L'ÚS SALUDABLE DE LES TECNOLOGIES DE LA INFORMACIÓ I LA COMUNICACIÓ (TIC)



IMMA DASÍ ESTELLÉS

in_da_es@hotmail.com

CONTINGUT

- QUÈ SÓN LES TIC?
- PANORÀMICA... QUÈ BUSQUEN ELS I LES JOVES EN LES TIC?
- BENEFICIS vs INCONVENIENTS
- DEFINICIÓ ÚS, ABÚS I DEPENDÈNCIA
- FACTORS DE RISC
- CONSEQÜÈNCIES: PSICOLÒGIQUES, SOCIALS, FÍSIQUES
- RISCOS: GROOMING, CIBERBULLYING, VIDEOJOCS, MÒBILS, XARXES SOCIALS
- FACTORS DE PROTECCIÓ
- ÚS SALUDABLE DE LES TIC
- COM ACTUEM MARES I PARES? ESPECIFICACIONS SEGONS L'EDAT
- CONTRACTES?
- CONTROL PARENTAL
- COM DENUNCIAR DES DE LES PRINCIPALS XARXES SOCIALS

QUÈ SÓN LES TIC?



QUÈ BUSQUEN EN LES TIC?

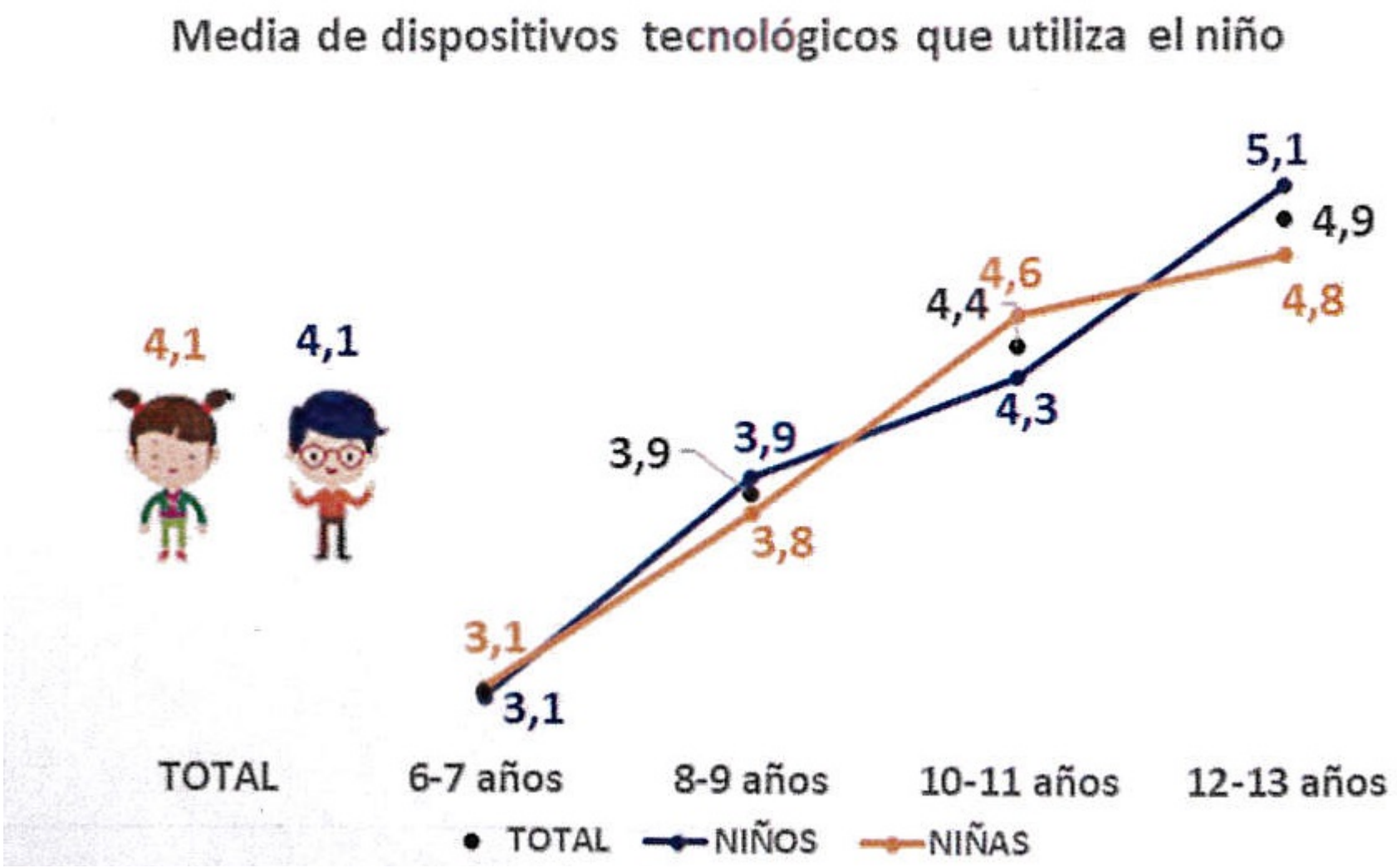
ALGUNES DADES DE L'AIMC*

- Més del 40% veu contingut televisiu als dispositius mòbils o ordinador (streaming)
- El 89% veu vídeos en internet i un 36% d'ells a diari
- Passen quasi 5 hores davant alguna pantalla
- 7 de cada 10 menors d'entre 12 i 13 anys usa xarxes socials
- Estar amb els amics és la seua activitat preferida, per davant de fer esport o jugar a videojocs

* Associació per a la Investigació dels Mitjans de Comunicació

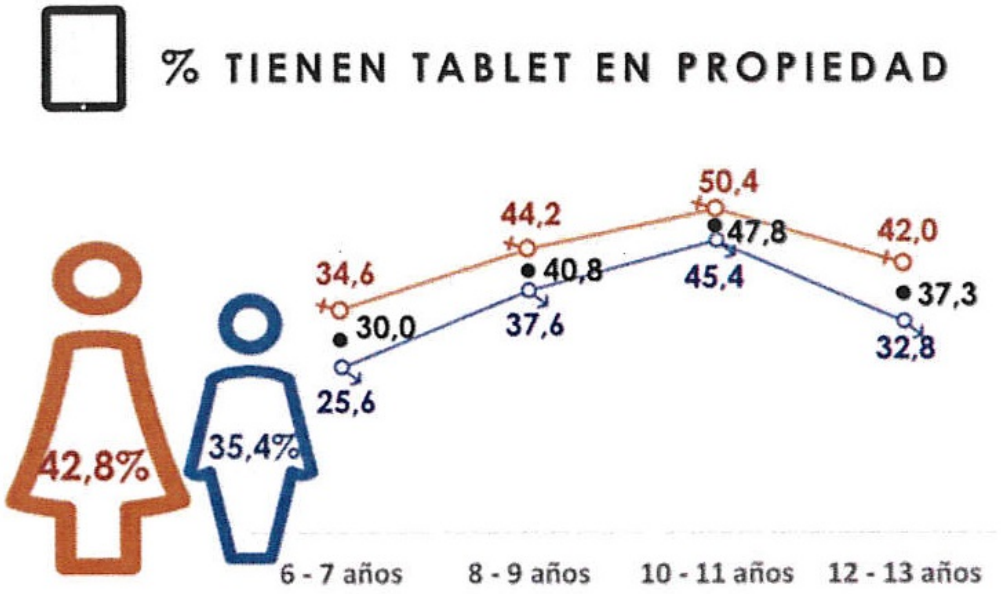
(enquesta a 5.190 menors del territori espanyol d'entre 6 i 13 anys)

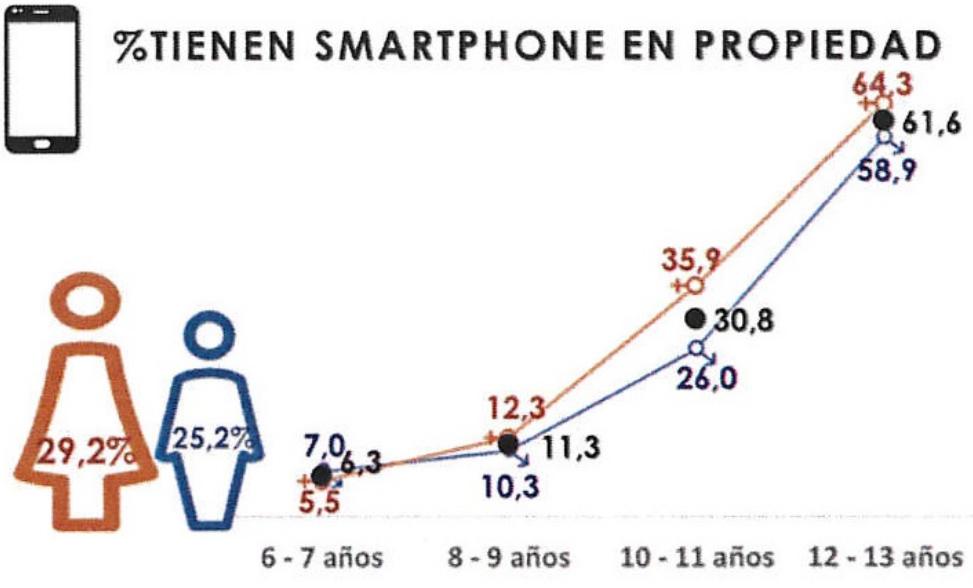
QUÈ BUSQUEN EN LES TIC?

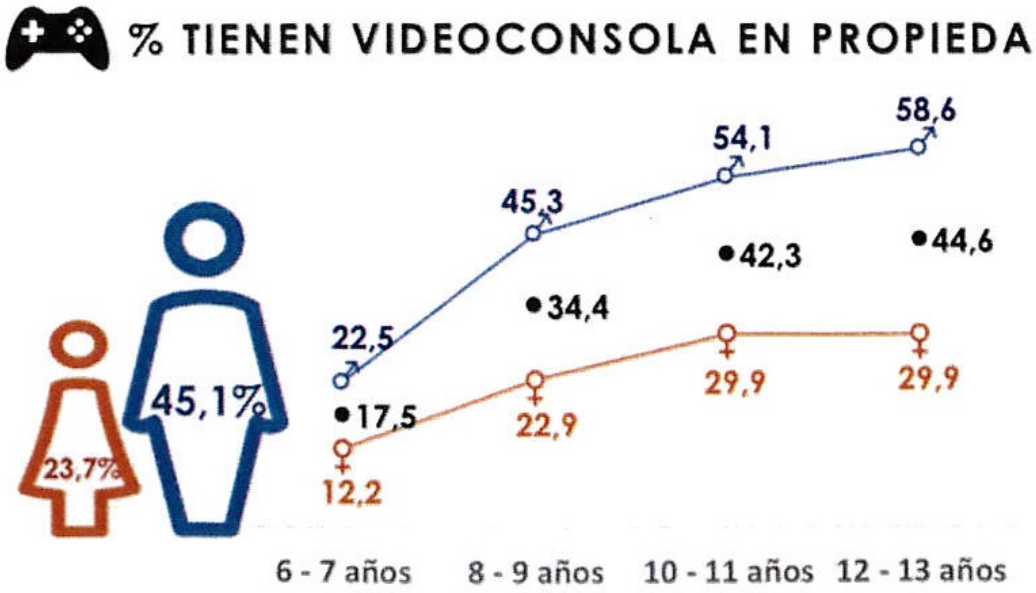


Font: 5é Estudi AIMC Niñ@s (2018)

QUÈ BUSQUEN EN LES TIC?

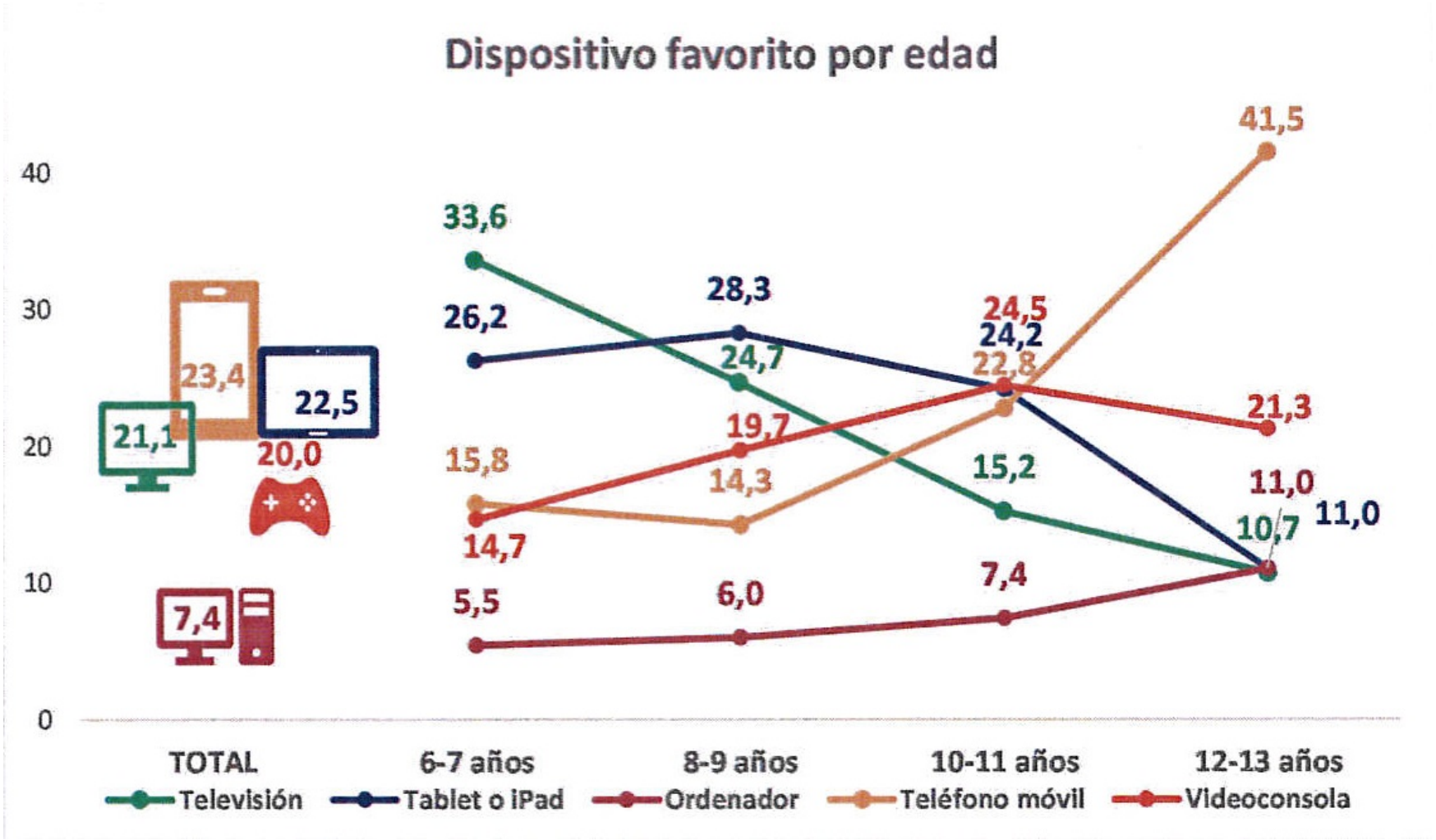






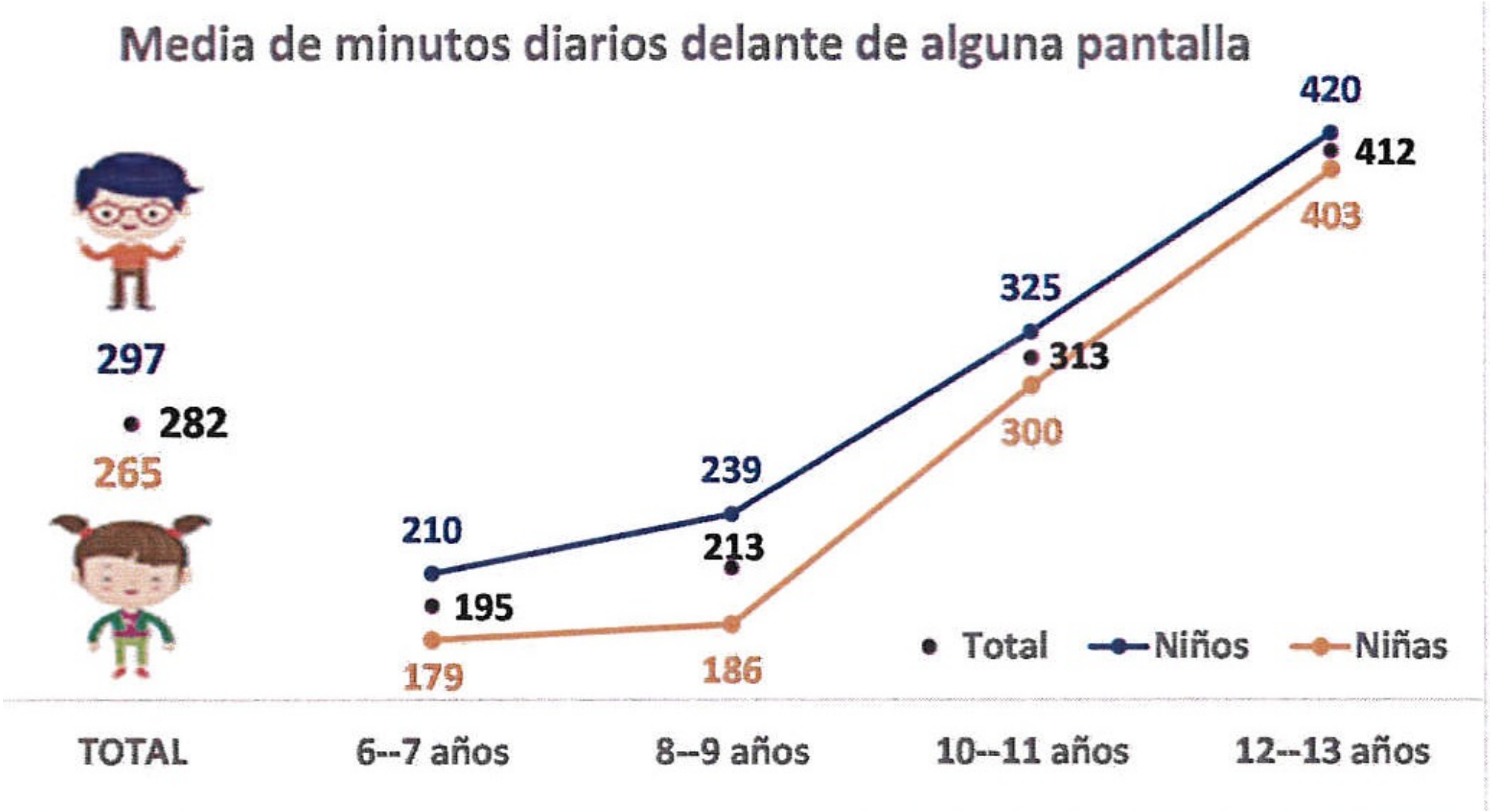
Font: 5é Estudi AIMC Niñ@s (2018)

QUÈ BUSQUEN EN LES TIC?



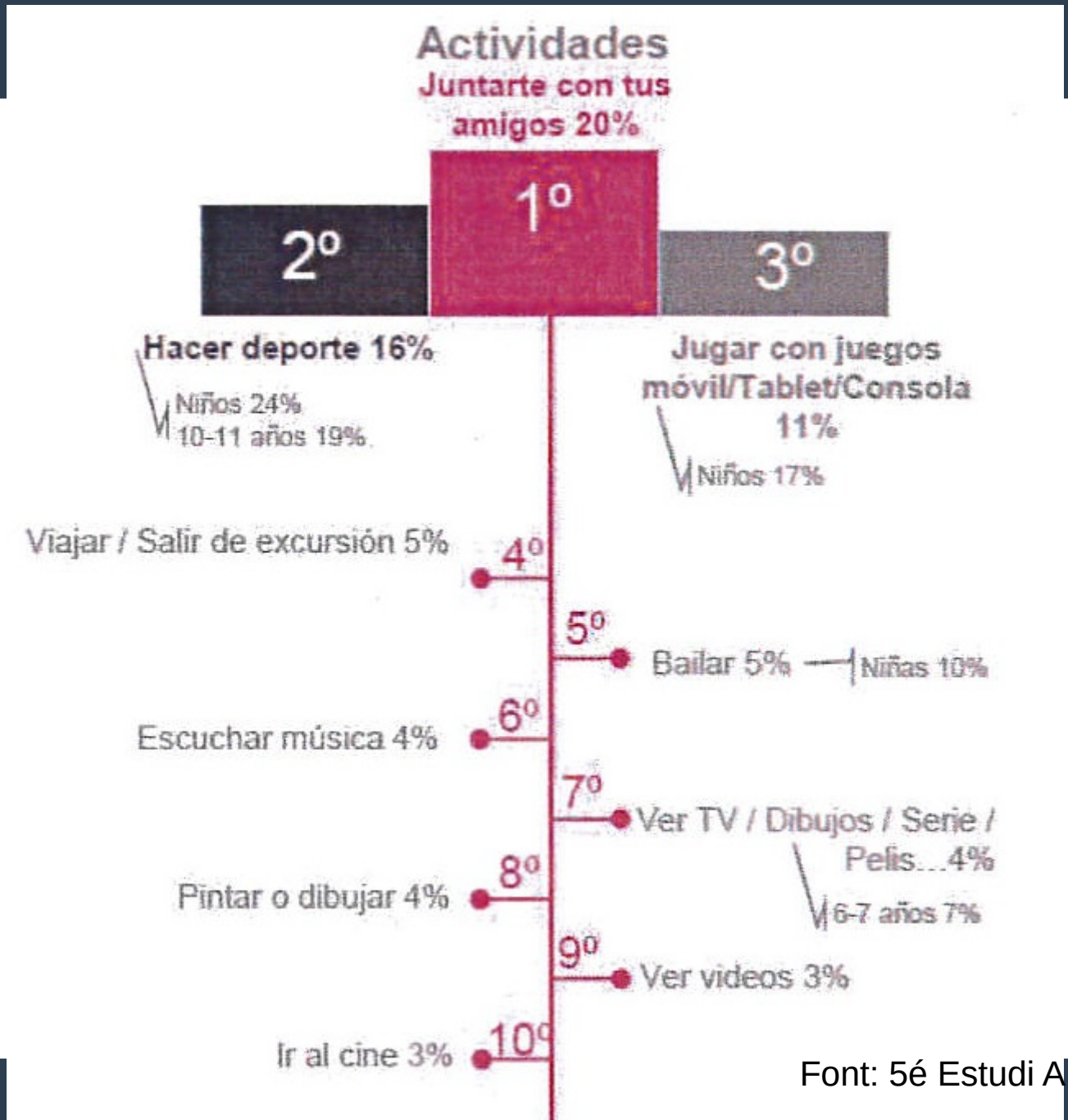
Font: 5é Estudi AIMC Niñ@s (2018)

QUÈ BUSQUEN EN LES TIC?



Font: 5é Estudi AIMC Niñ@s (2018)

QUÈ BUSQUEN EN LES TIC?



Font: 5é Estudi AIMC Niñ@s (2018)

QUÈ BUSQUEN EN LES TIC?

INTERNET

- «puc escriure sobre el que pense i sent»
- «hi ha coses que mai diria cara a cara»
- «vull que els altres sàpiguen realment com soc»
- «quan veig els *like* me sent increïblement bé»
- 1 de cada 6 no parla a casa del que fa a internet i la meitat diu que no ha rebut cap consell sobre l'ús
- Comissió Europea situa edat inici internet als 7 anys

ACCESO A REDES SOCIALES POR SEXO Y EDAD

	Total	6-7 años	8-9 años	10-11 años	12-13 años
TOTAL	34,6	6,3	18,5	43,6	71,5
NIÑOS	31,0	5,8	15,9	35,6	68,2
NIÑAS	38,5	6,9	21,3	51,9	74,9

Font: 5é Estudi AIMC Niñ@s (2018)

QUÈ BUSQUEN EN LES TIC?

VIDEOJOCS (81%)

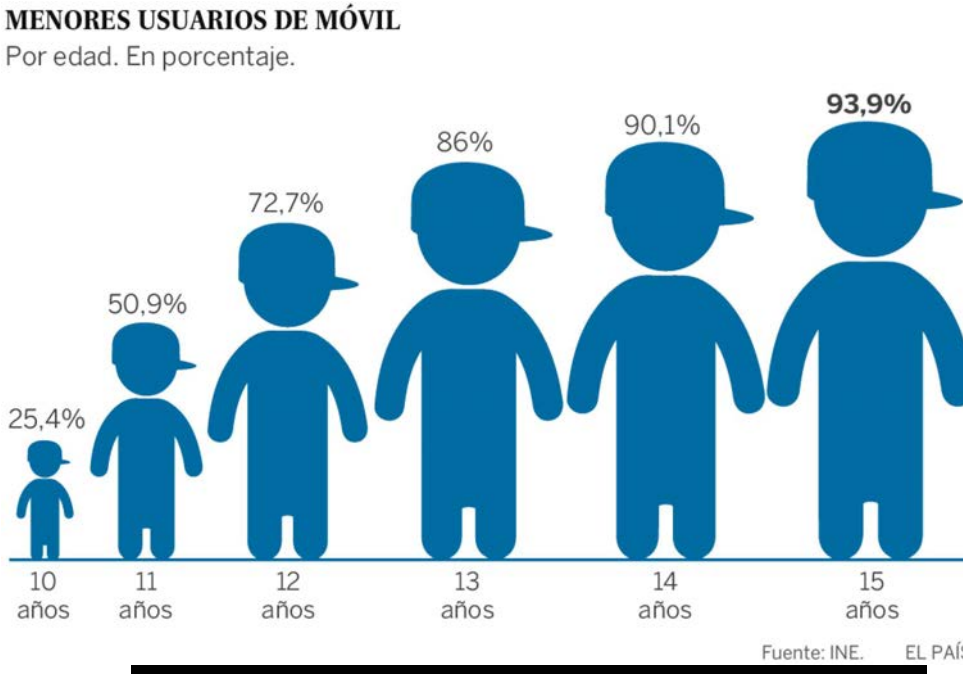
- 15’8% «estar jugant et proporciona benestar»
- Quasi un 10% «mentre jugues t’evadeixes dels problemes»
- Quasi un 4% presenta algun problema en l’ús
- 50% menors entre 11 i 12 anys coneixen jocs amb ‘contingut adult polèmic’
- 1 de cada 4 adolescents assenyala que si els pares conegueren el contingut d’algun dels seus jocs li’ls llevarien.



QUÈ BUSQUEN EN LES TIC?

MÒBIL

- Edat d'inici 9-10 anys
- Diferències per sexe
- «Te sents més lliure»
- 76% usen WhatsApp (de 11 a 14 anys)
- Pares/mares no controlen a qui criden o com l'usen
- Límits que perceben:
  - no gastar massa
  - traure bones notes

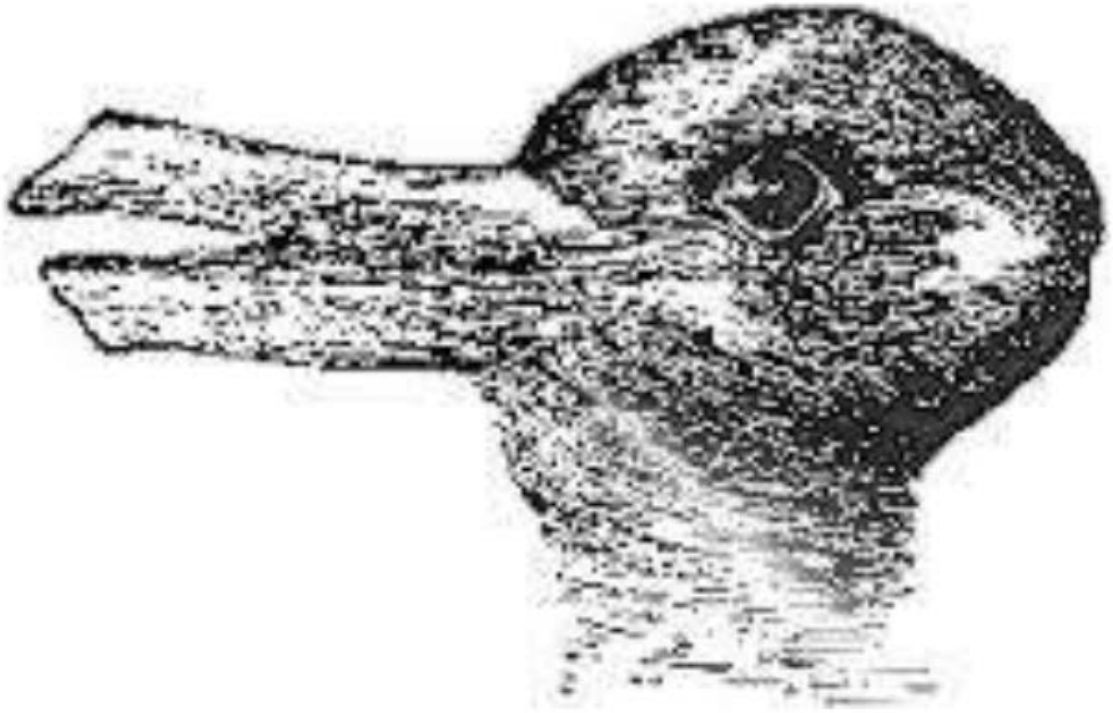




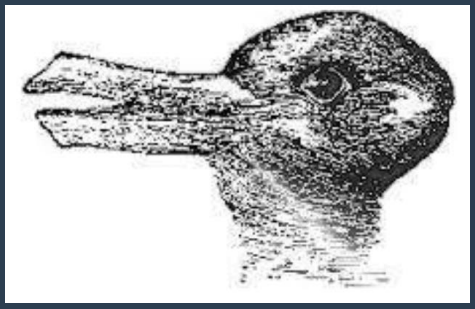


QUÈ BUSQUEN EN LES TIC?

- COMUNICAR-SE AMB ELS AMICS I AMIGUES
- DIVERTIR-SE I ENTRETINDRE'S
- INFORMACIÓ



QUÈ BUSQUEN EN LES TIC?
«canvi de paradigma»



No fan servir massa el correu-e

- USEN EL MESSENGER, FACEBOOK, WHATSAPP, TWITTER, INSTAGRAM...

No compren música

- L'ESCOLTEN A L'SPOTIFY O AL YOUTUBE

No miren sèries a la TV, ni les descarreguen

- LES MIREN ON-LINE

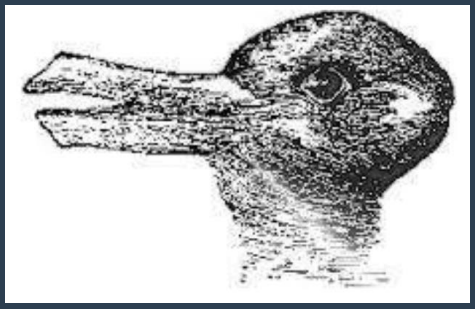
No busquen informació

- LA INFORMACIÓ ELS TROBA

No creen carpetes on guardar fotos

- USEN FLICKR, PICASA, FOTOLOG...

QUÈ BUSQUEN EN LES TIC?
«canvi de paradigma»



No encenen l'ordinador ni es connecten o desconnecten

- ESTAN TOT EL DIA CONNECTATS

  No miren una pantalla

- EN MIREN 3 (mòbil, ordinador, TV)

  No miren la TV sols

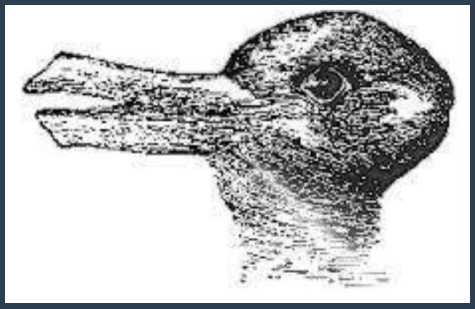
- Ho fan AMB AMICS (FACEBOOK O TWITTER) els mitjans tradicionals ESDEVENEN SOCIALS

  No veuen diferència entre vida *online* i *offline*. La digitalitat és complementària (presencial i digital).

  Esdevé bàsicament relacional (existisc, em relacione i no estic sol/a)

  Hiperconnectada → connectabilitat - disponibilitat

QUÈ BUSQUEN EN LES TIC?
«canvi de paradigma»



No es miren a l'espill

- ES MIREN AL MÒBIL (COM EM VEUEN els altres?)

La importància de la imatge

SELFIE → Genera relat →

→ EXPRESSA → Autoreferent

(autor, narrador, protagonista)

Es busca reconeixement.

Es prioritza que 'et segueixen'



''No ens presentem tal com som sinó com volem que ens vegen''

Rodriguez-Said (2010)

BENEFICIS VS INCONVENIENTS





ÚS → ABÚS → DEPENDÈNCIA



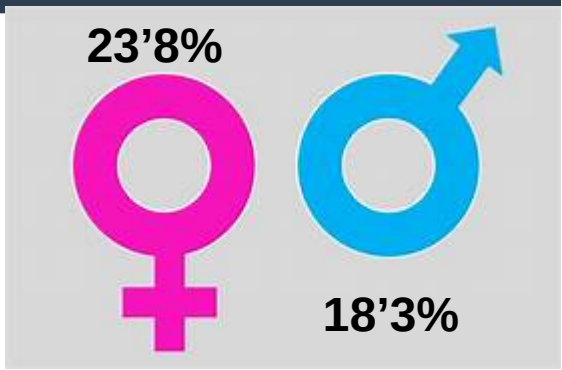




De l'ús a l'abús

el 21% joves de 14 a 18 anys

fa un abús de les TIC (quasi 5 punts més que l'anterior ESTUDES-16,4%*)





Font: ESTUDES (2016-17)

Senyals d'alerta (no d'alarma)

Aquests senyals han d'avaluar-se de forma conjunta, contextalitzant el problema. Per si sols no signifiquen problemàtica.

FACTORS DE RISC

- **SOCIODEMOGRÀFICS**
  - Gènere → xics risc major
  - Edat → adolescència és l'etapa més vulnerable
  - Nivell d'ingressos familiars → a major nivell major risc

FACTORS DE RISC

- **INDIVIDUALS o PERSONALS:**
  - PERSONALITAT: Impulsivitat, Inestabilitat emocional, Baix nivell d'autocontrol, hostilitat, vulnerabilitat als incentius immediats i sensibilitat a la recompensa
  - ESTILS D'AFRONTAMENT INADEQUATS DAVANT SITUACIONS ADVERSES QUOTIDIANES (Relacionades amb l'estrès i la regulació emocional)
  - CARACTERÍSTIQUES COGNITIVES O ESTATS D'ÀNIM: Irritabilitat, Disfòria, Pensaments negatius, Intolerància a estímuls desplaents físics o psíquics, Cerca exagerada d'emocions intenses, Cerca de novetats, sensació de tensió, sentiments de culpa i estats dissociatius sense distinció entre el món real i el virtual.
  - EXCESSIVA TIMIDESSA, BAIXA AUTOESTIMA I REBUIG DE LA IMATGE CORPORAL
  - ÚS DE LES TIC PER A REGULAR L'ESTAT D'ÀNIM, ALTS NIVELLS D'ESTRÈS, BAIXA SATISFACCIÓ AMB AL VIDA, BAIX BENESTAR, SOLEDAT, PREFERÈNCIA PER LA INTERACCIÓ SOCIAL EN LÍNIA
  - HABILITATS SOCIALS I DE COMUNICACIÓ DEFICITÀRIES
  - CARACTERÍSTIQUES PSICOPATOLÒGIQUES (desórdens psiquiàtrics previs o característiques psicopatològiques com: ansietat, ansietat social, depressió, fòbia social, TDAH, TOC i trastorn de l'espectre autista)

FACTORS DE RISC

- **FAMILIARS (CONTEXT FAMILIAR)**
  - Conflictivitat familiar
  - Entorns familiar rígids, amb estils educatius autoritaris
  - Entorns familiars permissius o desestructurats, amb normes inexistents o inconsistents
  - Escassa supervisió parental
  - Comportaments obsessius TIC en models propers
  - Baix funcionament familiar
  - Vincle parental dèbil
  - Percepció d'escàs suport familiar

FACTORS DE RISC

- **CONTEXT ESCOLAR**
  - Baix rendiment acadèmic
  - Relacions conflictives amb l'escola
  - Activitats extracurriculars limitades
- **CONTEXT IGUALS**
  - Relacions disfuncionals
  - Relacions amb iguals que abusen de les TIC
  - Pocs vincles socials fora d'Internet i les xarxes socials, relacions socials pobres i aïllament social
  - Afiliació amb companys que tenen baix nivell d'acceptació social

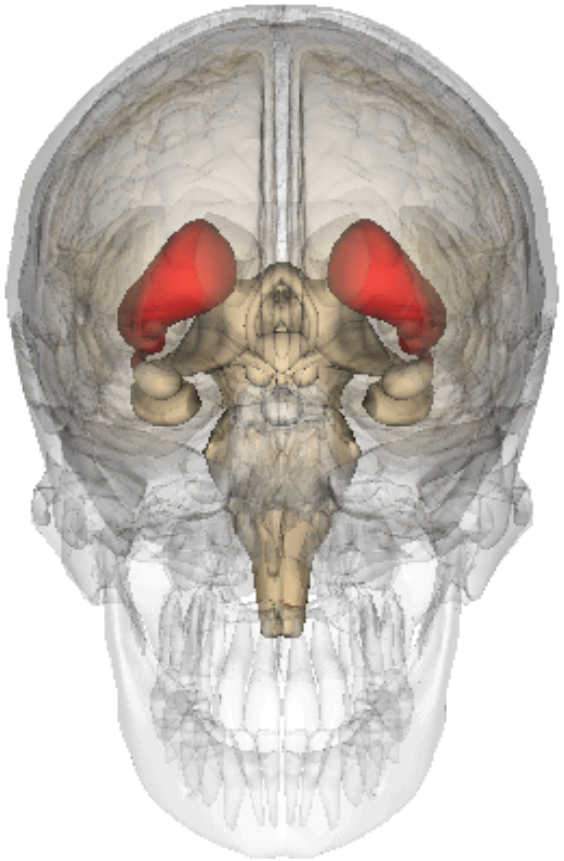
FACTORS DE RISC

- **VARIABLES D'ÚS**
  - Edat primerenca de la **primera exposició** a les TIC
  - Elevada **freqüència** i **duració** de l'ús de les TIC
  - Ús TIC amb finalitat **d'entreteniment**
  - Ús TIC per a **jocs** en línia
  - Escassa **comunicació** parental sobre l'ús de les TIC i absència de **regles** sobre els **temps d'ús** i sobre l'**ús en general** de les TIC

EFECTE DE LES TIC AL CERVELL



EFECTE TIC CAPACITAT DE GAUDIR DE LA VIDA



Problemes psicològics i acadèmics

- Trastorns del son i del ritme circadiari.
- Dèficit / dispersió de l'atenció. Sobrecàrrega cognitiva.
- Forma d'escapar de problemes i responsabilitats reals.
- Aïllament, deixar d'eixir amb els amics.
- Escàs control de pulsions.
- Accés a contingut inapropiat.
- Desinformació i intoxicació d'idees.
- Autoestima vulnerable/reputació virtual.

Problemes socials

- Irritabilitat davant la interrupció
- Mentides
- Oblit de responsabilitats domèstiques
- Pressions per a comprar aparells
- Privacitat
- Baix rendiment escolar
  - Ús inadequat dels equips informàtics
  - Ús encobert del mòbil
  - Ús inadequat de les TIC en l'aprenentatge





Tendències

Molta pantalla, més males notes

El fracàs escolar és més elevat entre els alumnes enganxats a l'ordinador i internet

>> Com més hores davant de l'ordinador i menys supervisió dels pares, més males notes.

>> El 27% dels adolescents que no toquen un PC o un portàtil -una minoria- també tenen un rendiment escolar baix.

Font: La Vanguardia. 29 de gener de 2015.

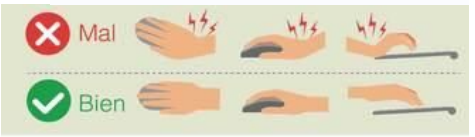
Problemes de salut física

- Sobrepès
- Musculars i articulars
- Oculars















Problemes de salut física

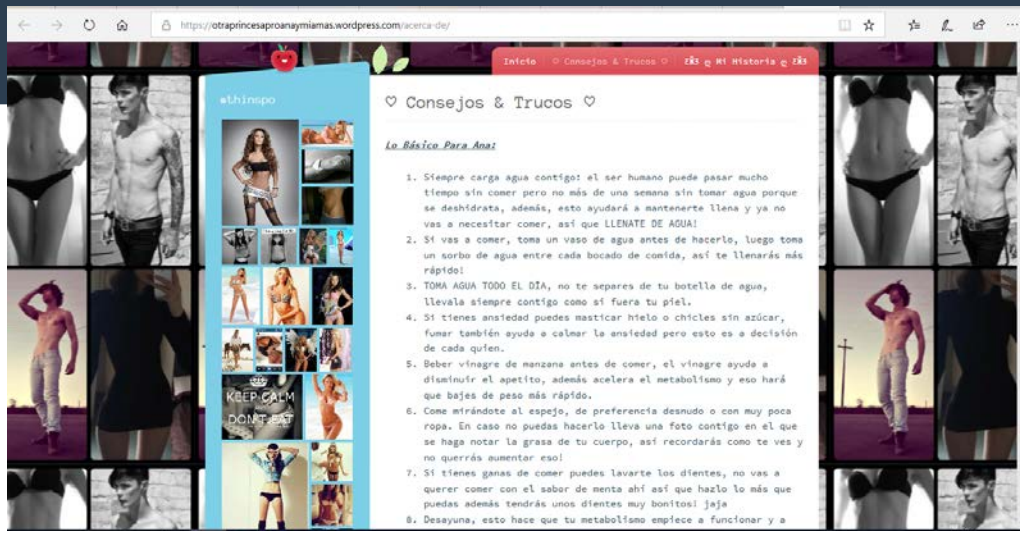
Altres:

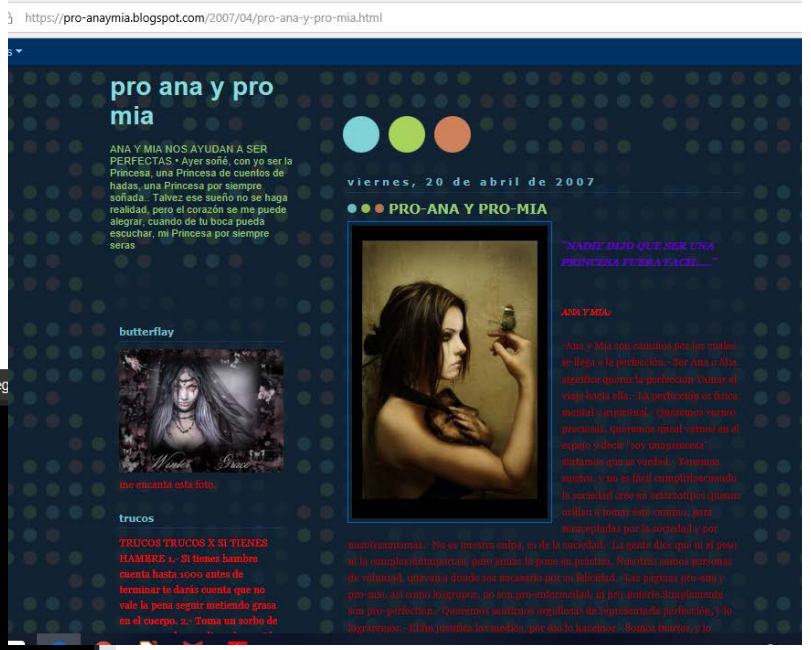
- Anorèxia-bulímia

  #mia #ana #proana #size0

  #promia #thinspiration #ed

- Autolesions (pro-si)







RISCOS

- CONDUCTA inapropiada
- CONTACTE inapropiat
- CONTINGUT inapropiat

Altres problemes: delictes digitals

- **Violació del dret a la imatge i a la intimitat. Privacitat**
  - Ciberassetjament (**ciberbullying**)
  - Sexting
  - Assetjament sexual (**grooming**)
  - Estafa
  - Accés a comptes de correu, perfils en xarxes socials...
  - Spam
  - Malware o programes maliciosos
  - Etiquetat de fotos/vídeos en xarxes
  - Suplantació de la identitat en xarxes
  - Difusió imatges o vídeos de pornografia infantil

GROOMING



- **Perfil: adult**
- **Característica principal: xantatge**
- **Tipus:**
  - Assetjador directe
  - Assetjador oportunista

  són més clars i directes

  no respondre als missatges
  - Assetjador específic

  '*professionalitzats*'
- **Fases assetjador específic:**
  - enganxament
  - fidelització
  - seducció
  - assetjament

Ciberassetjament (CIBERBULLYING)

- **6,9% estudiants de 12 a 16 anys han patit.**
- **3,3% reconeix haver assetjat.**
- **Dels menors de 12 anys: 1 de cada 5 nens i 1 de cada 7 nenes.**
- **Es reforça per:**
  - L'agressor no té que veure la reacció de la víctima, això inhibeix mecanismes d'empatia presencial
  - Idea d'anonimat i dificultat d'identificació
  - Molt poc esforç, un sol 'click', i des de qualsevol lloc
- **Existeix un desequilibri de poder, de l'assetjador cap a la víctima per a humiliar-la i sotmetre-la**
- **Es difon molt ràpidament, a vegades es perd fins i tot el control sobre el que s'ha publicat**
- **Pot anar associat a sexting i grooming**

Font: UNICEF. Campanya #2entuclase 2019

Ciberassetjament → FORMES MÉS COMUNS

- Enviament o publicació insults i missatges provocadors
- Publicació o difusió d'informació personal o imatges per a degradar, ridiculitzar o humiliar.
- Enviament de missatges sobre amenaces a la integritat física
- Manipulació de fotografies per a que la víctima aparega en situacions comprometedores o vergonyoses
- Robatori o suplantació d'identitat o pirateig de comptes en xarxes socials per a enviar o publicar fotografies, vídeos o informació incriminatòria o humiliant
- Escampar rumors o xafarderies amb finalitat difamatòria
- Gravar a algú mentre és assetjat, habitualment inclou maltracte físic per a després publicar el vídeo en línia
- Exclusió de l'assetjat de xarxes socials, grups de WhatsApp, etc.
- Creació de xat, blog o perfils en xarxes socials amb l'objectiu d'insultar, denigrar, humiliar, difamar o assetjar a una persona.

Ciberassetjament → COM ACTUAR

- La persona assetjada ha de demanar ajuda a una persona adulta de confiança
- Guardar proves dels fets (captures de pantalla, etc)
- Contactar amb l'administrador de la xarxa social per a que guarde la informació davant possibles denúncies, la cancel·lació d'imatges, comentaris o perfils i l'aplicació de la normativa interna per a aquests casos si n'hi ha.
- Si assetjador i assetjat comparteixen centre escolar informar als responsables del centre que actuaran segons l'article 46 del RD 732/1995

VIDEOJOCS MULTIJUGADOR ONLINE - MMOG

ASPECTES POSITIUS	ASPECTES NEGATIUS (davant un mal ús)
• Capacitat de previsió • Paciència • Capacitat de sacrifici i per a posposar la satisfacció immediata dels desitjos • Constància • Aprenentatge dels propis erros • Capacitat per analitzar i manejar molta informació • Igualtat de normes • Treball col·laboratiu • Tolerància • Possibilitat d'experimentar amb diversos rols • ...	• Capacitat addictiva • Mai para • Despeses associades • Contacte amb desconeguts • Assetjament • Desenvolupament d'emocions negatives • Aïllament • ...







- Gratuït
- Accés des de múltiples dispositius
- Youtubers





- Component addictiu



Addicció als videojocs

- **Esborrany CIE-11 (OMS) → Addicció als videojocs → 9% de la població mundial**
  - Comportament de joc continuat o recurrent (en línia i fora de línia)
  - Manca de control
  - Prioritat del joc
  - Continuïtat o augment
  - Temporalització
- **Evitar conseqüències negatives:**

  → Temps

  → Freqüència

  → Despesa

  → Normes de seguretat i privacitat

  → Interessa't i passa-hi temps

Perfil:

-Home

-Entre 16 i 25 anys

-Interacció familiar construïda a base de pràctiques educatives inadequades

-Hi ha seqüeles emocionals

-Dificultats d'interacció social, evita el contacte i busca l'aïllament

-Escàs autocontrol de comportaments i impulsos

Videojocs


3
www.pegi.info
7
www.pegi.info
12
www.pegi.info
16
www.pegi.info
18
www.pegi.info


EARLY CHILDHOOD
eC
CONTENT RATED BY
ESRB
EVERYONE
E
CONTENT RATED BY
ESRB
EVERYONE 10+
10+
CONTENT RATED BY
ESRB
TEEN
T
CONTENT RATED BY
ESRB
MATURE 17+
M
CONTENT RATED BY
ESRB
ADULTS ONLY 18+
AO
CONTENT RATED BY
ESRB
RATING PENDING
RP
CONTENT RATED BY
ESRB


@*!
BAD LANGUAGE
DISCRIMINATION
DRUGS
FEAR
GAMBLING
SEX
VIOLENCE
IN-GAME PURCHASES

VIDEOJOCS I CERVELL

- Entre 30 i 40 minuts — CERVELL DESCANSA
- Més d'1 hora — CERVELL ES CANSA
- Més de 2 hores — CERVELL ES DEBILITA
- Més de 8h/setmana — RISC D'ADDICCIÓ



font: Fundació 'Aprender a Mirar'

Smartphones i tauletes

- **Descens de l'edat d'inici**
- **Connexió permanent**
- **No s'usa per a telefonar – no volen un telèfon mòbil**
- **Apps de missatgeria instantània → Grups ≃ Xarxes Socials**
- **Càmera**
- **Escoltar música**
- **Aplicacions**
  - Descàrregues, gratuïtes?
  - Permisos, privacitat, geolocalització
  - Control parental

Edat LEGAL d'accés a Xarxes Socials

- **14 ANYS**
  - Protecció de dades
  - Protecció del menor?
  - Responsabilitat legal?

Xarxes socials



- No veuen diferència entre vida online i offline.

  EXPLICA'LS:

- Fer servir un àlies (nick) que només coneguen els teus amics.
- Vigila amb les fotografies i vídeos que penges: les teves i les d'altres persones.
- Actua com si aquestes xarxes NO foren privades.
- Si algú et molesta, avisa un adult de confiança.

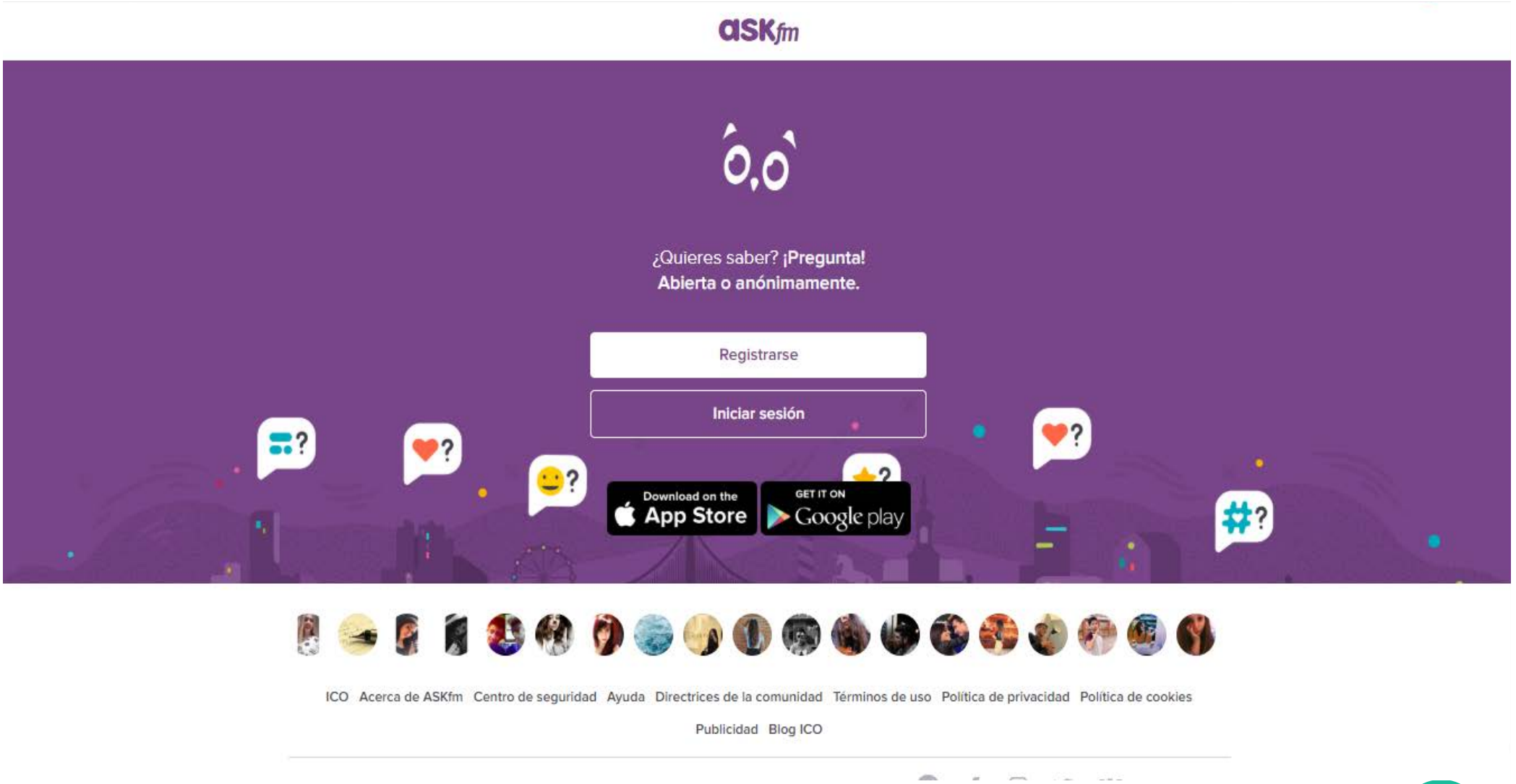
Xarxes socials



- **Explica els riscos d'ús**
- **Configura el perfil de forma privada**
- **A internet no tothom és amic. Vigila amb els desconeguts.**
- **Si hi ha una '*infracció de les normes d'ús*'**
  - Guarda proves: captures de pantalla
  - Denuncia dins la xarxa i a la Policia o Guàrdia Civil

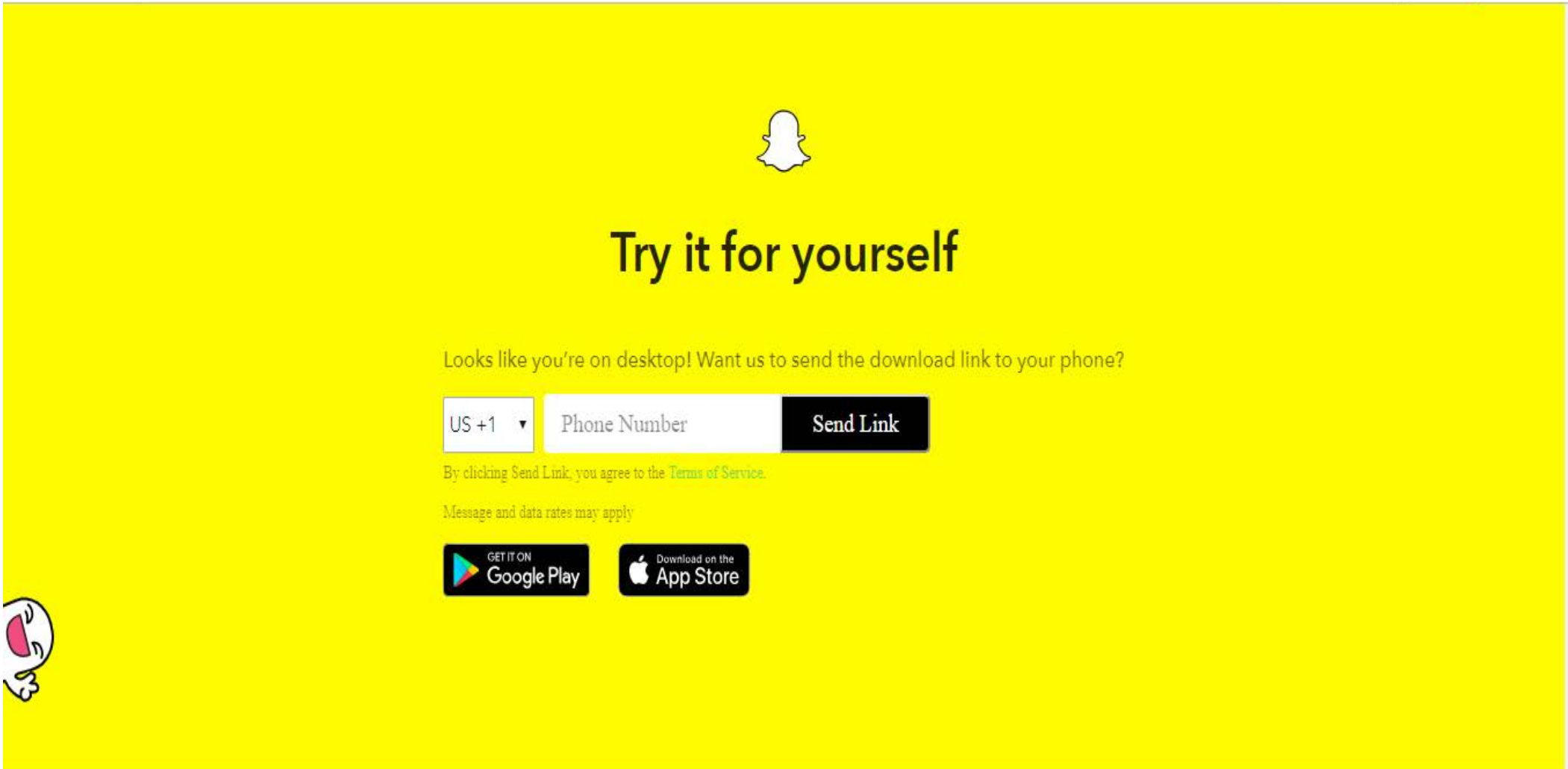
Xarxes socials





Xarxes socials





INSTAGRAM

- Clau d'accés
- Activa la privacitat del compte i administra els comentaris
- Usa la icona d'Instagram Direct
- Bloqueja (persones o comentaris)

  quan siga necessari
- Activa filtres dels comentaris
- Denuncia davant contingut inapropiat
- Administra el temps d'ús (recordatoris, silenciar notificacions,...)
- Descarrega la guia 'Cómo hablar con adolescentes sobre instagram'

  https://wellbeing.instagram.com/parents



FACTORS DE PROTECCIÓ
Amor incondicional i comunicació oberta



PERSONALS

- Alta Autoestima
- Alts nivells d'autocontrol
- Afrontament adequat del estrès
- Satisfacció amb la vida
- Capacitat positiva per a superar adversitat quotidianes
- Habilitats socials i de comunicació
- Desenvolupament adolescent positiu
- Capacitat d'afrontar i resoldre problemes
- Ocupació saludable del temps lliure

FACTORS DE PROTECCIÓ
Amor incondicional i comunicació oberta

FAMILIARS

- Habilitats de comunicació familiar
- Suport emocional
- Normes i límits familiars
- Entorn familiar on es parle dels usos de les TIC
- Comunicació familiar - CONFIANÇA
- Exemple positiu

FACTORS DE PROTECCIÓ
Amor incondicional i comunicació oberta

- **ESCOLARS/ACADÈMICS**
  - Alt compromís escolar
  - Adequada orientació acadèmica
  - Percepció d'alt suport docent
  - Ambient positiu en l'aula

- **GRUP D'IGUALS**
  - Relacions d'iguals funcionals

ÚS SALUDABLE DE LES TIC



La millor prevenció es resumix en:

- **Enfortir l'autoestima i Afavorir la comunicació**
- **Acordar límits i normes:**
  - Regular l'accés, temps i contactes
  - Reduir riscos
  - Oferir recursos als menors sobre seguretat: Educar
- **Experiències fora de les pantalles**

DE 3 A 6 ANYS → PROTEGIR

- **Joc**
- **Límits clars i supervisió total:**
  - Temps
  - Horaris
- **Sense accés a Internet**



- **Regular continguts**
- **Introduir bons hàbits d'ús**
- **Oferir alternatives**

DE 6 A 9 ANYS → PROTEGIR I SUPERVISAR

- Normes i límits clars
- Connexió a internet controlada: primers passos
- Continguts de qualitat
- Introduir i ampliar els bons hàbits d'ús
- Supervisa l'activitat
- Fomenta el diàleg

DE 10 A 12 ANYS →
PROTEGIR-SUPERVISAR-DELEGAR?



- Normes i límits negociats o consensuats
- Connexió a internet més flexible
- Recorda el bon ús i el respecte envers els altres
- Mòbil?
- Supervisa les activitats
- Fomenta el diàleg
- Videojocs segons la seua edat



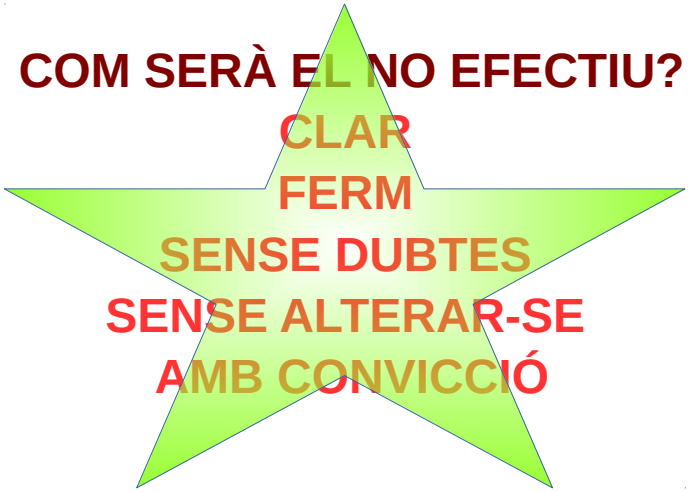
MAJORS DE 13 →
PROTEGIR < SUPERVISAR < DELEGAR

- Normes consensuades, límits establerts
- Connexió a internet flexible o oberta
- Informa i sensibilitza al voltant de continguts inapropiats (emesos o rebuts)
- Augmenta l'ús responsable de les xarxes socials
- Explica'ls i ajuda'ls a desenvolupar una bona reputació digital
- Fomenta el diàleg i l'escolta atenta tant en la supervisió com en l'orientació
- Facilita la confiança- sigues el seu adult/a de referència

CONTROL PARENTAL entès com EDUCACIÓ

- **PROTEGIR**
  - Saber dir **NO**

    Genera reaccions o respostes:
    - Emocional: FRUSTRACIÓ (+ ira)
    - Demanda d'explicació (perquè?)
    - Intents de manipulació



CONTROL PARENTAL entès com EDUCACIÓ

- **SUPERVISAR**
  - Objectius:
    - Buscar el compromís per la seua part
    - Negociar, arribar a acords
    - Aprofitar els conflictes per a aprendre, madurar i guanyar ambdues parts (és el camí cap a AUTOCONTROL, DELEGACIÓ RESPONSABILITAT)
  - Tipus:
    - Sense consentiment: NIVELL ESPIA 
    - Supervisió mediadora: AMB CONSENTIMENT 

LES NORMES ES  COMPLIR-LES

- Fomentar la responsabilitat
- Poden triar complir-les o no
- Poden escollir lliurement, són protagonistes en la decisió, se senten respectats/des
- Segons el que trie... actuem → CONSEQÜÈNCIA (amb coherència, amabilitat davant les emocions i respectant la seua decisió)

CONTROL PARENTAL entès com EDUCACIÓ

- **DELEGAR**
  - Delegacions evolutives: facilita l'eficàcia i vàlua personal, apodera, aferma l'autoestima, sentir-se competents.
  - Educar en afrontar els riscos i les oportunitats
  - Què ens queda: ACOMPANYAR EL PROCÉS

PACTES – CONTRACTES - COMPROMISOS

- Són un instrument més
- Inclouen una responsabilitat per ambdues parts
- Cal ajustar-lo al màxim a la persona (edat...), les circumstancies i el tipus de dispositiu
- Normes clares i amb conseqüències explícites
- Negociats (última decisió és nostra)
- Visible

PACTES – CONTRACTES - COMPROMISOS

- **Contingut:**
  - ON
  - QUI i QUINS
  - PER A QUÈ
  - HORARIS
  - ÚS AMB AUTORITZACIÓ PRÈVIA
  - NETIQUETA - CORTESIA VIRTUAL
  - QUINS USOS NECESSITEN ‘PRESÈNCIA ADULTA’
  - CONDICIONS DE SEGURETAT I PRIVACITAT

CONTROL PARENTAL

- **EDUCAR – ser FIGURA D'AUTORITAT**
  - Objectius
  - Edat
- **CARACTERÍSTIQUES BÀSIQUES**
  - Ràpida actualització de les dades, per a que la protecció siga efectiva.
  - Protecció de la privacitat dels menors, els farà sentir-se segurs.
  - Que estiga a tots els dispositius.
  - Funcional, que s'adapte a les nostres necessitats i no al revés.
  - Explicar-los els perills que existeixen.
  - No ocultar la seua utilització.
  - Ús adequat, per part nostra, dels sistemes de control, no usar-los com elements espia.
  - Consensuar-negociar la configuració necessària.

CONTROL PARENTAL

- **Evitar l'accés a continguts inapropiats → filtres**
  - App mòbils control del temps d'ús:
    - Moment
    - Samsung Marshmallow (samsung)→ sistema de recompenses
    - Tiempo de uso/Screen Time (iOS)
    - Family Link (Android/iOS)
    - Livit → sistema de recompenses

CONTROL PARENTAL: FILTRE CONTINGUTS

- Llistes blanques i negres
- Paraules clau
- Sistema de categories. Temàtica



CONTROL PARENTAL: FILTRE CONTINGUTS

- **Tipologies de software**
  - Local: instal·lat al PC
  - Des del nuvol: carrega el servei
- **Recomanació: cada membre de la família un compte d'usuari**

CONTROL PARENTAL: FILTRE CONTINGUTS

- **K9 WEB PROTECTION (Windows, Mac, Android i iOS)**
  - Bloquejar llocs web, Apps o continguts inapropiats
  - Opció de ‘cerca segura’
  - Categorització en temps real
  - Restriccions de temps
  - Anulació de claus de pas o contrasenyes



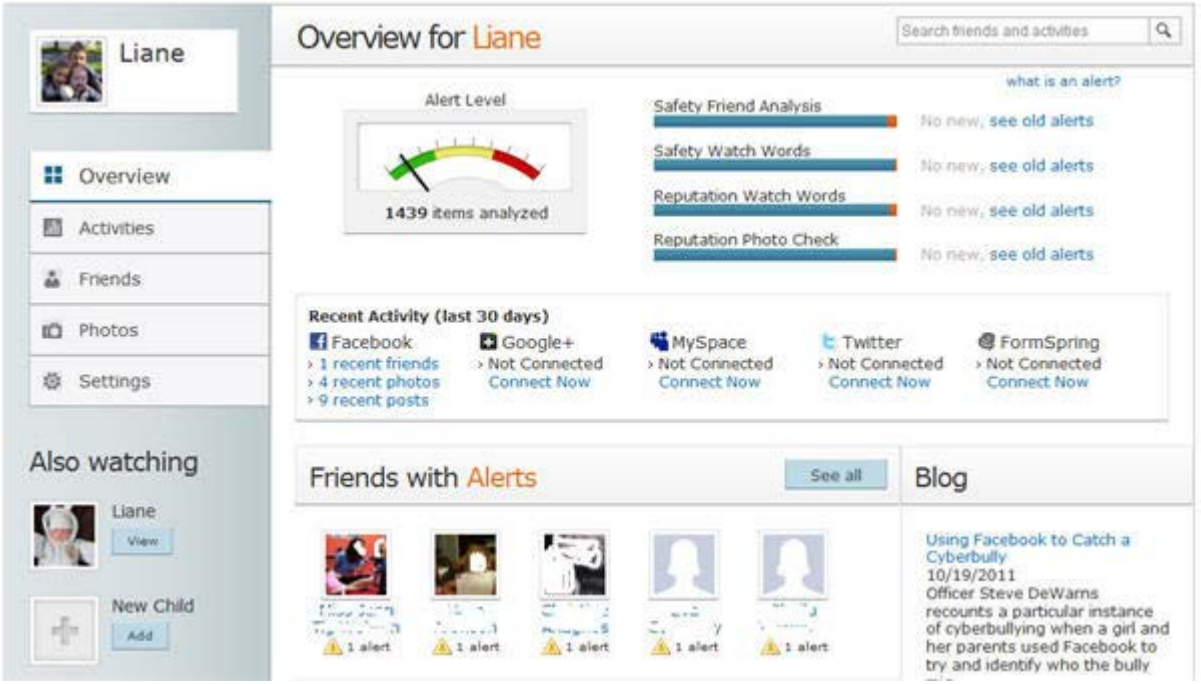
CONTROL PARENTAL: FILTRE CONTINGUTS

- **QUSTODIO FREE (Windows, Mac, iOS, Androis, Kindle, Nook) (també existeix versió de pagament)**
  - Rastreig de telefonades i missatges
  - Bloquejar continguts inapropiats
  - Control de jocs i Apps
  - Actualitzacions d'ubicació en temps real
  - Supervisa activitat en xarxes
  - Versió Free: 1 usuari 1 dispositiu



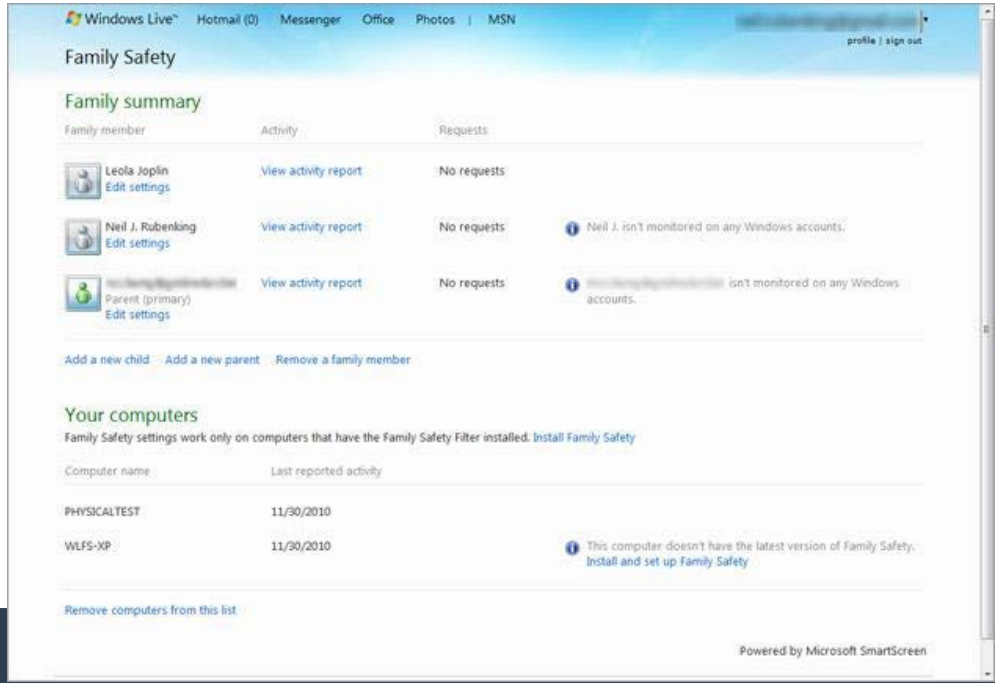
CONTROL PARENTAL: FILTRE CONTINGUTS

- **SOCIALSHIELD (principalment '*controla*' xarxes socials)**
  - Supervisa activitat en xarxes



CONTROL PARENTAL: FILTRE CONTINGUTS

- **WINDOWS LIVE FAMILY SAFETY (Windows)**
  - Per establir temps de pantalla
  - Actualitzacions d'ubicació en temps real
  - Limitacions al carro de la compra
  - Comprovar activitat en línia



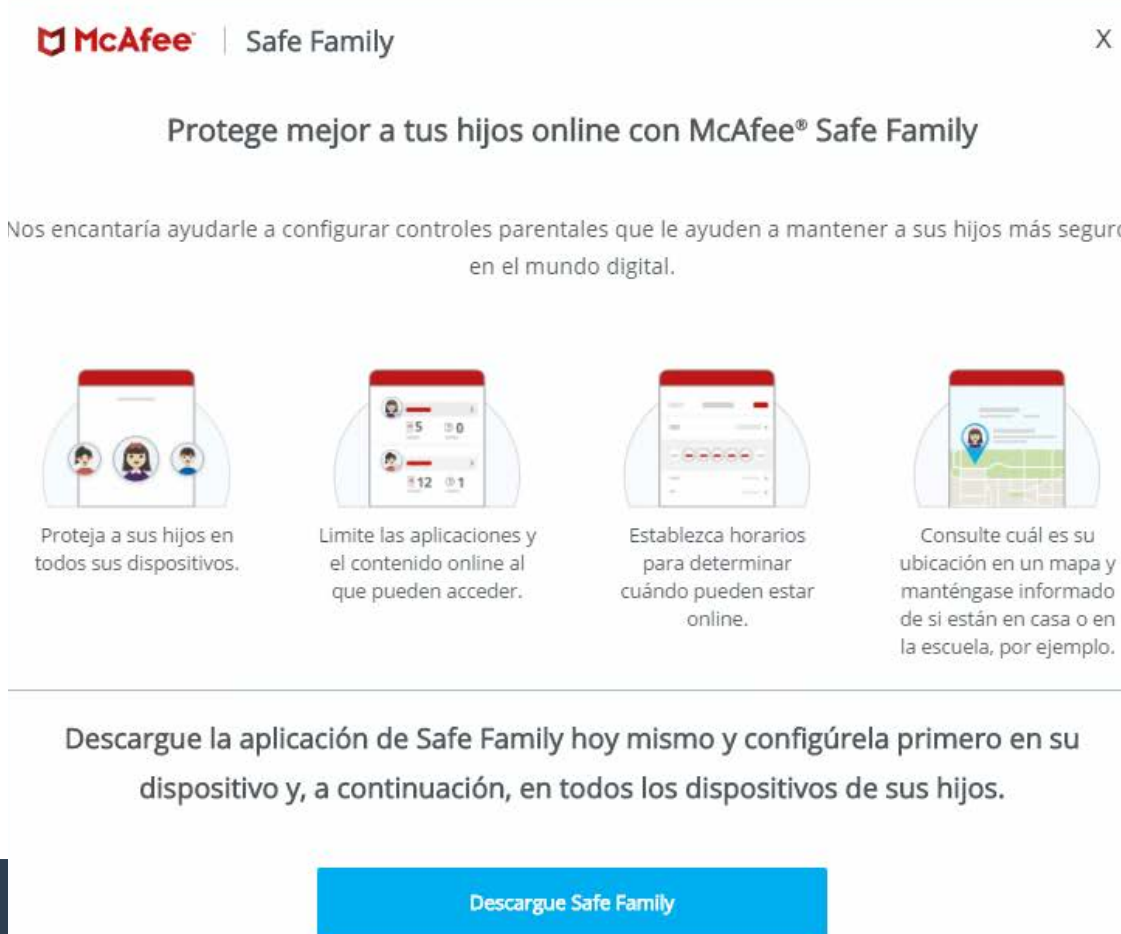
CONTROL PARENTAL: FILTRE CONTINGUTS

- **NORTON ONLINE FAMILY** (Windows, iOS i Android)



CONTROL PARENTAL: FILTRE CONTINGUTS

- **MCAFEE (multidispositius)**
  - Limitar accés App i contingut online
  - Establir horaris d'ús
  - Geo-localització



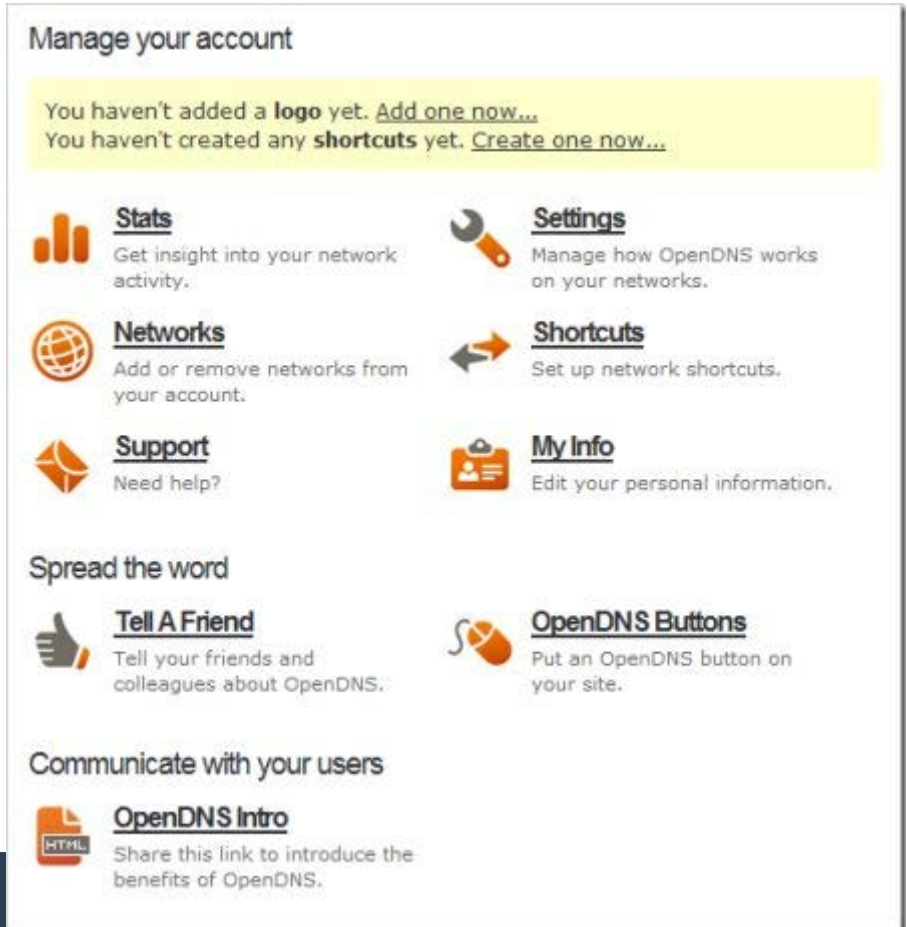
CONTROL PARENTAL: FILTRE CONTINGUTS

- **MINORMONITOR**
  - Supervisió xarxes socials
  - Bloqueig contingut inapropiat



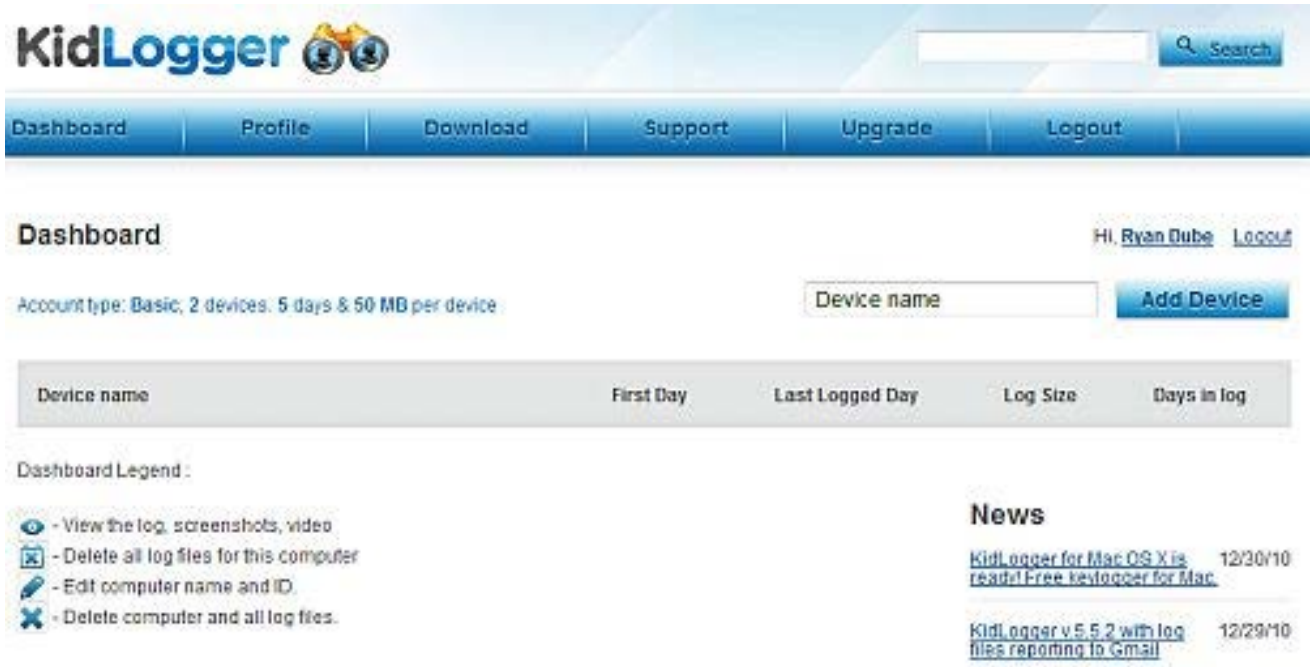
CONTROL PARENTAL: FILTRE CONTINGUTS

- **FAMILY SHIELD D'OpenDNS**
  - Permet bloquejar llocs web o filtrar contingut
  - Protecció contra robatoris d'identitat



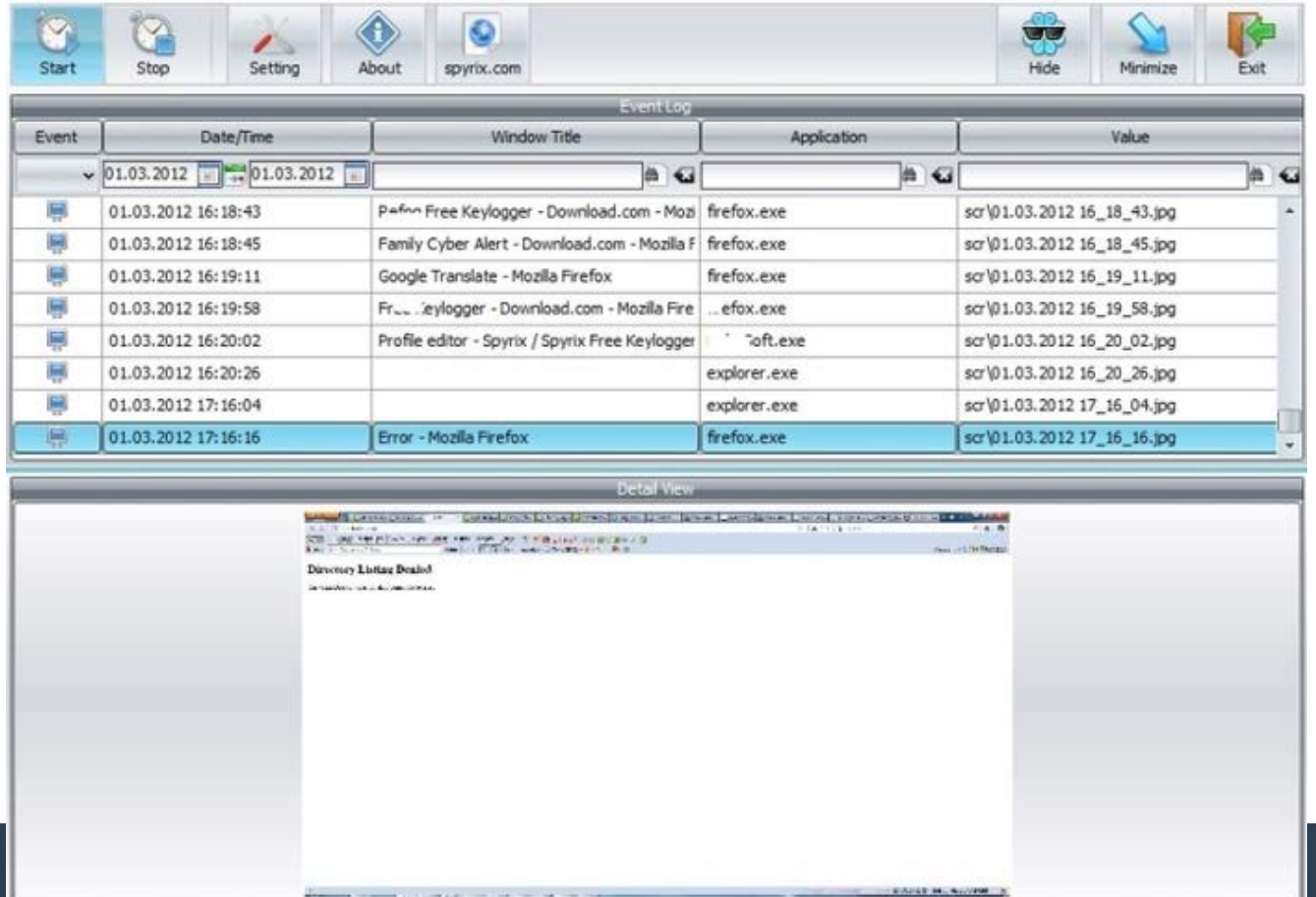
CONTROL PARENTAL: FILTRE CONTINGUTS

- **KIDLOGGER**
  - Registre d'activitats online
  - Restringir temps d'ús



CONTROL PARENTAL: FILTRE CONTINGUTS

- **SPYRIX FREE KEYLOGGER**
  - Guarda captures de pantalla



CONTROL PARENTAL: CONSOLES



- Microsoft Xbox One:
  https://support.xbox.com/es-es/browse/xbox-one/security/Family%20settings
- Nintendo Switch:
  http://www.nintendo.es/Nintendo-Switch/Nintendo-Switch-Parental-Controls/Nintendo-Switch-Parental-Controls-1183145.html
- Sony Playstation 4:
  https://www.playstation.com/es-es/get-help/help-library/my-account/parental-controls/parental-controls-on-playstation-4/
- Microsoft Xbox 360:
  http://support.xbox.com/es-es/xbox-360/security/xbox-live-parental-control
- Nintendo Wii U:
  http://www.nintendo.es/Support/Parents/Safety/Wii-U-Parental-Controls/Setting-Wii-U-Parental-Controls/Setting-Wii-U-Parental-Controls-908862.html
- Sony PlayStation 3:
  http://manuals.playstation.net/document/es/ps3/current/basicoperations/parentallock.html

CONTROL PARENTAL: DISPOSITIUS DE MÀ



- Nintendo 3DS (XL): http://www.nintendo.es/Support/Parents/Safety/Nintendo-3DS-Parental-Controls/Setting-Nintendo-3DS-Parental-Controls/Setting-Nintendo-3DS-Parental-Controls-907330.html
- Nintendo DSi (XL): http://www.nintendo.es/Support/Parents/Safety/Nintendo-DSi-XL-Parental-Controls/Setting-Nintendo-DSi-XL-Parental-Controls/Setting-Nintendo-DSi-XL-Parental-Controls-908973.html
- Sony VITA: https://www.playstation.com/es-es/get-help/help-library/my-account/parental-controls/parental-controls-on-playstation-vita/
- Sony PSP: https://www.playstation.com/es-es/get-help/help-library/my-account/parental-controls/parental-controls-on-playstation-portable/

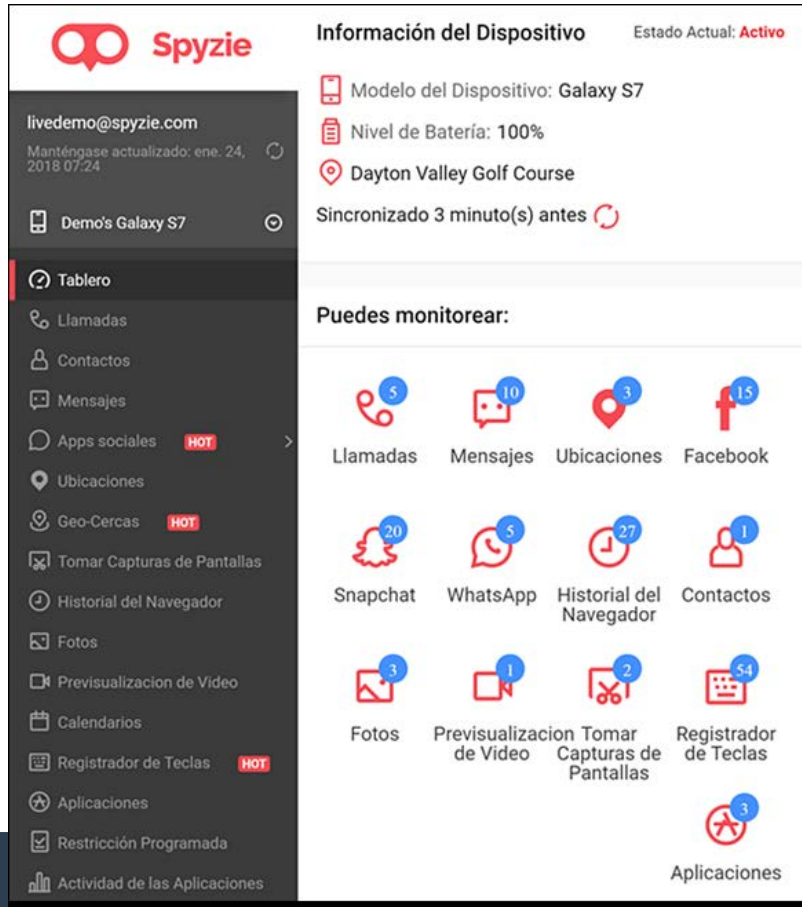
Més informació i guies en vídeo: lloc web del VSC Rating Board

https://videostandards.org.uk/RatingBoard/

CONTROL PARENTAL:
SMARTPHONES I TAULETES



- Google Play (Android): **https://support.google.com/googleplay/answer/1075738/?hl=es**
- iPhone i iPad (iOS): **https://support.apple.com/es-es/HT201304**
- SPYZIE
  - Rastreig d'ubicació
  - Historial de navegació
  - Restricció programada
  - Activitat de les Apps
  - Alertes de Paraules Clau
  - Missatges de WhatsApp
  - Control SMS
  - Geo-localització



CONTROL PARENTAL:
SMARTPHONES I TAULETES



- **SECUREKIDS (Android)**
  - Limita el temps d'ús
  - Filtra continguts



- **FAMILY LINK (Android/iOS), però sols supervisa Android)**
  - Control temps d'ús
  - Filtra continguts
  - Bloqueig App
  - Geolocalització



CONTROL PARENTAL:
SMARTPHONES I TAULETES



- **SCREEN TIME (integrada en iOS des de versió 12)**
  - Control de temps d'ús
  - Filtra continguts
  - Bloqueig App
  - Seguiment activitat
  - Alertes i notificacions
  - Control multi dispositiu
  - Geolocalització

CONTROL PARENTAL:
SMARTPHONES I TAULETES



- **ESET Parental Control (Android)**
  - Control temps d'ús
  - Filtra continguts
  - Bloqueig Apps

- **SCREENTIME (Android/iOS)**
  - Control temps d'ús
  - Bloqueig Apps
  - Seguiment activitat

CONTROL PARENTAL: A LA TELEVISIÓ?



- **Restringir accés a canals mitjançant NÚMERO PIN**
- **Limitar o parar l'ús del 'comandament a distància'**
- **Configuració del control parental: SMART TV i TDT**
  - Ajustos/SMART/settings
  - Accedir a TOTA LA CONFIGURACIÓ
  - Entrar en SEGURETAT activar on fica APAGAT
  - Canviar la contrasenya que ve per defecte i acceptar
  - Accedir a BLOQUEIG DEL CANAL i escollir quins vols restringir pressionant OK
  - Pressiona BLOQUEJAR
- **També es poden bloquejar per classificacions o per franges horàries**



CONTROL PARENTAL

- Actualitza't
- Denuncia o informa





Associacions: www.anar.org

Guàrdia Civil:
www.gdt.guardiacivil.es/webgdt/home_alerta.php

Policia Nacional:

www.policia.es/org_central/judicial/udef/bit_alertas.html

www.is4k.es

incidencias@incibe-cert.es

CONTROL PARENTAL: XARXES SOCIALS

- **Configura la privacitat màxima → EVITA LA SOBREEXPOSICIÓ**
- **Evita la geolocalització, que no connecten el GPS si no és necessari**
- **Com actuar davant ASSETJAMENT A LES XARXES → Denunciar...**
  - **FACEBOOK**: punxar en:

    1 menú (que són els 3 puntets) de la publicació,

    2 'enviar comentaris sobre aquesta publicació'

    3 'assetjament' (també hi ha l'opció de 'nus', 'violència', 'suïcidi o autolesions', etc.)



CONTROL PARENTAL: XARXES SOCIALS



- **INSTAGRAM**: punxar en:
  1 menú (que són els 3 puntets) de la publicació,
  2 ‘DENUNCIAR...’
  3 ‘És inapropiada’
  4 Assetjament o Bullying (hi ha altres motius de denuncia)

CONTROL PARENTAL: XARXES SOCIALS



- **SNAPCHAT**: punxar en:

  1 pulsació llarga sobre el contingut (fotografia o vídeo) sobre el que reportat

  2 en la bandera de la part inferior esquerra que obrirà un menú

  3 ‘assetjament o incitació a l’odi’ (altres nus o contingut sexual, amenaçant, violent o pertorbador, es fan passar per mi...)

  4 sobre un altre menú amb diverses opcions per a concretar: m’assetgen o intimiden’, ‘assetgen o intimiden a una altra persona’, és una invasió de la privacitat’, és incitació a l’odi dirigida a mi o altre grup’

CONTROL PARENTAL: XARXES SOCIALS



- **YOUTUBE**: punxar en:

  1 Els 3 puntets del cantó superior dret del vídeo

  2 apareix un menú amb una bandera que diu Denunciar i un poc més abaix un interrogant amb la llegenda ‘Ajuda i suggeriments’

  tant un com l’altre permeten denunciar odi i assetjament

CONTROL PARENTAL: XARXES SOCIALS



- **TWITTER**: punxar en:

  1 El desplegable que permet també retwittejar ens dóna baix del tot l'opció de Reportat Tweet

  2 seleccionar al menú que s'obri 'Comet abusos o és perjudicial'
  3 concretar el motiu 'inclou assetjament selectiu', 'amenaça amb violència o dany físic' (entre altres)

ÚS SALUDABLE DE LES TIC

- **Proposar Apps i llocs segurs i interessants, adaptats a la seua edat** **www.contraste.info**
  - Educatives
  - Lúdiques

edshelf

eduapps

BEST APPS FOR KIDS





EDU365.CAT

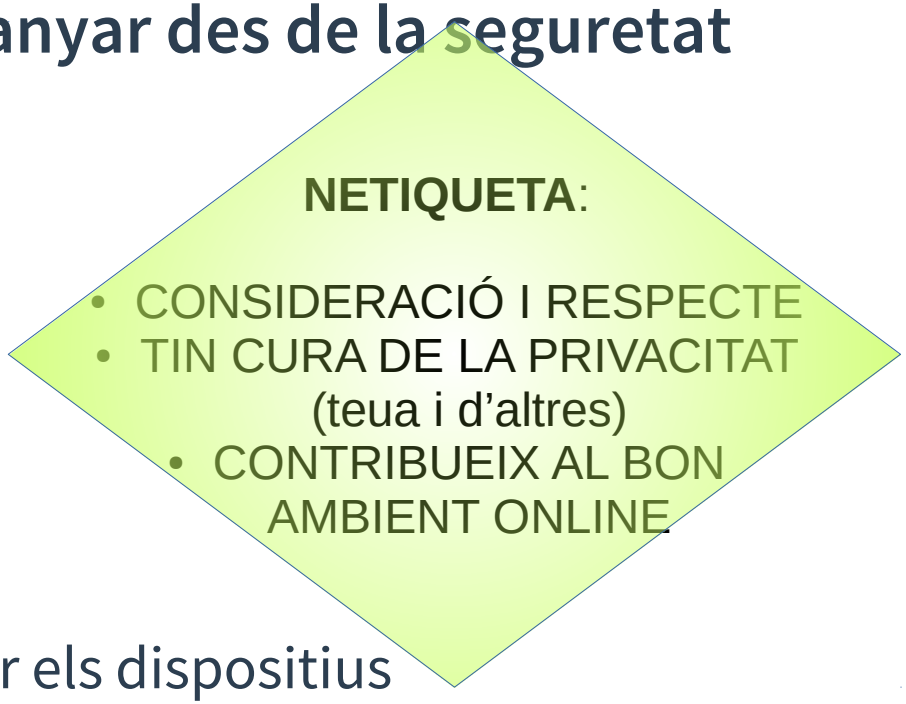
Education.com

mSchools | Toolbox

Per a secundària: **www.educaciontrespuntocero.com**

ÚS SALUDABLE DE LES TIC

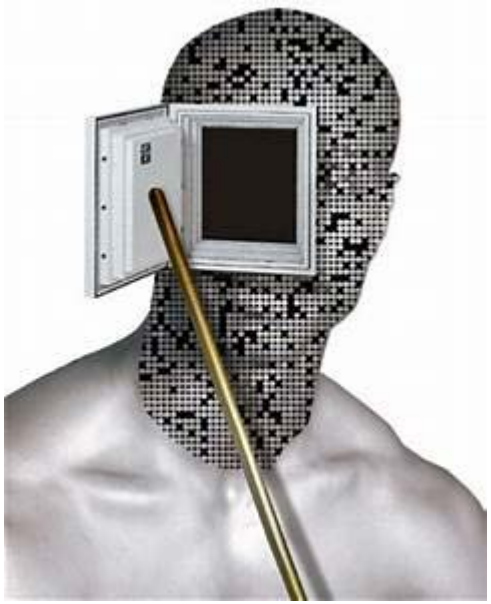
- **Actualitza't, Forma't: per a acompanyar des de la seguretat**
- **Cal Ensenyar a:**
  - Tindre un esperit crític
  - Cuidar la privacitat
  - Respectar als altres
  - Desconfiar dels desconeguts
  - Crear contrasenyes segures i a protegir els dispositius
  - Usar antivirus
  - Trobar l'equilibri TIC – altres activitats d'oci
- **Denuncia o informa davant un problema o risc.**



EL GRAN REPTE ÉS

- EDUCAR vs PROHIBIR
- DONAR SUPORT vs CULPABILITZAR



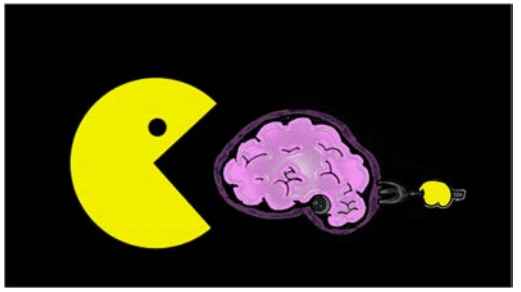


Ensenya a GESTIONAR LA IDENTITAT VIRTUAL

Marca un TEMPS D'ÚS (igual que en altres activitats)

Respecta els horaris de SON, MENJAR I RESPONSABILITATS

Busca ALTERNATIVES per al TEMPS LLIURE



- Volem que la VIDA VIRTUAL es menge la VIDA 'REAL' ?
- Cuida també les RELACIONS SOCIALS EN PERSONA

- Les TIC com a MITJÀ i NO com a FI

MOLTES GRÀCIES

in_da_es@hotmail.com