

# HAURREK ETA NERABEEK PANTAILAK SEGURTASUNEZ ERABILTZEKO DEKALOGOA

Elgoibarko hurrek mugikorra nola erabiltzen duten kezkatuta sortu den guraso talde bat gara. Bat eginda, elkarrekin, gure seme-alaben bidelagun izan nahi dugu berandu baino lehen, etorkizunean, mugikorrekin izango duten harremana ahalik eta osasuntsuena izan dadin.



## Non

Etxean, ordenagailua, kotsola...  
**hobeto leku amankomun batean.**



## Zer

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



## Errespetuz

**Beti eskatu baimena** etiketatzeko, irudiak eta informazioa emateko. Kontuan hartu norekin partekatzen diren.



## Zertarako

Pantailak eta Interneta **helburu zehatzekin erabili**, ez asperduraren asperduraz.



## Erabilera desegokia

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



## Noiz

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



## Nola

**Norberaren pribatutasuna eta intimitatea zainduz.** Norberaren datuak, informazioa eta irudia babestuz.



## Zenbat

**Pantailekin bizi, ez pantailentzat.** Adostu zenbat denbora erabili.



## Alternatibak

**Beste aisia mota batzuk proposatzea**, familiarekin jarduerak partekatzea.



## Beti

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



Gaur egun, pantailen erabilpena oso normalizatua dago haurtxoak garenetik.

Hori dela eta, helduok kontuan eduki beharko dugu nola erabiltzen uzten diegun, horixe izango baita haien aurrekaria eta ondoren mugikorrarekin egingo duten edo egin nahi izango dutenaren oinarria.



Familia bezala, kalean sortu daitezkeen egoerak arduratzen bazaitu

**Guria erabili zeinke**

# DECÁLOGO PARA EL USO SEGURO DE PANTALLAS

## EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA



# DECÁLOGO PARA EL USO SEGURO DE PANTALLAS EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Somos un grupo de familias preocupadas por el uso que las niñas y niños de Elgoibar hacen del móvil. Unidas queremos ser compañeras de viaje de nuestras hijas e hijos para que, en el futuro, su relación sea lo más sana posible.



## ¿Dónde?

En casa, ordenador, consola...  
**mejor en un lugar común.**



## ¿Qué?

Acceso, contenidos, juegos...  
**que sean adecuados a la edad** y nivel de desarrollo cada uno.



## Con respeto

**Pedir siempre permiso** para etiquetar, enviar imágenes e información. Tener en cuenta con quién se comparten.



## ¿Para qué?

Utilizar las pantallas e Internet con **objetivos concretos**, no por aburrimiento.



## Uso inadecuado

**Hablar de las posibles consecuencias** visuales, aislamiento, sedentarismo, distracción...



## ¿Cuándo?

**Respetar las horas** de sueño, las relaciones, los estudios, otros juegos...



## ¿Cómo?

**Cuidando la privacidad e intimidad personal.** Protegiendo los propios datos e imagen.



## ¿Cuánto?

**Vivir con ello, no para ello.** Acordar el tiempo de utilización.



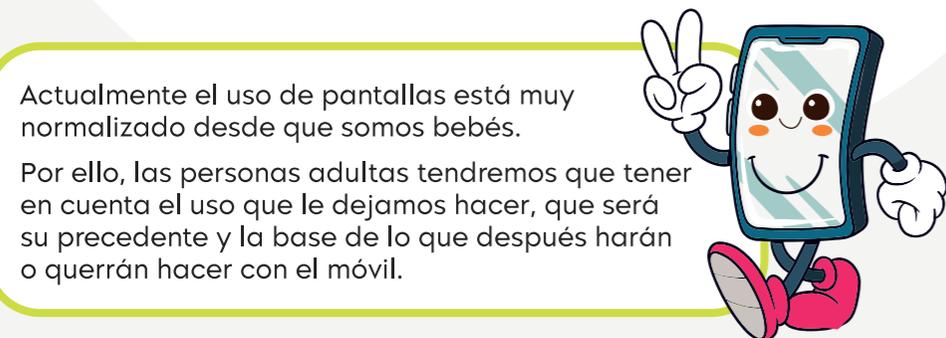
## Alternativas

**Proponer otro tipo de ocio,** compartir actividades con la familia.



## Siempre

**Hablar, escuchar, preguntar y pedir ayuda.** Reflexionar sobre el modelo que damos en casa.



Actualmente el uso de pantallas está muy normalizado desde que somos bebés.

Por ello, las personas adultas tendremos que tener en cuenta el uso que le dejamos hacer, que será su precedente y la base de lo que después harán o querrán hacer con el móvil.



Como familia, si te preocupan situaciones que puedan surgir en la calle

**Guria erabilli zeinke**

HAURREK ETA NERABEEK

**PANTAILAK**

**SEGURTASUNEZ ERABILTZEKO**

**DEKALOGOA**

