• Si el móvil es suyo, también los gastos. Las llamadas han de financiarse, siempre que se tenga, con la paga, que no debe aumentar, independientemente del consumo que el/la joven realice.

• El primer móvil puede ser regalado, cedido, pero han de tener claro que los siguientes los pagarán ellos/as mismos/as. Todas las llamadas deben realizarlas desde el móvil y no desde el fijo de casa, tampoco cuando se quede sin saldo. Es importante que asuman su responsabilidad y las consecuencias de un uso abusivo.

• Tienen que entender que cuando están realizando otras actividades no pueden utilizar el móvil y que no está de más el silenciador en algunas ocasiones.

• Hay que tratar de que envíen constantemente SMSs, sobre todo cuando hace poco que ha estado con sus amigos/as.

• Es conveniente que el móvil tenga filtros, códigos de acceso,… para evitar que sea una "puerta de acceso" a materiales no adecuados.

LOS VIDEOJUEGOS

• Conozcamos el mundo de los videojuegos y procuremos jugar con ellos. Podremos entender por qué hay juegos que les atraen, valorarlos más a la hora de comprarlos y hablar de ellos con los/as chicos/as.

• Tenemos que establecer el lugar de la casa donde el/la niño/a pueda jugar con el videojuego puesto que su fácil

manejo hace que puedan jugar en cualquier lugar y asegurarse de que el videojuego elegido es adecuado para la edad del/la niño/a. Podemos tener en cuenta el código PEGI (www.adese.es)

• Es necesario controlar el tiempo que dedican al videojuego. Los expertos aconsejan entre 3-4 horas semanales. Se puede condicionar el tiempo de juego a conductas como hacer los deberes, ordenar la habitación, leer un libro. Después de hacer lo que tienen que hacer vendrá la recompensa.

• Es importante tener en cuenta la postura correcta, distancia de la pantalla, alternancia con otro tipo de juegos. Las videoconsolas de última generación incorporan la posibilidad de control parental, lo que permite controlar los contenidos no adecuados (Otros consejos en www.onlinezurekin.org).

TELEVISIÓN

• Los/as niños/as, en general, pasan demasiado tiempo delante del televisor. Es conveniente que moderemos su consumo.

• Es importante delimitar los horarios. Por ejemplo: no es aconsejable que los chicos y chicas vean la televisión antes de ir al colegio o que los/as menores vean televisión después de las 10 de la noche, ya que a esa hora concluye el horario de protección del/la menor.

• Estaría bien que los chicos y chicas se acostumbraran a aprender a elegir, anticipadamente, lo que van a ver. A la hora indicada se encendería la televisión y, cuando terminara el programa elegido, se apagaría.

• Es más conveniente elegir qué ver si lo hacemos en un momento del día en el que no estemos viendo la televisión e incluso si planificamos con antelación lo que se verá esa semana.

• Veamos la televisión con los/as chicos/as. Cuando estamos junto a ellos/as les comunicamos que lo que hacen pueden compartirlo con nosotros/as. Cuando les dejamos solos/as delante del televisor durante un largo tiempo, les estamos enviando la señal de que nos da igual lo que miren. Si tenemos en cuenta lo anterior, ver la televisión se convertirá en una actividad que podemos hacer juntos/as y podremos hacerles preguntas sobre lo que ven o explicarles lo que no entienden.

• Los padres y las madres promovemos, en ocasiones, un uso excesivo de televisión si, de manera habitual, lo utilizamos de niñera. No lo hagamos. La televisión hace olvidar a los/as niños/as que pueden jugar con los/as compañeros/as. Fomentemos actividades colectivas como la práctica de algún deporte en equipo.

• El consumo excesivo de televisión también tiene consecuencias sobre la salud del/a niño/a. Es responsabilidad nuestra que e/la niño/a desarrolle hábitos saludables en cuanto a horas de sueño, alimentación y ejercicio físico.

INTERNET

• Es importante que los padres y madres conozcamos Internet. Es suficiente con que sepamos navegar un poco. ¡Y no importa que preguntemos a los expertos de la casa: los chicos y chicas!

• Es necesario conocer que hacen nuestros chicos y chicas a través de Internet así que no está de más preguntarles por dónde navegan, qué buscan, con quién hablan, quiénes son sus amigos en la red,… Es importante comunicarnos con ellos y que eso permita que si hay alguna situación complicada, incómoda, puedan acercarse a los padres y madres sin dificultad.

• No está de más que naveguemos con nuestros/as hijos/as, sobre todo con los más pequeños. Juntos podemos aprender muchas cosas. También se puede aprender de los pequeños en cuanto al manejo del ordenador y de la red. Las personas adultas podemos aprovechar para enseñarles a navegar de forma segura y responsable.

• Es necesario conocer las diferentes instrumentos de control como los filtros y diferentes consejos para lograr un uso seguro de la red.. También es interesante conocer páginas seguras dirigidas a los chicos y chicas.

• El establecer normas para el uso de Internet es fundamental. Las webs que se pueden visitar, el tiempo de conexión, indicar con quién están conectados, serán reglas que han de tenerse en cuenta y si es necesario ponerse por escrito. De hecho existen modelos de contratos entre padres/madres e hijos/as para el uso de Internet.

SI QUIERES AMPLIAR LA INFORMACIÓN O HACER ALGUNA CONSULTA

Tel. 945 140 468 • www.onlinezurekin.org

• Mugikorra berea bada, gastuak ere bereak dira. Egiten diren deiak pagarekin ordaindu behar dira, betiere pagarik badago, eta ezingo da paga handitu, edozein delarik ere gazteak egiten duen kontsumoa.

• Lehen mugikorra oparitua edo utzitakoa izan daiteke, baina argi izan behar dute hurrengo mugikorrak haiek ordaindu beharko dituztela.

• Telefono mugikorra berea denez, dei guztiak bertatik egin behar dituzte eta ez etxeko telefono finkoa erabiliz, ezta saldorik gabe geratzen badira ere. Garrantzitsua da haiek ardura hartzea eta gehiegizko erabileraren ondorioak ikustea.

• Beste ekintza batzuk egiten dituzten bitartean mugikorra ezin dutela erabili ulertu behar dute eta batzutan isilgailua jartzea komeni izaten dela.

• Etengabe SMS-ak bidaltzen ez aritzea lortu behar da, batez ere, lagunekin duela gutxi egon badira.

• Komenigarria da mugikorrak iragazkiak, sarbide kodeak,...izatea egokiak ez diren materialetarako "sarbide" ez izateko..

BIDEOJOKOAK

• Ezagut dezagun bideojokoen mundua eta jolas dezagun beraiekin. Zergatik joko batzuek erakarri egiten dituzten ulertuko dugu, erosteko orduan baloratu egin ahalko ditugu eta neska-mutilekin hartaz hitz egin ahal izango dugu.

• Umeak bideojokoarekin jolasteko lekua finkatu behar dugu, izan ere, erabiltzen errazak direnez etxeko edozein lekutan jolas daiteke.

• Aukeratutako bideojokoa umearen adina kontuan izanda egokia dela ziurtatu behar dugu. PEGI kodea () kontuan har dezakegu.

• Beharrezkoa da bideojokoari eskaintzen zaion denbora kontrolatzea. Adituek astean 3-4 orduko erabilera gomendatzen dute. Jolas denbora etxerako lanak egitearekin, gela txukuntzearekin edo liburu bat irakurtzearekin baldintza daiteke. Egin behar duten hura egin ondoren saria izango dute.

• Garrantzitsua da postura egokia hartzea, pantailarekiko distantzia, beste joko batzuk tartekatzea. Azkeneko bideo-kontsolek gurasoen kontrola eranstea ahalbideratzen dute, era horretan aproposak ez diren edukiak kontrolatu ahal dira (Beste aholku batzuetarako).

TELEBISTA

• Umeek orokorrean denbora asko pasatzen dute telebistaren aurrean. Garrantzitsua da kontsumo hori baretzea.

• Garrantzitsua da ordutegiak banatzea. Adibidez: ez da komenigarria neska-mutilek eskolara joan aurretik telebista ikustea edo adin txikikoek telebista ikustea iluntzeko hamarrak pasa ostean, izan ere, ordu horretan adin txikikoei eskainitako programazioa amaitu egiten da.

• Egokia litzateke, neska-mutilek aldez aurretik, ikusi nahi duten hura aukeratzeko ohitura hartzea. Ordua iristean telebista piztuko litzateke eta aukeratutako programa amaitzean itzaldu egingo litzateke.

• Komenigarria da ikusi nahi den hura telebista ikusten ari ez garen eguneko uneren batean aukeratzea eta are komenigarriagoa litzateke aste guztian ikusiko dena planifikatzea.

• Ikus dezagun telebistan neska-mutilekin. Haien ondoan egonik egiten duten hura gurekin parteka dezaketela komunikatzen ari gatzaizkie. Telebistaren aurrean bakarrik denbora luzez uzten ditugunean, zer ikusten duten ez digula axola adierazten ari gara. Aurrekoa kontuan hartuz gero, telebista ikustea elkarrekin egin dezakegun ekintza bat izango da eta ikusten dutenaren inguruko galderak luza ditzakegu edo ulertzen ez dutena azal diezaiekegu.

• Gurasook, batzutan, telebistaren gehiegizko erabilera bultzatzen dugu, askotan umezain moduan erabiltzen dugu telebista. Ez dezagun hori egin.

• Telebistak umeei lagunekin jolas dezaketela ahaztarazten die. Ekintza kolektiboak susta ditzagun, taldean egiten diren kirolak esate baterako.

• Telebista gehiegi kontsumitzeak umearen osasunean ere badu eraginik. Gure erantzunkizuna da lo orduei, elikadurari eta ariketa fisikoari dagokienean umeak ohitura osasuntsuak hartzea.

INTERNETA

• Garrantzitsua da gurasook internet ezagutzea. Apur bat nabigatzen jakitea nahikoa da. Eta ez beldurtu etxeko adituei galdetzerakoan: neska-mutilei galdetu!

• Garrantzitsua da gure neska-mutilek internet erabiliz egiten dutena jakitea, beraz ez dago soberan non nabigatzen duten, zer bilatzen duten, norekin hitz egiten duten, zein diren sarean dituzten lagunak... galdetzea. Garrantzitsua da haiekin komunikatzea eta egoera konplexu, deseroso baten aurrean arazorik gabe gurasoengana jotzeko aukera izatea.

• Egokia da gure seme-alabekin nabigatzea, batez ere, txikiak badira. Elkarrekin gauza asko ikas ditzakegu. Txikitxoengandik ordenagailuaren erabilerari eta sarearen erabilerari buruzko gauzak ere ikas ditzakegu. Pertsona helduok era seguruan eta arduratsuan nabigatzen irakasteko aprobetxa dezakegu.

• Kontrol tresna ezberdinak ezagutzea beharrezkoa da, iragazkia eta sarearen erabilera segurua lortzeko zenbait aholku , esate baterako. Interesgarria da, halaber, neska-mutilei zuzendutako orrialde seguruak ezagutzea.

• Internet erabiltzeko arauak finkatzea funtsezkoa da. Bisita daitezkeen web-ak, konexio denbora, norekin konektatuta dauden adieraztea, araua hauek aintzat hartu beharko dira eta beharrezkoa bada idatziz finkatu beharko dira. Berez, badira guraso eta seme-alaben artean erabiltzeko kontratu ereduak.

INFORMAZIO GEHIAGO EDO KONTSULTAREN BAT EGIN NAHI BADUZU

Tel. 945 140 468 • www.onlinezurekin.org

Kaixo!

Josu eta Amaia gara eta denboratxo bat daramagu ausazko jokoen eta teknologia berrien inguruan gogoeta egiten. Guri gai hau konplexu samarra iruditzen zaigu. Gurasook ez dakigu deus ere eta gure seme-alabak pertsona "adituak" dira.

Ezjakintasun horren aurrean, gai honetan profesionalak diren haietara jo dugu, gure neska-mutilek ausazko jokoak eta teknologia berriak era egokian erabiltzeko zein jarrera hartu behar dugun adierazi diezaguten.

honetan lagungarri izatea espero dugun ZENBAIT AHOLKU aurkezten dizkizuegu.

AUSAZKO ETA DIRU JOKOAK

- Gurasook geure seme-alabei ausazko jokoak zer diren erakutsi behar diegu eta ez direla dirua erraz irabazteko erabili behar ohartarazi.
- Arriskuak zein diren jakin behar dute eta kontrolik eta neurririk hartu gabe zein apustuk sor dezaketen mendekotasuna.
- Ez da ezer kostatzen umeei apustuei buruz zein iritzi duten galdetzea, eta zerbait jokatu badute, zertan galdetzea. Horrela horri buruz dituzten ideiak eta sentimenduak hobeto ezagutuko ditugu.
- Jokatzen duten eta ez duten helduak daude. Jokoa behatzen dute eta pertsona batzuk apustua egiten dutela eta gainera esperientziaz gozatzen dutela eta beste batzuk diru gehiegi uzten dutela apustuan eta ondoren kexatu egiten direla. Garrantzitsua da neska-mutilekin ausazko eta diru jokoei buruz mintzatzea eta apustuak hor daudela, erabil daitezkeela (adin nagusiko izatean) transmititzen saiatzea, baina beti kontrol batekin eta gehiegizko jokoak arazo asko sor ditzakeela ohartaraziz.

TELEFONO MUGIKORRA

- Gurasook telefono mugikorraren erabilera zentzuzkoa eta arrazionala egin behar dugu. Gure seme-alaben eredu gara eta alperrik da hurrengo arauotaz hitz egiten hastea, guk betetzen ez badituqu.
- Garbi izan behar dugu zein adinetan edukiko duten lehen telefono mugikorra.
- Mugikorra eskola jardunaldia bukatu ostean erabili ahali zango da eta zehaztutako denboran.

JAUSAZKO JOKOEN eta TEKNOLOGIA BERRIEN erabilerarako ZENBAIT JARRAIBIDE

Antolatzailea:

ASOCIACIÓN ALAVESA DE JUGADORES EN REHABILITACIÓN
ERREABILITAZIOAN DIREN ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA

Laguntzaileak:

Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko Udala
Departamento Municipal de Salud y Consumo
Osasunerako eta Kontsumorako Udal Saila
Área de Salud Pública
Herri-Osasun Arloa

ciudad JOVEN hiri GAZTEA

ALGUNAS PAUTAS para el uso de los JUEGOS DE AZAR y NUEVAS TECNOLOGÍAS

Organiza:

ASOCIACIÓN ALAVESA DE JUGADORES EN REHABILITACIÓN
ERREABILITAZIOAN DIREN ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA

Colaboran:

Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko Udala
Departamento Municipal de Salud y Consumo
Osasunerako eta Kontsumorako Udal Saila
Área de Salud Pública
Herri-Osasun Arloa

ciudad JOVEN hiri GAZTEA

¡Hola!

Somos Josu y Amaia y llevamos un tiempo pensando en todo esto de los juegos de azar y las nuevas tecnologías. A nosotros/as este tema nos parece un poco complicado. Los padres y madres no tenemos casi ni idea y nuestros/as hijos/as son personas "expertas".

Ante el desconocimiento, hemos recurrido a profesionales en el tema para asesorarnos sobre cómo actuar para que nuestros chicos y chicas utilicen los juegos de azar y las nuevas tecnologías de forma correcta.

Os presentamos ALGUNOS CONSEJOS que esperamos os puedan servir de ayuda en esta complicada tarea.

JUEGOS DE AZAR Y DE DINERO

- Los padres y madres tenemos que enseñar a nuestros hijos/as qué son los juegos de azar y que no son una manera de ganar dinero fácil. Han de conocer cuáles son sus riesgos y que una apuesta sin medida ni control puede generar, con el tiempo, una adicción.
- No cuesta preguntar a los chicos y chicas qué opinan sobre las apuestas, y si las han practicado, cuáles. Esto puede hacer que conozcamos más las ideas y sentimientos que tienen sobre ello.
- Hay personas adultas no juegan, otras que sí lo hacen. Ven jugar y observan que unas personas apuestan y parecen disfrutar de la experiencia y otras que apuestan demasiado dinero y luego se quejan. Es importante que conversemos con los chicos y chicas sobre el juego de azar y de dinero e intentemos transmitirles que las apuestas están ahí, que se pueden "utilizar" (siendo mayor de edad) pero con un control y con el conocimiento de que el juego excesivo puede generar muchos problemas.

EL TELÉFONO MÓVIL

- Los padres y madres tenemos que hacer un uso sensato y racional del teléfono móvil. Somos el ejemplo de nuestros hijos e hijas y de nada sirve que les hablemos de las siguientes normas si nosotros/as no somos capaces de cumplirlas.
- Tenemos que tener muy claro a qué edad tendrán acceso a su primer teléfono móvil. El móvil se podrá utilizar después de la jornada escolar del/la menor y en un tiempo concreto.