

Zappen & Gamen

Zapeo & videojuegos - Consejos para padres y educadores

Estimados padres y educadores:

Los medios electrónicos determinan hoy la vida cotidiana familiar. La oferta es enorme y sitúa a los educadores ante un gran desafío. ¿Cómo pueden utilizarlos mis hijos de un modo razonable? A continuación presentamos resumidos importantes aspectos del folleto informativo «Zappen & Gamen».

Consejos generales para el uso de los medios

- Infórmense y sean ustedes mismos un ejemplo en el trato con los medios.
- Jueguen, miren, naveguen. Pongan interés en el uso que hacen sus hijos de los medios. Hablen con ellos sobre lo que pasa en la pantalla y los sentimientos que ello les despierta.
- Fomenten las actividades para el tiempo libre juntos y de modo activo.
- Protejan a su hijo de los contenidos inadecuados. Está comprobado que el consumo excesivo de juegos de ordenador con contenido violento tiene efectos negativos en el desarrollo de la personalidad. Las noticias catastróficas del telediario también pueden tener consecuencias traumatizantes.
- Los programas filtrantes pueden bloquear contenidos inadecuados, pero no sustituyen la presencia de los padres. Los programas antivirus son muy recomendables.
- Los niños y jóvenes menores de 14 años no deberían tener medios de pantalla en su habitación, en caso contrario su uso se eleva a dos horas más diariamente.
- Hablen con sus hijos, según la edad que tengan, sobre posibles peligros y lo que está permitido y prohibido.
- Elaboren con su hijo unas reglas para el uso de los medios. Pongan límites de tiempo según la edad. A partir de la edad escolar es razonable acordar un tiempo de uso semanal. Indiquen las consecuencias que conlleva el incumplimiento de las normas.
- Quien utiliza el uso de los medios como premio o castigo está enfatizando su importancia. La prohibición sólo es aconsejable cuando se vulneran las normas de utilización de los medios.



¿Cuándo estamos ante una situación crítica?

«A veces no puedo dejar de jugar.»

- ¿Descuida su hijo a sus amigos, sus aficiones y el colegio? ¿Se siente solo?
- ¿Pasa desde hace tiempo más de 20 a 30 horas semanales frente a una pantalla?
- ¿Quita importancia al consumo real de los medios y sus consecuencias?
- ¿Su hijo reacciona de modo intranquilo, deprimido o agresivo cuando no puede jugar con los medios electrónicos?
- ¿Duerme demasiado poco y no se cuida ni se alimenta adecuadamente?
- ¿Ver la televisión, navegar por internet, chatear o jugar con medios electrónicos son un modo de esquivar problemas?
- Un comportamiento peculiar puede deberse a diferentes motivos, por ejemplo, a una violencia vivida o una agresión sexual.

Cuando aparecen varias de estas señales ustedes deberían reaccionar:

- Encuentren una actitud conjunta como educadores y busquen el diálogo con su hijo.
- Muestran reconocimiento y respeto por sus intereses. Dejen a su hijo explicarles lo que hace.
- Controlen el cumplimiento de las reglas y apliquen las consecuencias acordadas.
- Ocúpense de su hijo, anímenlo a realizar otras actividades.
- No se sientan solos, pidan consejo.

Consulten y actúen

¿Se sienten inseguros o preocupados por el desarrollo de sus hijos? No duden en pedir ayuda. En el folleto «Zappen & Gamen» aparecen direcciones de centros en los que encontrarán asesoramiento, respuesta a sus preguntas y soluciones. El folleto les aportará además una valiosa información adicional.

Esta versión breve se encuentra también en otras ocho lenguas en: www.suchtfachstelle-sg.ch

Consejos para la TV

«¡Pero los demás sí pueden!»

En caso de aburrimiento los niños echan mano rápidamente del mando del televisor, lo cual les impide tener ideas y estar activos. Acuerden con sus hijos qué emisiones pueden ver. Explíquenles por qué una emisión no es adecuada para ellos. Debería evitarse zapear.

Reglas para el tiempo máximo de televisión al día:

Niños pequeños: Entre 5 y 10 minutos como máximo, nunca solos.

En edad preescolar: Máximo 30 minutos, nunca solos.

Entre 6 y 9 años: 1 hora; entre 10 y 13 años: 1 hora y media.

Consejos para los juegos

«Con los juegos online conozco a gente de todo el mundo.»

Hoy en día es normal el uso diario de ordenadores, gameboys y consolas entre los niños y jóvenes. Con juegos adecuados se pueden fomentar diversas destrezas, como el pensamiento lógico, la habilidad y la capacidad de reacción y concentración. Pero los juegos también pueden perjudicar cuando contienen elementos como violencia, brutalidad o sexualidad que no corresponden a la edad de los niños.

Hablen con sus hijos sobre los juegos y conózcanlos ustedes también. Que ellos les expliquen cómo funcionan, jueguen también o simplemente obsérvenlos jugar. Al hablar con ellos no sólo es importante el contenido de los juegos, sino además cómo se sienten sus hijos en general, por qué precisamente ese juego es tan interesante. Presten atención a los datos de recomendación del productor sobre la edad a quien va dirigido y el contenido del juego.

Consejos para Internet y chatear

«Al chatear me siento verdaderamente adulto.»

- No dar información personal, es decir, nombre, dirección, contraseña, número de teléfono, de móvil, tarjetas de crédito, etc.
- El apodo y la dirección electrónica no deben llevar a la verdadera identidad ni estar relacionados con la violencia o el sexo.
- En Internet no hay ningún control sobre lo que otros hacen con los datos e imágenes. También las transmisiones por las cámaras conectadas al ordenador (cam-to-cam) se pueden guardar y hacer circular. Lo que aparece en la red no se puede eliminar.
- Es bueno desconfiar, no hay que creer todo lo que se cuenta.
- En cualquier caso un posible encuentro con un conocido por Internet sólo se debería hacer en compañía y en un lugar público.
- No abrir los mensajes electrónicos de origen desconocido (peligro de virus). Hay que eliminarlos inmediatamente.
- Se debe informar a los padres siempre que haya preguntas y ofertas extrañas, antes de bajar programas y antes de hacer una contratación.

Consejos para el móvil

«No podría vivir sin mi móvil.»

Como los móviles tienen acceso a Internet, existe el mismo peligro que al navegar con el ordenador. Reflexionen junto con sus hijos sobre el campo de acción y las funciones del móvil. ¿Qué es necesario y qué no? ¿Cómo se protegen de los rayos perjudiciales? Es razonable que los niños y los jóvenes participen de los gastos para que aprendan a tratar con el dinero. Con la oferta «Prepaid» los gastos se pueden tener mejor controlados.

