Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Hogares, familias y nuevas tecnologías

Las nuevas tecnologías permiten usar internet y producir información. Se conocen como tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Se encuentran por todas partes y en especial en nuestras casas.

Los niños de hoy en día han nacido en la era de la informática. Es normal que los padres sientan que sus hijos saben más que ellos de estas TIC.

Pero es importante conocer cómo se usan, sus ventajas y también sus riesgos. Internet da muchos recursos para nuestros hijos: juegos, noticias, información, música, vídeos... pero hay que tener cuidado con usarlas mucho. El uso excesivo está en relación con la obesidad en la infancia, además de otros efectos perjudiciales.

Cuidado con las pantallas

Usar el ordenador, la tablet, el móvil o ver la tele no aporta ninguna ventaja a los menores de dos años. Se aprende de forma más lenta que con las personas y los libros.

Los niños de menos de 2 años deben usar las pantallas lo menos posible. Es mucho mejor jugar y relacionarse con las personas de su entorno y con objetos reales.

Los de más de 2 años no deben pasar más de 1 hora al día frente a una pantalla.

¿Cómo usar el ordenador o la tablet?

Los niños deben usar el ordenador o portátil cuando les haga falta para hacer algún trabajo para el colegio y para investigar. Hay muchas páginas webs con juegos educativos y otras con cuentos para leer.

El ordenador debería estar en un lugar común de la casa, como el salón, en vez de en su dormitorio.

Huella digital

La identidad o huella digital es toda la información que se usa en las TIC: documentos, fotos, vídeos... Es el registro de todo lo que el individuo realiza online. Esta información puede durar años en Internet.

Para algunos niños, esta huella digital comienza cuando son muy pequeños y algunos padres u otros familiares cuelgan fotos suyas en las redes sociales. Hay que ser cuidadosos con la información que se sube a Internet.

Webs recomendadas:

- PantallasAmigas. Por un uso seguro y saludable de Internet, la telefonía móvil y los videojuegos. Por una

ciudadanía digital responsable.

- Internet Segura for Kids (IS4K), el nuevo Centro de Seguridad en Internet para menores en España, surge con el propósito de promocionar el uso seguro y responsable de Internet y las nuevas tecnologías por parte de niños y adolescentes. Además, de ayudar a sus familias y educadores en todo lo relacionado con la seguridad de dichos menores en Internet.
- Chaval.es. Es la página web de referencia respecto al buen uso de las TIC, Tecnologías de la Información y la Comunicación
- Netiquétate. Apúntate a la Netiqueta Joven para Redes Sociales. Fomento y promoción de hábitos seguros y responsables en las redes sociales, la ciudadanía digital y la ciberconvivencia.
- Infancia y Tecnología. Oportunidades que ofrecen las TIC para la infancia.
- Ciberbullying. Ciberacoso escolar entre menores.
- EduKa2.es: Blog de educación. Tranquilidad tecnológica para padres y madres

Podéis ver nuestro resumen en **esta infografía.**

Autores del artículo original:
- ***Narcisa Palomino Urda***
- ***Carlos Valdivia Jiménez***

Fecha de publicación: 25-01-2013

Última fecha de actualización: 02-08-2021

Autor/es:

- Ivan Gutierrez García. Médico Interno Residente de Pediatría. HMI Virgen de las Nieves. Granada.
- Ana Garach Gómez. Pediatra. Centro de Salud "Zaidín Sur". Granada

---