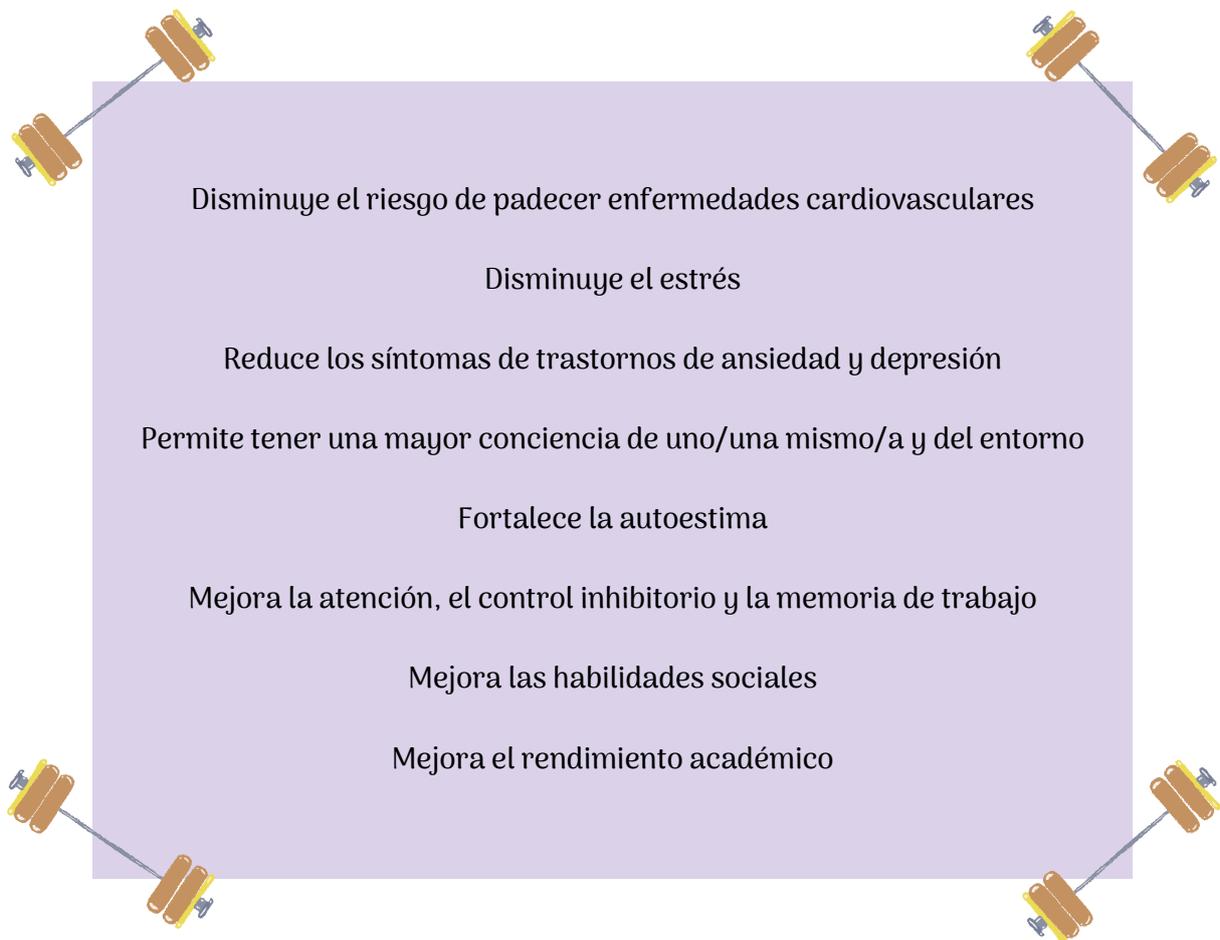
Es necesario adaptar las propuestas que se presentan tanto a la **edad** como a los **intereses** del/la menor, siendo preferible conocer cuáles son sus gustos y proporcionar la oportunidad de que pueda proponer algo de su agrado.

ALTERNATIVAS DE OCIO SALUDABLE

Dos actividades fundamentales en el ocio saludable son el deporte y la música.

DEPORTE

⚽ La realización de ejercicio físico se relaciona con múltiples beneficios para la salud física y psicológica, algunos de ellos son los siguientes:



Hacer ejercicio al aire libre incrementa estos beneficios, gracias a la interacción de la persona con el medio ambiente. De manera que esta práctica se relaciona con menores niveles de cortisol (una hormona relacionada con el estrés) y mayores niveles de dopamina, serotonina y endorfinas, así como posiblemente una mejora en la función inmunológica. Todo ello gracias a la acción combinada del ejercicio, la exposición al sol y la naturaleza.

Con todo, entrenar al aire libre puede aumentar la vitalidad, mejorar el bienestar y fortalecer la autoestima.



Actividades de ocio deportivas



Ir a pasear/correr por una zona verde

- Caminar o correr por una zona donde estemos rodeados de naturaleza, por ejemplo la montaña o un parque. Es importante que observemos nuestro entorno, tratando de fijarnos en todo aquello que nos rodea. Esta actividad se puede hacer de forma individual o grupal.
- ¿Qué estamos mejorando?: la atención, la hiperactividad, el estado de ánimo, el sistema cardiorrespiratorio, la postura, el equilibrio y las habilidades motrices.

Jugar un partido de fútbol o baloncesto

- Reunirse con un grupo de personas y asignar a cada participante un rol dentro del juego. Mediante el juego en equipo se fomenta la colaboración y el establecimiento de roles entre los participantes para la consecución de un objetivo común.
- ¿Qué estamos mejorando?: la atención, la hiperactividad, la impulsividad (ya que se deben respetar unas normas dentro del juego), las habilidades sociales, el sistema cardiorrespiratorio, la coordinación motriz, la movilidad y la resistencia.

Hacer rutas en bicicleta

- Desplazarse en bicicleta por entornos cercanos, individualmente o en grupo, explorando rutas desconocidas.
- ¿Qué estamos mejorando?: la atención, la orientación, la hiperactividad, el estado de ánimo, el sistema cardiorrespiratorio, la coordinación motriz, la movilidad, la fuerza y el equilibrio.

Hacer un entrenamiento con mancuernas



- Realizar un entrenamiento con mancuernas que tengan un peso adecuado para nuestras necesidades físicas. Con ello podemos trabajar diferentes grupos musculares.
- ¿Qué estamos mejorando?: la atención, la hiperactividad, la impulsividad, la conciencia corporal, el sistema cardiorrespiratorio, la movilidad, la resistencia de nuestros músculos y articulaciones, así como la composición corporal (equilibrio entre el porcentaje de grasa y de músculo de nuestro cuerpo).

Elaborar un circuito de ejercicio

- Realizar un circuito con diferentes ejercicios físicos (ejercicios dorsales, ejercicios de piernas, ejercicios de coordinación, etc.), que puede incluir diferentes obstáculos.
- ¿Qué estamos mejorando?: la atención, la hiperactividad, la impulsividad, la coordinación motriz, el sistema cardiorrespiratorio, la movilidad, la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio.

ALTERNATIVAS DE OCIO SALUDABLE

Además del deporte, otra actividad fundamental es la música, que en muchas ocasiones nos permite conectar con nuestras emociones y recuerdos, así como tener un mayor conocimiento de cómo nos sentimos. A continuación, se exponen algunos de los numerosos beneficios que reporta la música.

MÚSICA

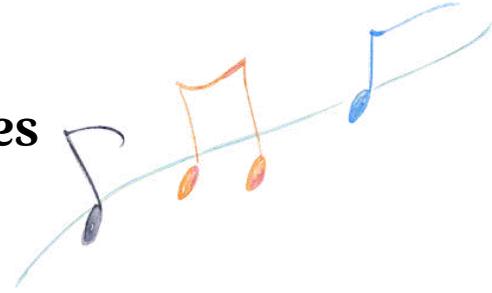


La música puede ayudar a obtener beneficios en la salud de las personas a diferentes niveles: personal, emocional, social y académico/laboral. Algunos de estos beneficios son los siguientes:

- Nos hace sentir alegres y relajados/as
- Disminuye el estrés
- Incrementa la motivación
- Permite tener una mayor conciencia de uno/una mismo/a y del entorno
- Fortalece la autoestima
- Mejora las habilidades sociales y comunicativas
- Mejora la capacidad de expresar las emociones
- Estimula el mantenimiento de la atención en las tareas
- Nos permite trabajar la impulsividad e hiperactividad



Actividades de ocio musicales



Interpretar una obra musical

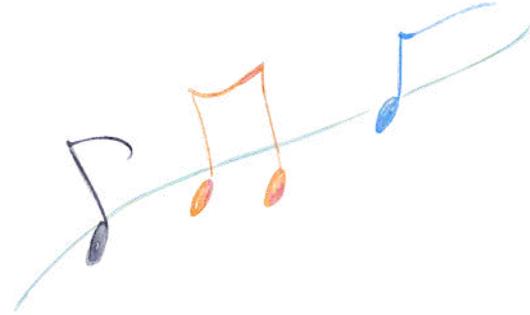
- Interpretar una canción, utilizando la propia voz, la expresión corporal y, si se tiene la oportunidad, instrumentos. Esta actividad se puede realizar de forma individual o en grupo (por ejemplo, con los demás miembros de la familia). Si se realiza en grupo se debe asignar a cada participante una parte de la canción.
- ¿Qué estamos mejorando?: la atención y expresión corporal. Si se realiza en grupo trabajamos la impulsividad, ya que la persona debe esperar a que llegue su turno para poder cantar.

Elaborar un baile

- Diseñar una coreografía o bien experimentar el baile de manera espontánea. Ambas formas permiten canalizar el movimiento a través de la música.
- ¿Qué estamos mejorando?: la hiperactividad, la conciencia corporal, la expresión emocional, la creatividad, la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad.

Crear y tocar diferentes instrumentos

- Hay numerosos objetos cotidianos con los que se puede hacer música. Crear tambores con latas, maracas con diferentes recipientes, etc.
- ¿Qué estamos mejorando?: la atención, la hiperactividad, además de potenciar la creatividad con los elementos que se empleen.



Dramatización de un cuento

- Seleccionar un cuento (o bien crearlo) y contarlo a las demás personas de forma teatralizada. Es importante que se utilice la propia voz y cuerpo para realizar sonidos y melodías oportunos (p.ej., un pájaro piando, una canción que suena de fondo en la escena, las olas del mar chocando).
- ¿Qué estamos mejorando?: la atención, la expresión corporal y emocional, así como la comunicación verbal y no verbal.

Interpretar una canción empleando el cuerpo como instrumento

- Llevar a cabo sonidos utilizando para ello el propio cuerpo, con el objetivo de que dichos sonidos se integren con la melodía de la canción. Se puede hacer de manera individual o grupal.
- ¿Qué estamos mejorando?: la impulsividad, la atención y la conciencia corporal.



Otras actividades de ocio saludable



Otras actividades de ocio saludable que se plantean son las siguientes:

Juegos de mesa en familia o en grupo de amigos/as

- Algunos ejemplos: ajedrez, parchís, jenga, monopoly, dixit, carcassonne, damas, scrabble, dooble, dominó, tocado y hundido, etc.
- Los juegos de mesa para jugar en grupo, y especialmente en familia, además de potenciar el vínculo familiar y mejorar la comunicación positiva, también son muy beneficiosos para los/las niños/as. Algunos beneficios que se logran a través de los juegos de mesa son: mejora de la frustración cuando se pierde, respetar los turnos, habilidades de conteo/lógica/agudeza mental, seguir las reglas, en algunos casos se mejora la gramática y el vocabulario, mejora del pensamiento crítico y las habilidades sociales.

Juegos que estimulan y potencian la creatividad

- Algunos juegos que estimulan la creatividad de los/las menores son: pintar, dibujar, jugar con plastilina, elaborar diferentes manualidades que tienen unos pasos determinados, hacer objetos con materiales reciclados, juegos de construcción, hacer experimentos científicos.
- Los síntomas del TDAH podrían fomentar la creatividad en algunos casos. Sin embargo, esos mismos desafíos pueden ser un obstáculo para que conviertan sus ideas en realidad. Por ello, además de las ideas creativas, se trabaja la planificación, la regulación de conducta y la psicomotricidad.

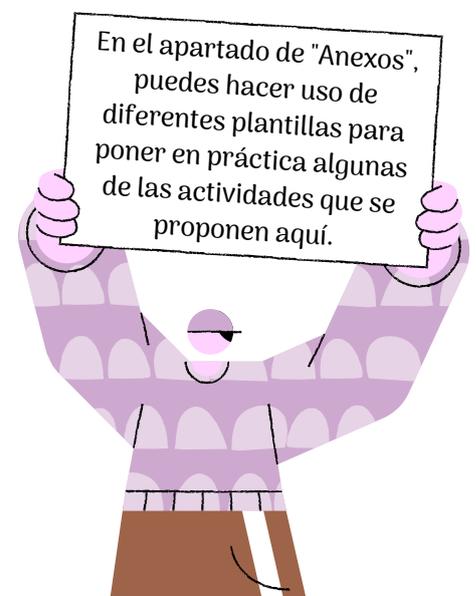
Moverse a cámara lenta



- Es posible plantearla como una actividad en grupo o individual. En primer lugar, se pueden realizar conductas aisladas y, posteriormente, acciones relacionadas para crear una historia. Un ejemplo es simular que sois astronautas y tenéis que realizar unas tareas determinadas para salvar la nave.
- Estas actividades favorecen la atención, la inhibición y también la gestión del comportamiento.

Otras actividades

- Realizar un club de lectura.
- Jugar a las imitaciones.
- Inventar un idioma, creando un símbolo para cada letra del alfabeto con la finalidad de escribir mensajes. La otra pareja tiene que adivinarlos.
- Elaborar una receta.
- Organizar una salida familiar.
- Escribir un diario.
- Comenzar una colección.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



Academia online de los profesionales de la industria del marketing y el negocio digital (2019). Estudio anual de las redes sociales. Recuperado de <https://iabspain.es/estudio/estudio-anual-de-redes-sociales-2019/>

Acebes, A., y Carabias, D. (2016). El alumnado de primaria con Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad (TDAH): la Musicoterapia como herramienta integradora dentro del contexto del aula de música. *Revista electrónica de LEEME*, 38, 1-16. Recuperado de <http://musica.rediris.es.issn:1575-9563>

Alonqueo, P., y Rehbein, L. (2008). Usuarios habituales de videojuegos: una aproximación inicial. *Última década*, 16(29), 11-27. doi: 10.4067/S0718-22362008000200002

Asociación Española de Videojuegos (2020). La industria del videojuego en España. Recuperado de <http://www.aevi.org.es/documentacion/el-anuario-del-videojuego/>

American Academy of Pediatrics Council on Communications and Media. (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*, 138(5).

Carbonell, X., Talarn, A., Beranuy, M., Oberst, U., y Graner, C. (2009). Cuando jugar se convierte en un problema: el juego patológico y la adicción a los juegos de rol online. *Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 25, 201-220.

Días, M. S., y Pareja, J. A. (2008). Tratamiento del insomnio. *Información Terapéutica del Sistema Nacional de Salud*, 32(4), 116-122. Recuperado de https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/infMedic/docs/vol324TratInsomnio.pdf

Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, 37(4), 435-447.

Echeburúa, E., y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.

Garmendia, M., Jiménez, E., Casado, M. A., y Mascheronu, G. (2016). Riesgos y oportunidades en internet y uso de dispositivos móviles entre menores españoles (2010-2015). Madrid: Red.es, Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



Garrido, J. M. (2013). Videojuegos de estrategia: algunos principios para la enseñanza. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 15(1), 62-74. Recuperado de <http://redie.uabc.mx/vol15no1/contenido-garridojm.html>

Haghbin, M., Shaterian, F., Hosseinzadeh, D., y Griffiths, M.D. (2013). A brief report on the relationship between self-control, video game addiction and academic achievement in normal and ADHD students. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 239-243. doi: 10.1556/jba.2.2013.4.7

Ibarra. E. (2014). Protección de niños en la red: sexting, ciberbullying y pornografía infantil. Capítulos (Biblioteca Jurídica Virtual).

INTECO y aDeSe (2010). *Guía para padres y madres sobre uso seguro de videojuegos por menores*. Recuperado de <http://www.aevi.org.es/pdf/Guiaparapadresymadressobreusosegurodevideojuegospor menores.pdf>

Kietglaiwansiri, T., y Chonchaiya, W. (2018). Pattern of video game use in children with attention-deficit-hyperactivity disorder and typical development. *Pediatrics International*, 60(6), 523-528. doi: 10.1111/ped.13564

Labrador, F., Requesens, A., y Helguera, M. (2018). *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos*. Fundación Gaudium, Obra Social Caja Madrid y Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid.

Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. *Boletín Oficial del Estado*, 249, de 6 de diciembre de 2018, pp. 119788 a 119857. Recuperado de <https://www.boe.es/eli/es/lo/2018/12/05/3>

Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., y Ólafsson, K. (2011). *Risks and safety on the internet: The perspective of European children. Full findings and policy implications from the EU Kids Online survey of 9-16 year olds and their parents in 25 countries*. EU Kids Online, Deliverable D4. EU Kids Online Network, London, UK. Recuperado de: <http://eprints.lse.ac.uk/33731>

López, F. (Coord.) (2015). *Guía para el buen uso de las tic*. Junta de Extremadura. Recuperado de https://saludextremadura.ses.es/filescms/ventanafamilia/uploaded_files/CustomContentResources/guia%20buen%20uso%20educativo%20de%20las%20tic.pdf

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



López del Paso, R. (2015). El perfil de los usuarios de las redes sociales. *eXtoikos*, (16), 73-74.

Machimbarrena, J. M., Calvete, E., Fernández-González, L., Álvarez-Bardón, A., Álvarez-Fernández, L., y González-Cabrera, J. (2018). Internet Risks: An Overview of Victimization in Cyberbullying, Cyber Dating Abuse, Sexting, Online Grooming and Problematic Internet Use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 2471. doi: 10.3390/ijerph15112471

Malo, S., Martín, M., y Viñas, F. (2018). Uso excesivo de redes sociales: perfil psicosocial de adolescentes españoles. *Comunicar: revista científica iberoamericana de comunicación y educación*, 26(56), 101-110.

Pozo, K. T., y Rada, F. M. (2013). Trastorno por déficit de atención e hiperactividad y nuevas tecnologías. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 30(3), 7-13.

Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril de 2016, relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos. Diario Oficial de la Unión Europea, 4 de mayo de 2016.

Sánchez, L., Benito, R., Serrano, A., Aleixandre, R., y Bueno, F. J. (2018). Programa de prevención del uso problemático de internet y redes sociales. "Clickeando". Valencia: Ajuntament de València. Recuperado de https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=5693

Stavropoulos, V., Adams, B.L., Beard, C.L., Dumble, E., Trawley, S., Gómez, R., y Pontes, H.M. (2019). Associations between attention deficit hyperactivity and internet gaming disorder symptoms: Is there consistency across types of symptoms, gender and countries?. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 100-158. doi:10.1016/j.abrep.2018.100158

Terán, A. (2019). Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías. En: AEPap (Ed.). Congreso de Actualización Pediátrica. Madrid: Lúa Ediciones 3.0, 131-141.

Tokunaga, R. S. (2010). Following You Home from School: A Critical Review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277-287. doi: 10.1016/j.chb.2009.11.014

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

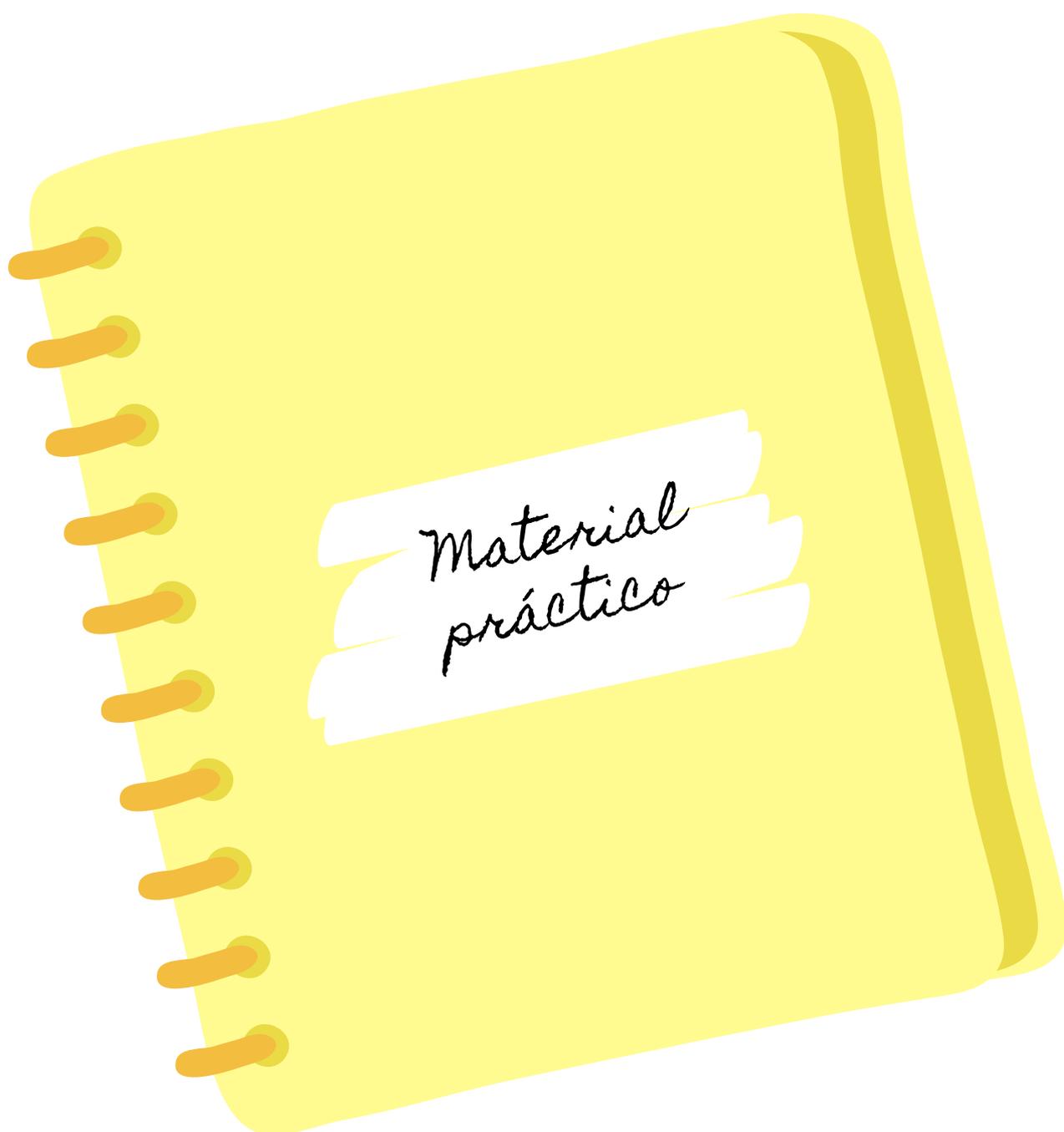


Villanueva-Blasco, V. J., y Serrano-Bernal, S. (2019). Patrón de uso de internet y control parental de redes sociales como predictor de sexting en adolescentes: una perspectiva de género. *Revista de Psicología y Educación*, 14(1), 16-26. doi: 10.23923/rpye2019.01.168

Weinstein, A., y Weizman, A. (2012). Emerging association between addictive gaming and attention-deficit/hyperactivity disorder. *Current psychiatry reports*, 14(5), 590-597. doi: 10.1007/s11920-012-0311-x

Weisskirch, R. S., y Delevi, R. (2011). "Sexting" and adult romantic attachment. *Computers in Human Behavior*, 27(5): 1697-1701. doi: 10.1016 / j.chb.2011.02.008

ANEXOS



Decálogo del sueño



Pautas para mejorar el descanso



Procura acostarte y despertarte todos los días a la misma hora.



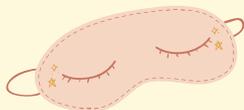
Utiliza la cama sólo para dormir, evitando hacer los deberes, comer o jugar encima de ella.



Evita ingerir bebidas estimulantes (cafeína, teína, refrescos, etc.) a partir de las 17:00 horas.



Cena de manera ligera (sopas, verduras, pescado, etc.), dejando pasar de 1 a 2 horas antes de acostarte.



Crea un ambiente adecuado para el sueño: temperatura agradable, ambiente poco luminoso, luces amarillas, poco ruido.



Crea una rutina adecuada para el sueño: lavar los dientes, ir al baño, poner el pijama, estirar... Evita el uso de pantallas y de actividades excitantes.

PLAN SEMANAL DE USO DE LAS PANTALLAS

En este plan se indica qué días puedes y no puedes usar las pantallas. En los días que puedes usarlas se pone las horas acordadas para su uso.

MES

SEMANA

LUNES

No

Sí

HORA DE EMPEZAR:

HORA DE TERMINAR:

MARTES

No

Sí

HORA DE EMPEZAR:

HORA DE TERMINAR:

MIÉRCOLES

No

Sí

HORA DE EMPEZAR:

HORA DE TERMINAR:

JUEVES

No

Sí

HORA DE EMPEZAR:

HORA DE TERMINAR:

VIERNES

No

Sí

HORA DE EMPEZAR:

HORA DE TERMINAR:

SÁBADO

No

Sí

HORA DE EMPEZAR:

HORA DE TERMINAR:

DOMINGO

No

Sí

HORA DE EMPEZAR:

HORA DE TERMINAR:

ANOTACIONES





PARA USAR LOS VIDEOJUEGOS ME COMPROMETO A...

Este contrato es entre _____ y _____

Fecha de inicio: ___/___/___

Fecha de revisión: ___/___/___

1. Jugaré en las zonas comunes. Me comprometo a jugar en las zonas comunes y, en el caso de que no sea posible, en un espacio de la casa con la puerta abierta para que los adultos puedan entrar y salir.

2. Preguntaré a los adultos la compra y/o descarga de un juego. Entre todos decidiremos si un juego es adecuado para mi edad, basándonos en la calificación *PEGI* u otras referencias, siendo siempre la última decisión la de los adultos.

3. No realizaré compras online sin preguntar a los adultos. Nunca emplearé la tarjeta de crédito de los adultos para hacer compras de algún elemento de un videojuego o de un juego sin permiso.

4. En juegos multijugador optar por amigos/as conocidos/as. De esta forma podemos hablar de nuestras cosas y aprender a jugar en equipo. Si el juego es con personas que no conozco, no proporcionaré información personal.

5. Usaré un seudónimo. De esta forma no daré información personal en mi usuario, tampoco la compartiré a través del *chat* del juego.

6. Usaré adecuadamente los auriculares. Me comprometo a jugar con auriculares sólo cuando sea necesario comunicarse con otros amigos, y no hablaré fuerte. En el caso de no emplear auriculares, tendré el volumen de la consola a un nivel apropiado que no moleste al resto de personas que viven conmigo.

7. No hablaré mal por perder una partida. Aunque no me guste perder a los juegos, es un momento de entretenimiento y pasármelo bien. No haré una pataleta por perder y tampoco hablaré mal al resto de jugadores/as. Hay más oportunidades para ganar.

8. Cumpliré el tiempo de uso acordado. Me comprometo a cumplir el plan de juego acordado, siendo yo mismo/a quien decida parar el juego. En el caso de terminar una partida, si jugar otra llevaría sobrepasar ese tiempo, seré capaz de dejar el videojuego hasta la próxima vez.

9. Respetaré el tiempo de ocio sin pantallas. Me gustan los videojuegos y las pantallas, pero también disfrutaré de otros momentos con mis amigos/as o mi familia sin usar las pantallas (incluido el teléfono móvil).

10. Priorizaré otras tareas. Sólo podré jugar a los videojuegos después de hacer mis obligaciones y otras tareas importantes, previamente acordadas con los adultos y detalladas en mi lista de responsabilidades.

FIRMA DE LAS PARTES QUE SE COMPROMETEN:





PARA USAR EL MÓVIL ME COMPROMETO A...

Este contrato es entre _____ y _____

Fecha de inicio: __/____/____

Fecha de revisión: __/____/____

1. Responder de forma educada a las llamadas. Me comprometo a responder de manera educada a las llamadas y contestar siempre la llamada de mis padres.

2. Desconectar. Me comprometo a apagar el móvil por las noches y volver a encenderlo cuando me despierte a la mañana siguiente.

3. Mantener el móvil apagado y no usarlo durante las clases. En las excursiones habrá consideraciones especiales siempre que lo permitan los adultos.

4. Ser responsable. Si hago un mal uso del móvil y éste se cae, golpea o estropea, yo seré el responsable y asumiré los gastos, por lo que ahorraré dinero para estar preparado/a.

5. No mentiré. No usaré el móvil para engañar o hacer bromas de mal gusto a las personas. No me involucraré en conversaciones que hagan daño a otros/as compañeros/as. Si alguien me obliga a hacerlo, avisaré a un adulto.

6. Comportarme igual en la vida real y en el mundo digital. No enviaré mensajes a personas que no diría cara a cara y en presencia de los adultos.

7. No accederé a páginas de contenido comprometido o peligroso. Buscaré en Internet la información que compartiría libremente con otras personas, preguntando primero a los adultos las dudas antes de buscarlo.

8. Cuando me encuentre en reuniones sociales o familiares. usaré el móvil para lo estrictamente necesario y hablaré con las personas de mi alrededor.

9. Imágenes íntimas. No enviaré imágenes íntimas mías ni de otras personas. Algún día puedo estar tentado/a de hacerlo, pero es algo peligroso de lo que me puedo arrepentir o que puede tener consecuencias negativas para mí. Si alguien me envía este tipo de contenido o me obliga a hacerlo, avisaré a los adultos.

10. No es necesario publicar todo. No hace falta hacer millones de fotos y vídeos de todo lo que me rodea. Disfrutaré y viviré las experiencias porque la mejor cámara son mis ojos.

11. Conocimiento de mis perfiles. Mis padres tendrán conocimiento de mis perfiles sociales.

12. Realizaré actividades de ocio sin pantallas. En las actividades que no requiera el teléfono, lo dejaré en casa y disfrutaré del momento.

FIRMA DE LAS PARTES QUE SE COMPROMETEN:





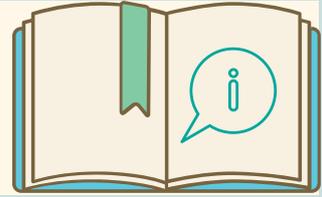
Mis responsabilidades

Tareas que tengo que hacer antes de usar las pantallas

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Recordatorios rápidos

Instrucciones para aplicar la economía de fichas



- ☞ Consiste en que el/la menor gane puntos por realizar determinadas conductas adecuadas. Esos puntos se canjearán por recompensas.
- ☞ Se especificará y negociará con el/la menor la tarea por la cual obtendrá un punto, por ejemplo "Apagar los videojuegos a las 18:30 horas". Cada vez que consiga la tarea que hemos acordado, obtendrá un punto (✓).
- ☞ Dependiendo de la edad del/la menor, puede haber recompensas diarias y/o sólo semanales. A este respecto, es importante acordar previamente con el/la menor cuántos puntos tiene que conseguir para poder ganar la recompensa establecida. Por ejemplo, de 7 días que tiene la semana, tiene que conseguir un mínimo de 5.
- ☞ En algunos casos se puede incrementar progresivamente el número de puntos necesarios para alcanzar la recompensa. Ante cualquier cambio que se aplique para poder ganar la recompensa, es decir, incrementar los puntos a conseguir para ganar la recompensa, debe ser notificado previamente al/la menor.
- ☞ Las consecuencias consisten en la retirada del beneficio que obtendría si no cumple la tarea objetivo. En la última columna se anotará el número de puntos que alcanzó en esa semana.

Premios de la economía de fichas



Se acordarán los premios con el/la menor atendiendo a sus gustos/intereses. Algunos ejemplos de premios diarios y semanales son los siguientes:

Ejemplos de premios diarios:

-Actividades de ocio en familia (juego de mesa, lectura, actividad física, manualidades).

Ejemplos de premios semanales:

-Actividades de ocio en familia (juego de mesa, lectura, actividad física, caminatas, manualidades).

-Quedar con un/una amigo/a o invitarlo a casa.

-Ir a un lugar que le guste al/la menor.

-Ver apartado "Cerrar sesión".

ECONOMÍA DE FICHAS

Objetivo a conseguir

	L	M	MI	J	V	S	D	
_____	<input type="checkbox"/>							
_____	<input type="checkbox"/>							
_____	<input type="checkbox"/>							
_____	<input type="checkbox"/>							
_____	<input type="checkbox"/>							

Consecuencia si no lo cumplo

Recompensa si lo cumplo

Para conseguir la recompensa debo ganar _____ puntos semanales



20 minutos
al día



PEQUEÑA RUTINA PARA MOVILIZAR EL CUERPO

2-5 repeticiones por
ejercicio.
Mantén la posición entre 5-
10 segundos. Descansa entre
un ejercicio y otro.



Cuello

Flexión de cuello: mirar hacia abajo y volver a la posición inicial.

Flexión lateral de cuello: llevar la cabeza hacia el hombro y volver a la posición inicial.

Girar el cuello: mirar hacia un lado, el mentón debe quedar paralelo al hombro y volver a la posición inicial.

Girar y flexionar el cuello: mirar hacia un lado, el mentón debe quedar paralelo al hombro, la cabeza gira mirando al suelo hasta el otro hombro.



Hombro

Hombro hacia delante y hacia atrás.

Hombro hacia arriba y vuelve a la posición inicial.

Girar completo de hombro hacia delante y hacia atrás.

Apoyar las manos en los muslos y levantar los brazos hasta que las manos queden por encima de la cabeza.

Brazos estirados y paralelos al cuerpo, se elevan a la altura del hombro.



Brazo

Dirigir la palma de la mano hacia el hombro mientras se flexiona el codo.

Estirar los brazos desde el pecho hacia delante.

Entrecruzar los dedos y estirar los brazos hacia delante.

Cruzamos el brazo por el pecho y lo llevamos hacia el lado contrario, la otra mano ayudará a estirarlo.



Mano

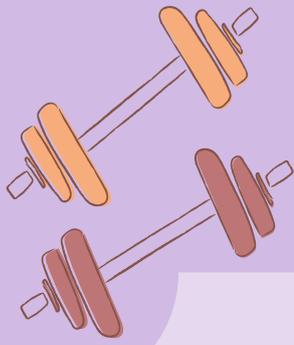
Estirar y flexionar la muñeca.

Giro completo de muñeca.

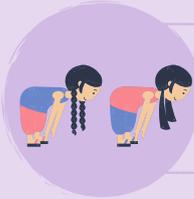
Abrir y cerrar la palma de la mano.

Juntar y separar los dedos entre sí.

Mover los dedos como si estuvieran tocando un piano.



2-5 repeticiones por ejercicio.
Mantén la posición entre 5-10 segundos. Descansa entre un ejercicio y otro.



Espalda

Sentados y con las manos apoyadas en los muslos, encoger y estirar la espalda.

Sentados inclinarse de un lado al otro de la silla, como si quisieras tocar el suelo.

Mirar hacia atrás girando la espalda.

Tocar los pies y volver a la posición inicial.



Cadera

Hacer círculos con la cadera.

Apoyado en el respaldo de una silla, echar el tronco hacia delante.

Echar un pierna hacia atras mientras la otra queda adelantada y un poco flexionada.

Sentado subir una pierna de forma que el tobillo se apoye en el muslo contrario.



Pierna

Subir la rodilla a la altura de la cadera.

Tocar con el pie el gemelo de la pierna contraria.

Juntar las rodillas apretando levemente y separar.

Abrir las piernas, doblar una rodilla desplazando el peso del cuerpo hacia el lado que se flexiona y volver a la posición inicial.

Flexionar las rodillas y volver a la posición inicial.



Pie

Ponerse de puntillas.

Pies juntos, se abren y cierran sin separar los tobillos.

Giro completo de tobillo.

Estirar y encoger los dedos de los pies.

Juntar y separar los dedos de los pies.

LISTA DE DEPORTES



Baseball



Baloncesto



Fútbol



Boxeo



Ping Pong



Tenis



Voleybol



Remo



Ciclismo



Natación
sincronizada



Golf



Skate



Pilates



Judo



Tiro con
arco



Correr



Gimnasia
rítmica



Snorkel



Senderismo



Escalada



DEPORTES QUE QUIERO HACER EN FAMILIA

Apunta los deportes que te gustaría hacer en familia



LISTA DE PLANES SIN PANTALLAS PARA EL FIN DE SEMANA

Hacer una ruta

Bailar

Montar en patines

Ir al teatro

Nadar

Ir al parque

Hacer manualidades

Leer

Apuntarse a un taller

Salir a tomar algo

Ir de acampada

Jugar a los bolos

Voluntariado

Quedar con amigos/a

Explorar la ciudad

Comer al aire libre

Hacer kayak

Cantar en un karaoke

Ver el atardecer

Crear un herbario

Inventar algo nuevo

Escribir

Hacer fotografías

Mirar las estrellas

CANCIONES FAMILIARES

Cada miembro de la familia apunta mínimo dos canciones que le gusten y representen, después se creará una lista de reproducción con todas las canciones.





































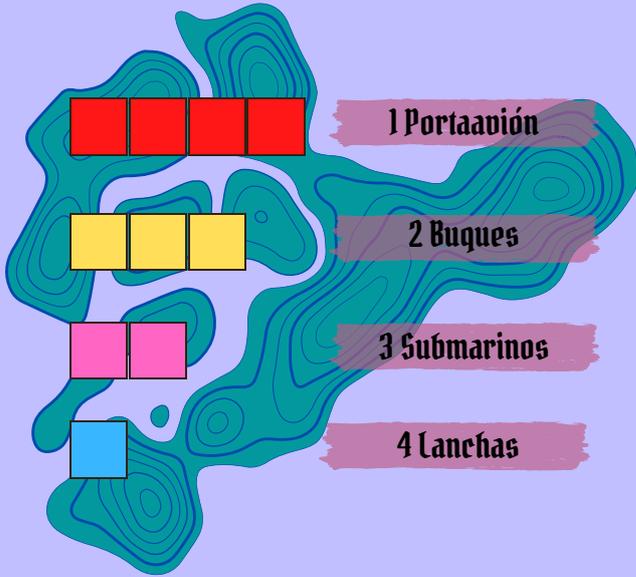
VAMOS A JUGAR EN FAMILIA

¡Mímica!, escribe películas para representar.



VAMOS A JUGAR EN FAMILIA

¡Tocado y hundido!



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A									
B									
C									
D									
E									
F									
G									
H									
I									
J									

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

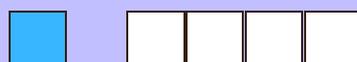
A									
B									
C									
D									
E									
F									
G									
H									
I									
J									

Barcos de:

Agua ~~X~~

Tocado ✓

Hundidos





VAMOS A JUGAR EN FAMILIA

¡A experimentar!

Realizar la actividad con un adulto

PLASTILINA

Medio vaso de agua

1 cucharada de aceite

Colorante

1 vaso de harina

Medio vaso de harina de maíz

1 cucharada de sal



Llenar medio vaso de agua, echar colorante al gusto, verter una cucharada de aceite y remover. Cambiar todo a un bol grande.

Coger un vaso de harina de trigo y medio de harina de maíz y una cucharada de sal. Mezclar todo en el bol grande.

Remover los ingredientes con una espátula hasta que se forme una masa que se pueda coger con las manos.

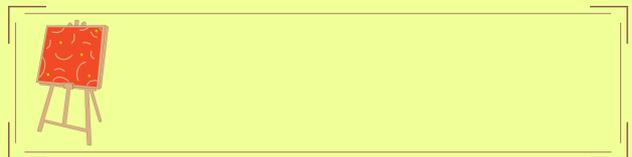
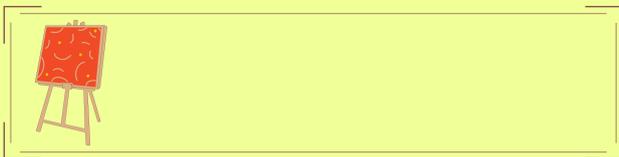
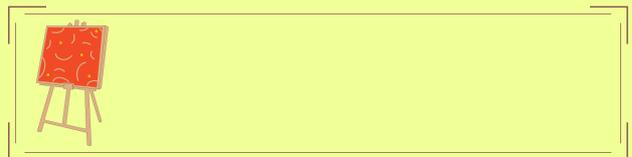
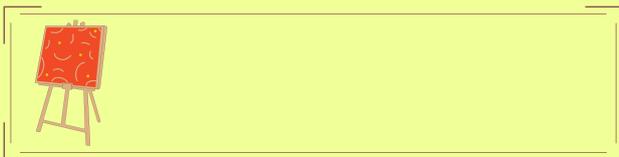
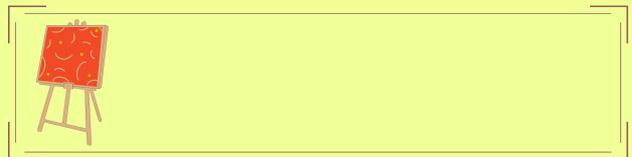
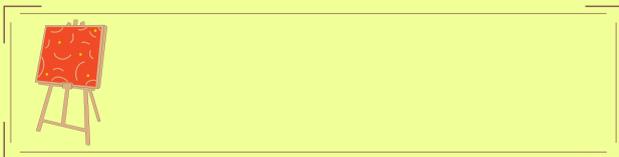
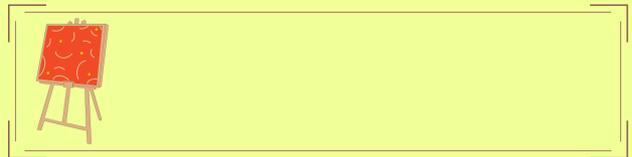
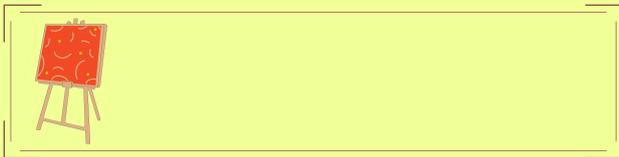
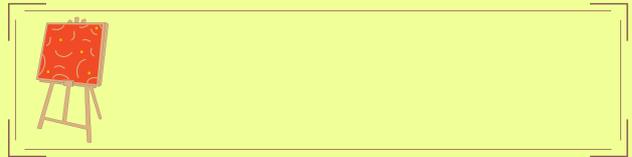
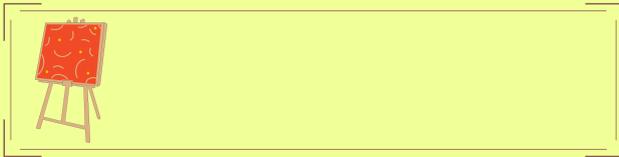
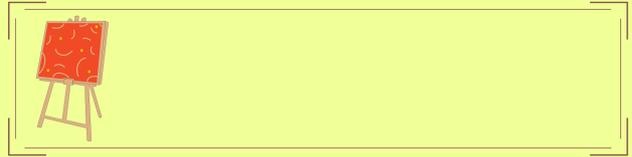
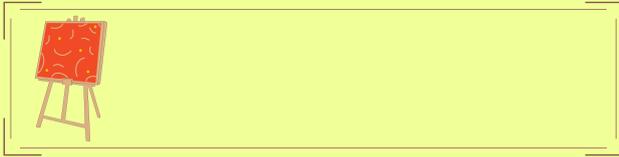
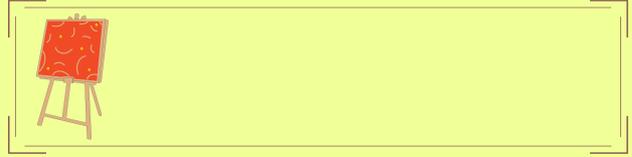
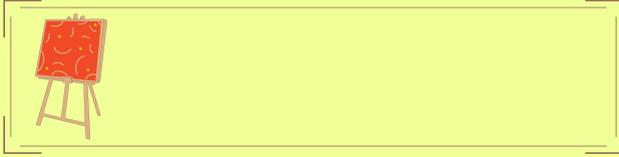
Una vez se pueda coger con las manos, ir añadiendo harina hasta que quede con la consistencia de la plastilina.

VAMOS A JUGAR EN FAMILIA

Muestra tus dotes artísticas jugando a...

¡Adivina el dibujo!

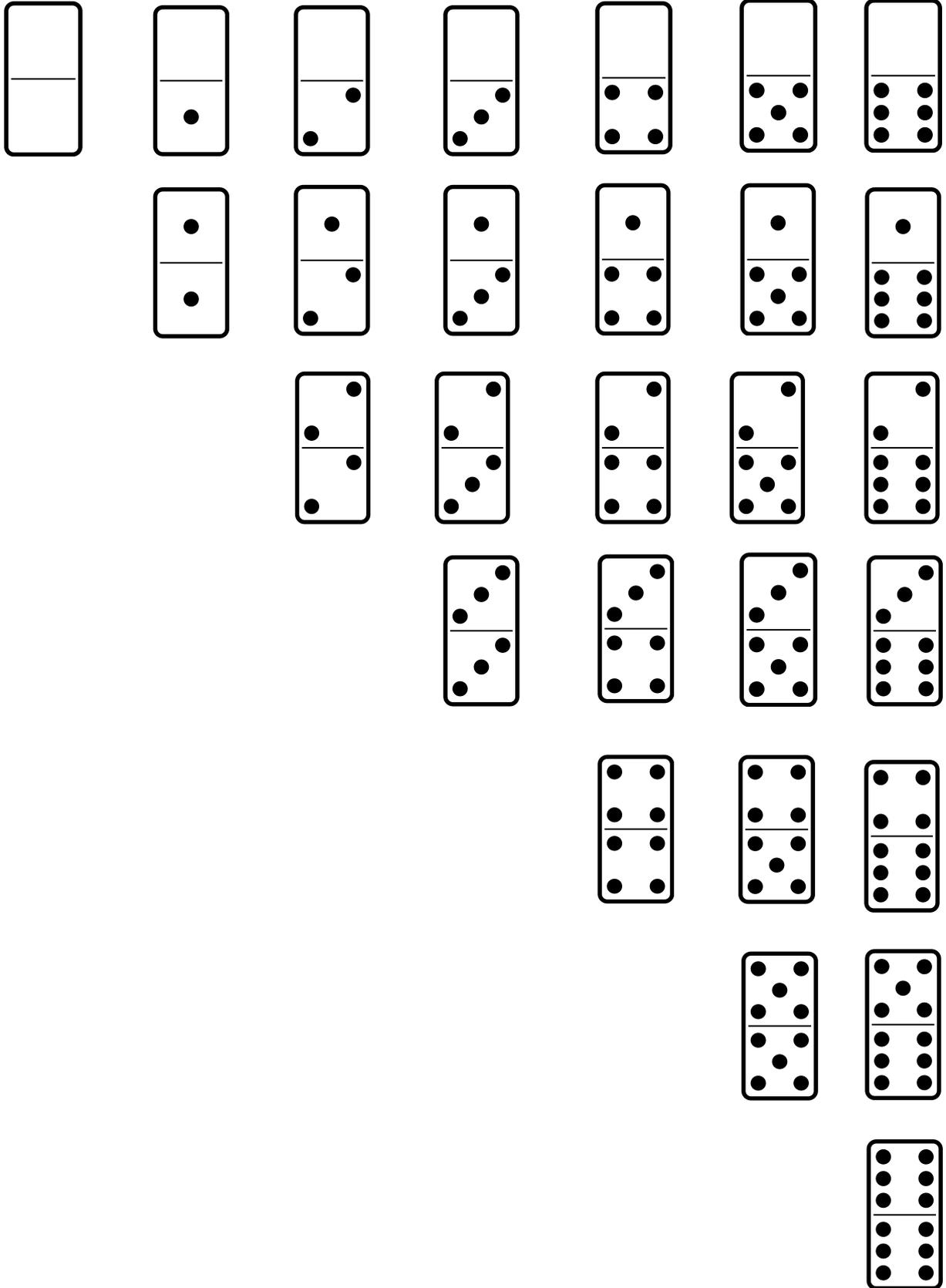
Escribe objetos, animales, famosos... mezcla todos los papeles y comienza a jugar.





VAMOS A JUGAR EN FAMILIA

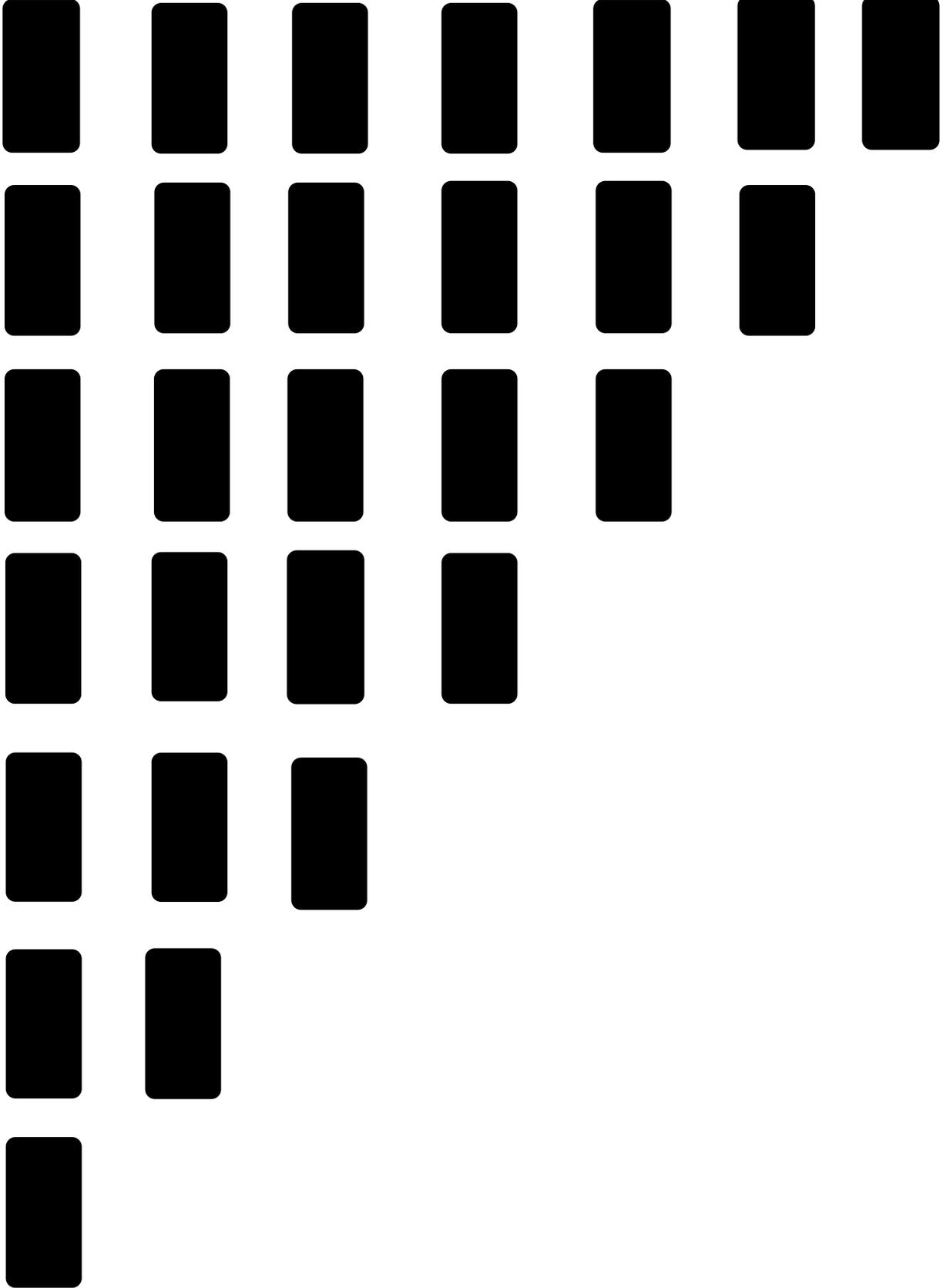
Domino





VAMOS A JUGAR EN FAMILIA

Dominó





Tema del concurso: _____

Modalidad: Digital Analógica

Técnica: Libre Blanco y negro Color

Bases del concurso:

Número de fotos por participante _____

Número de autores por foto _____

Tiempo para la realización _____

Premios:

1º premio _____

2º premio _____

3º premio _____



Título de la obra

Nombre del autor

Localización de la fotografía

¿Qué poner en las fotografías?

Diploma otorgado a:

Por haber obtenido el _____ puesto en
el concurso familiar de fotografía sobre
" "

A fecha --/--/-----

Firma :





VAMOS A JUGAR EN FAMILIA

Trivial familiar

Se forman equipos de dos personas, un/una menor y una persona adulta. Cada grupo debe buscar información en Internet para elaborar las preguntas de las tarjetas del trivial. Cada grupo tiene que pensar 6 tarjetas de cada categoría.

Coge un dado y asigna a cada número una categoría. Cada grupo debe acertar las preguntas elaboradas por sus contrincantes, por cada acierto se gana un círculo, el equipo que consiga un círculo de cada color gana.

H
I
S
T
O
R
I
A

H
I
S
T
O
R
I
A

H
I
S
T
O
R
I
A

H
I
S
T
O
R
I
A

H
I
S
T
O
R
I
A

H
I
S
T
O
R
I
A



VAMOS A JUGAR EN FAMILIA

Trivial familiar

G
E
O
G
R
A
F
Í
A

G
E
O
G
R
A
F
Í
A

G
E
O
G
R
A
F
Í
A

G
E
O
G
R
A
F
Í
A

G
E
O
G
R
A
F
Í
A

G
E
O
G
R
A
F
Í
A



VAMOS A JUGAR EN FAMILIA

Trivial familiar

A
R
T
E

A
R
T
E

A
R
T
E

A
R
T
E

A
R
T
E

A
R
T
E



VAMOS A JUGAR EN FAMILIA

Trivial familiar

C
I
E
N
C
I
A

C
I
E
N
C
I
A

C
I
E
N
C
I
A

C
I
E
N
C
I
A

C
I
E
N
C
I
A

C
I
E
N
C
I
A



VAMOS A JUGAR EN FAMILIA

Trivial familiar

D
E
P
O
R
T
E
S

D
E
P
O
R
T
E
S

D
E
P
O
R
T
E
S

D
E
P
O
R
T
E
S

D
E
P
O
R
T
E
S

D
E
P
O
R
T
E
S



VAMOS A JUGAR EN FAMILIA

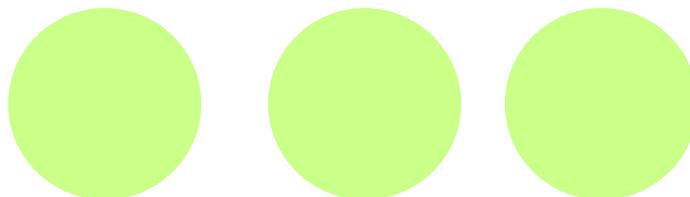
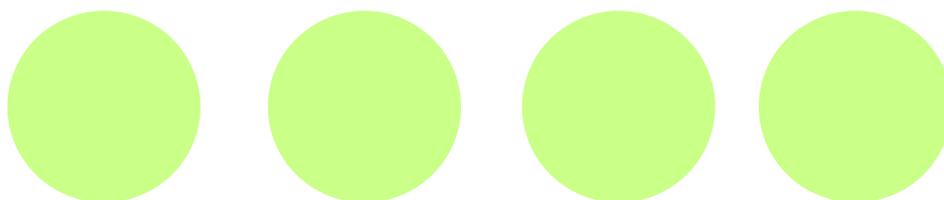
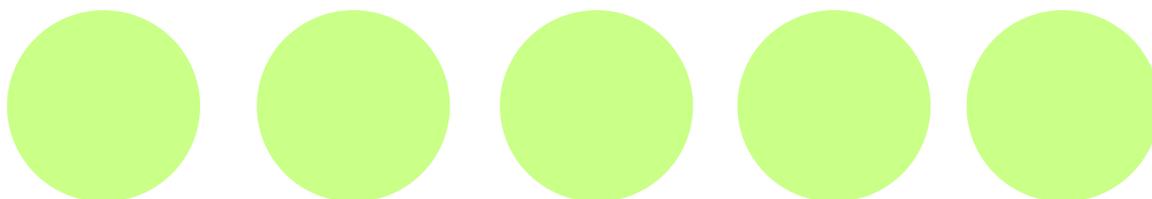
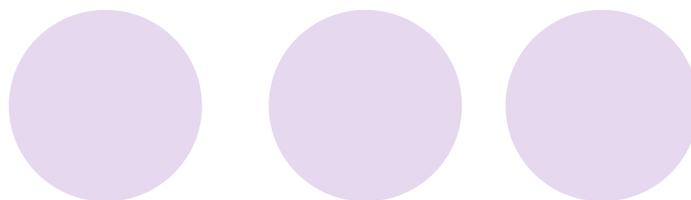
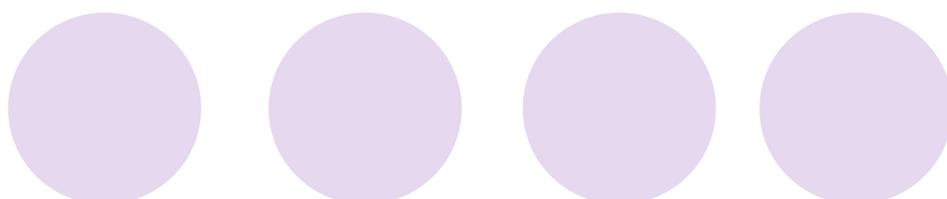
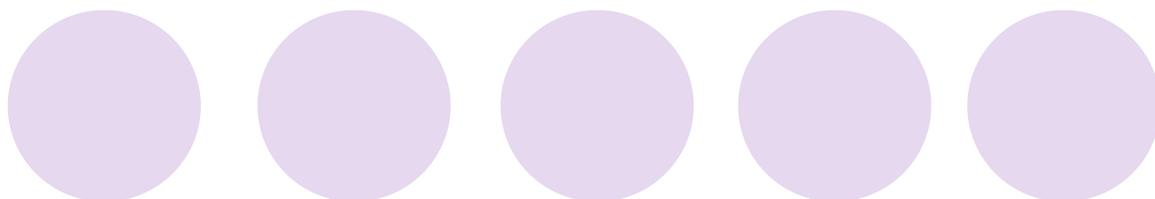
Trivial familiar

**G
E
N
E
R
A
L**



VAMOS A JUGAR EN FAMILIA

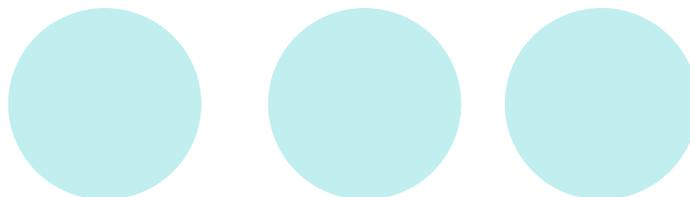
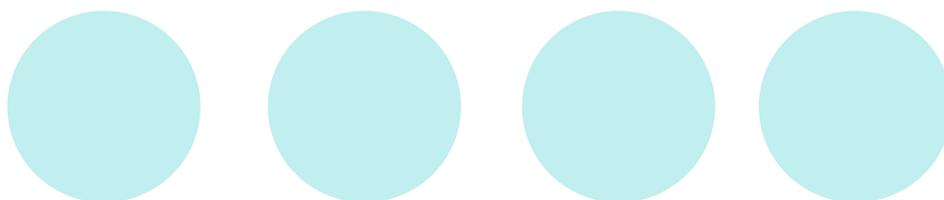
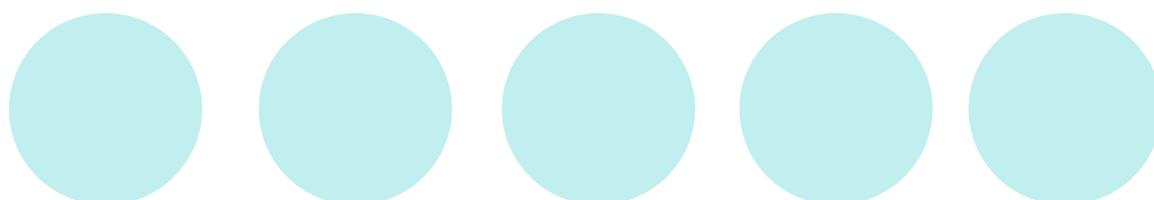
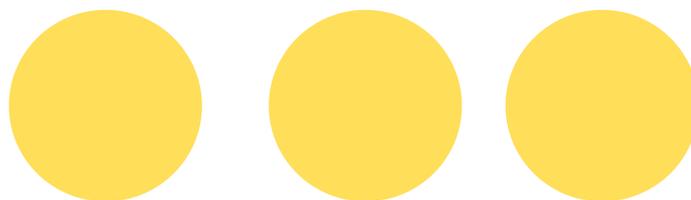
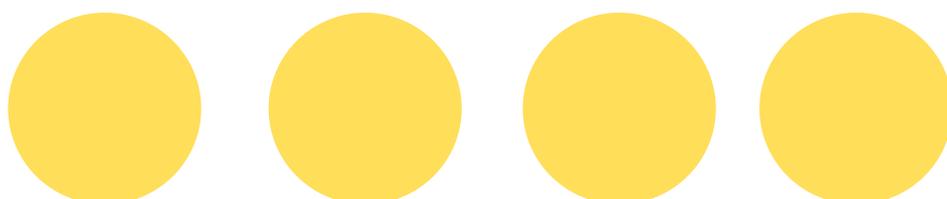
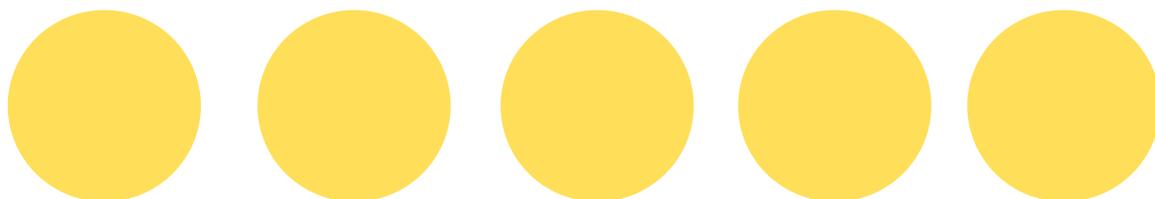
Trivial familiar





VAMOS A JUGAR EN FAMILIA

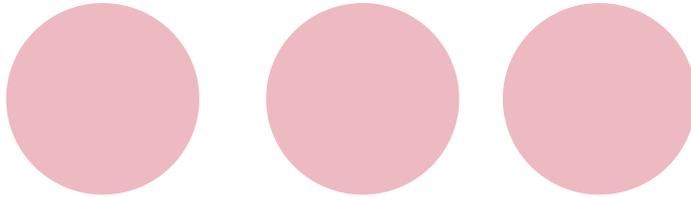
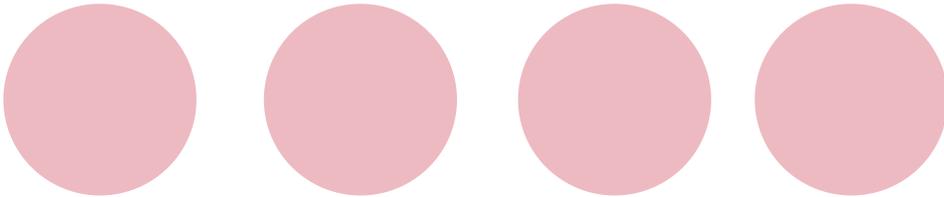
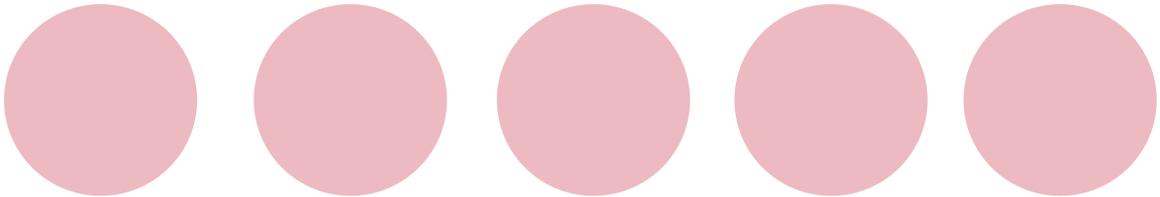
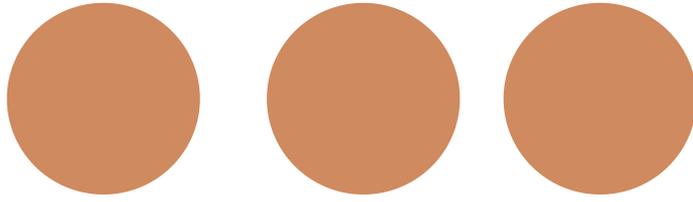
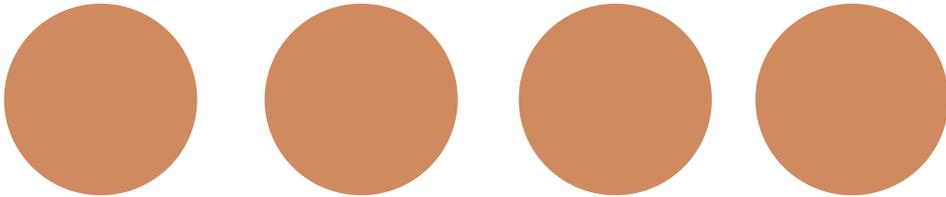
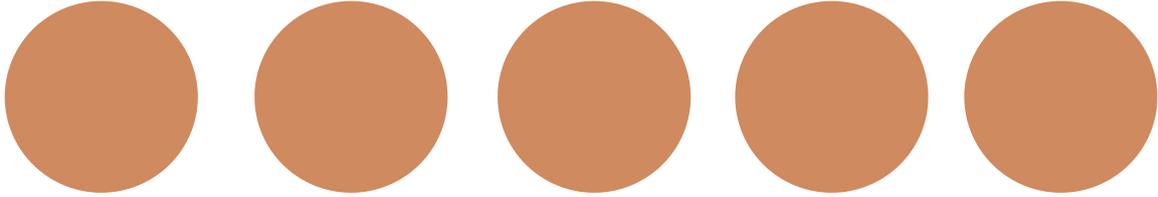
Trivial familiar





VAMOS A JUGAR EN FAMILIA

Trivial familiar

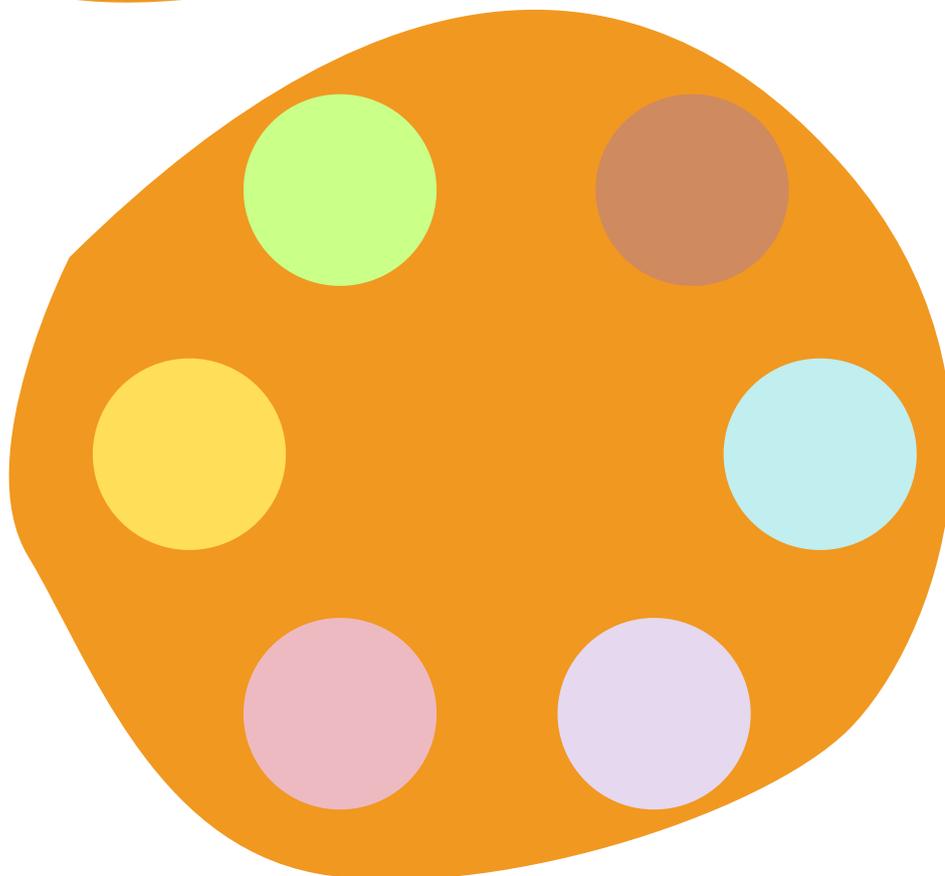
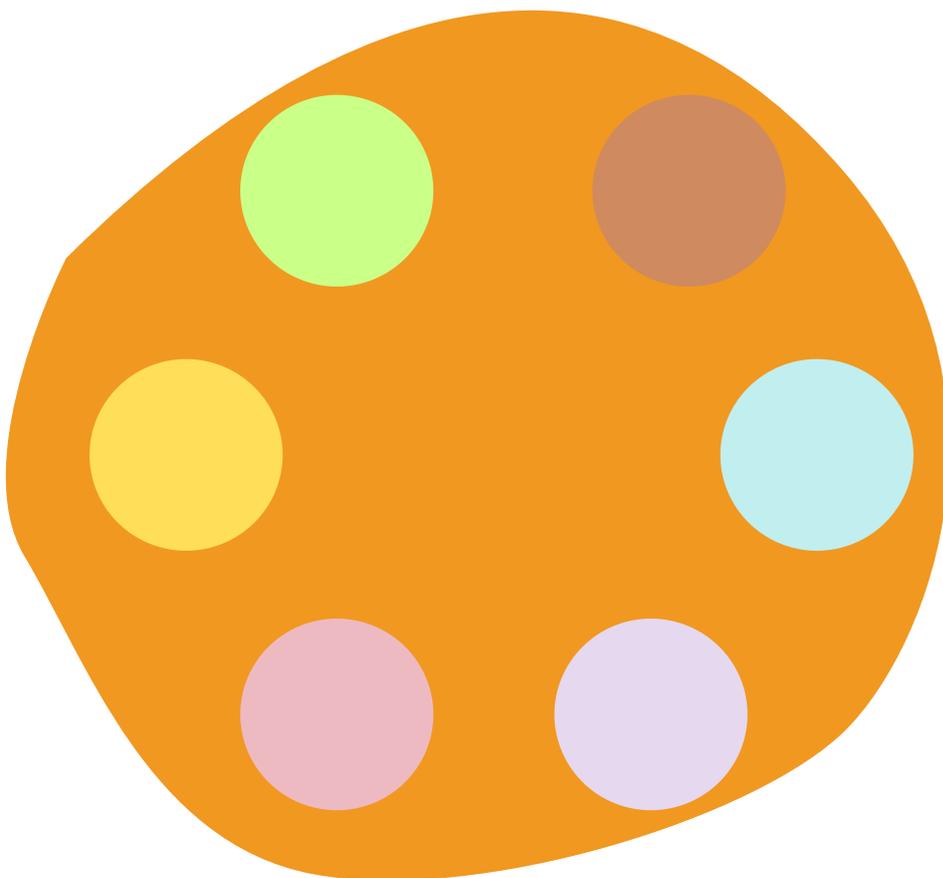




VAMOS A JUGAR EN FAMILIA

Trivial familiar

Marcador de puntos





DIARIO DE LA FAMILIA

Crea un diario de los días más especiales que pases en familia.



Fecha

¿Quiénes estábamos?

¿Dónde hemos ido?

Foto

¿Qué hemos hecho?

Foto



DIARIO DE LA FAMILIA

Crea un diario de los días más especiales que pases en familia.



¿Cómo nos hemos
sentido?

¿Qué fue lo mejor?

Foto

¿Qué hemos
aprendido?

PARA REFLEXIONAR...



Cada una de estas tarjetas plantea una situación relacionada con el uso de las nuevas tecnologías. Puedes leerlas con tu hijo/a y reflexionar juntos/as sobre lo siguiente:

- ¿Está esa persona haciendo un buen uso de las nuevas tecnologías?
- En caso de que esté realizando un mal uso, ¿qué podría hacer para llevar a cabo un uso adecuado de las nuevas tecnologías?
- Estas estrategias que propongo, ¿me pueden servir a mí?

Mónica le dijo a su amigo que no quería salir con él, porque quería jugar hasta la noche a su videojuego favorito para llegar al máximo nivel.

David siempre apaga el videojuego a la hora que le dicen sus padres, aunque esté en medio de una partida, porque sabe que también hay que tener momentos de descanso de los videojuegos.

Todas las noches antes de dormir, Alejandro se lleva el ordenador a la cama para jugar la última partida del día y ganar más puntos en su videojuego favorito.

Por las mañanas Lucía siempre está cansada. La razón de ello es que se queda hasta muy tarde viendo diferentes vídeos de Instagram, llegando a olvidarse del tiempo que pasa.

María discute todos los días con sus padres, porque nunca le dejan estar con el móvil por las tardes. Dice que todo el mundo tiene el móvil en ese momento y por su culpa no puede hablar con sus amigos/as.

Óscar organizó la semana en su agenda. Como el viernes por la tarde no tiene clase, después de hacer los deberes va a dedicar media hora a ver un vídeo sobre videojuegos en youtube.

Los padres de Carlos le dejan jugar al Fortnite dos horas por la tarde, hasta las 18:00, acordando que a esa hora él tiene que parar y bajar al salón. Siempre se queda jugando hasta más tarde porque el tiempo le pasa muy rápido y no se da cuenta.

El fin de semana Lucas juega dos horas por la mañana a su videojuego favorito. Sus padres siempre tienen que avisarlo varias veces para ir a comer y terminan enfadándose con él porque nunca hace caso.

Mario tenía un examen de matemáticas el lunes. El domingo, después de estudiar, le pidió a sus padres jugar de siete a ocho de la tarde. Para acordarse, se puso una alarma y cuando sonó, apagó el videojuego y preparó la mochila para el colegio.

Hoy le regalaron un móvil a Julia. Como también le apetecía ver a su amigo, se le ocurrió organizar una merienda en casa, charlar y ver juntos el móvil nuevo.

Todos los domingos por la tarde, los padres de Elena se reúnen para jugar juntos al Monopoly. Aunque le gusta mucho jugar al Monopoly, Elena prefiere quedarse sola en su habitación mensajándose por Facebook con personas que no conoce.

Cada vez que mira Instagram, Carlota se siente triste y fea. Cree que todos los perfiles son de gente mucho más guapa e interesante que ella.

