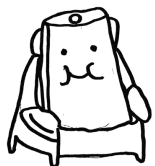


LOS RIESGOS DE UN USO INCONSCIENTE DE LAS TECNOLOGÍAS DIGITALES

TRASTORNOS DEL SUEÑO



PESO Y SALUD CARDIOVASCULAR (ESTILO DE VIDA SEDENTARIO, SOBREPESO)

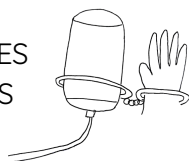
DESARROLLO COGNITIVO (RETRASOS EN EL LENGUAJE, DISMINUCIÓN DE LA ATENCIÓN)



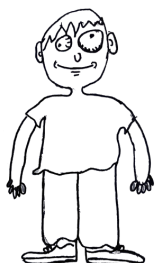
SALUD MENTAL Y EMOCIONAL (ANSIEDAD, IRRITABILIDAD, AISLAMIENTO SOCIAL)



ADICCIONES DIGITALES



VISIÓN Y SALUD OCULAR (FATIGA VISUAL, AUMENTO DE LA MIOPÍA)



SEGURIDAD EN LÍNEA (CIBERACOSO, CONTENIDO INAPROPIADO, ACOSO SEXUAL)



FUENTE: INDICAZIONI SOCIETÀ ITALIANA DI PEDIATRIA

¿EN QUÉ CONSISTE LA PROPUESTA? LOS PRINCIPIOS DE LA EDUCACIÓN DIGITAL PARA LOS MUNICIPIOS

¡NECESITAMOS UNA COMUNIDAD EDUCATIVA! SUPEREMOS EL INDIVIDUALISMO Y CONECTÉMONOS.

ADULTOS INFORMADOS, RESPONSABLES, CONSCIENTES Y PRESENTES QUE SE EDUCAN Y ACOMPAÑAN A SUS HIJOS EN SU CRECIMIENTO.

SÍ A LA TECNOLOGÍA, EN EL MOMENTO OPORTUNO.

REGLAS CLARAS Y DIÁLOGO

LA AUTONOMÍA DIGITAL NO SE PUEDE IMPROVISAR, DEBE PREPARARSE Y APOYARSE GRADUALMENTE.

FUENTE: WWW.PATTIDIGITALI.IT

PACTO DIGITAL PERETOLA

COMPROMISOS Y PROPUESTAS PARA UN USO CONSCIENTE DE LA TECNOLOGÍA DIGITAL, PARA TODAS LAS EDADES



¿QUÉ ES UN PACTO DIGITAL?

Se trata de un acuerdo entre familias que proponen principios compartidos para el uso seguro, activo, creativo e informado de la tecnología. Este pacto, que comienza con las familias, se extiende luego a la comunidad local, involucrando a todos los actores relevantes (escuelas, asociaciones, etc.).

¿CÓMO SURGIÓ EL PACTO PERETOLA?

Tras un proceso de información y formación, familias, profesores, educadores y asociaciones se reunieron para intentar redactar conjuntamente normas sencillas y compartidas.



PATTI DIGITALI



Edad **0-99**

CUIDAR LAS RELACIONES: COMIDAS SIN TELÉFONOS MÓVILES Y, PREFERIBLEMENTE, SIN PANTALLAS

DAR BUEN EJEMPLO: LIMITAR EL TIEMPO QUE PASAS CON EL TELÉFONO DELANTE DE TUS HIJOS.

FORMARSE E INFORMARSE SOBRE LA INNOVACIÓN DIGITAL PARA TOMAR CONCIENCIA.

CREAR OPORTUNIDADES SIN USAR EL TELÉFONO: FOMENTAR EXPERIENCIAS, A SER POSIBLE EN COMPAÑÍA, AL AIRE LIBRE Y EN MOVIMIENTO

LA «CASITA» DE LOS TELÉFONOS: CREAR UN ÚNICO LUGAR FÍSICO DONDE SE GUARDEN TODOS LOS MÓVILES EN UN ESPACIO COMÚN.

Edad **0-6**

ESTABLECER NORMAS CLARAS SOBRE EL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA:

LA OMS* Y LOS PEDIATRAS RECOMIENDAN NO MÁS DE UNA HORA PARA NIÑOS DE ENTRE 2 Y 5 AÑOS

CÓMO COMBATIR EL ABURRIMIENTO SIN RECURRIR A LAS PANTALLAS: CÓMO AFRONTAR LOS MOMENTOS DE CRISIS CON TUS HIJOS PARA AYUDARLES A GESTIONAR SUS EMOCIONES.

ELEGIR CUIDADOSAMENTE LOS CONTENIDOS: DAR PRIORIDAD A UNA VISIÓN COMPARTIDA QUE CONTRIBUYA A LA CALIDAD DE LA RELACIÓN Y PROPICIE EL DIÁLOGO.

*ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

Edad **6-10**

ESCUELA PRIMARIA SIN TELÉFONOS MÓVILES :

NO PROPORCIONAR A LOS NIÑOS UN DISPOSITIVO PERSONAL CONECTADO A INTERNET (TELÉFONO MÓVIL, TABLETA), Y CONTAR CON LA PARTICIPACIÓN DE FAMILIARES Y CONOCIDOS EN LA ELECCIÓN.

SUPERVISIÓN POR PARTE DE UN ADULTO: ELEGIR CONTENIDOS ADECUADOS PARA LA EDAD Y CONTROLAR EL TIEMPO QUE PASAN FRENTE A LAS PANTALLAS (INCLUIDOS LA TELEVISIÓN, LAS CONSOLAS, ETC.), UTILIZANDO LOS DISPOSITIVOS EN ESPACIOS COMUNES.

INTERNET ES UN ESPACIO PARA ADULTOS: LAS EXPERIENCIAS EN LÍNEA SE VIVEN EN COMPAÑÍA, EXPLICANDO SU FUNCIONAMIENTO Y SUS RIESGOS.

USO CONSTRUCTIVO Y CREATIVO DE LA TECNOLOGÍA DIGITAL: EXPLORAR FORMAS ALTERNATIVAS AL USO PASIVO E INDIVIDUAL DE LAS APLICACIONES Y LOS VIDEOJUEGOS.

Edad **10-14**

RETRASAR LA INTRODUCCIÓN DE LOS TELÉFONOS MÓVILES PERSONALES HASTA AL MENOS LOS 13 AÑOS (SIP):** NO ES UNA HERRAMIENTA ESENCIAL, NI SIQUIERA PARA LA ESCUELA SECUNDARIA.

SI YA SE HA ENTREGADO UN TELÉFONO MÓVIL, ES DIFÍCIL DAR MARCHA ATRÁS, PERO AÚN ASÍ PODEMOS ADHERIRNOS AL PACTO CUMPLIENDO LOS DEMÁS PUNTOS Y PROMOVRIENDO LA IDEA DE QUE RETRASAR SU LLEGADA SIGUE SIENDO UNA OPCIÓN VÁLIDA

FORMARSE Y DEBATIR JUNTOS SOBRE EL USO DE LAS TECNOLOGÍAS DIGITALES: SEGUIR UN PROCESO DE FAMILIARIZACIÓN CON EL PRIMER TELÉFONO MÓVIL Y LAS REDES SOCIALES (QUE DEBE RETRASARSE LO MÁXIMO POSIBLE SEGÚN LAS RECOMENDACIONES DEL SIP**), EDUCANDO EN MATERIA DE PRIVACIDAD Y DIALOGANDO SOBRE LOS RIESGOS Y LAS OPORTUNIDADES DE INTERNET.

FIRMAR UN «ACUERDO» (QUE SE IRÁ REVISANDO CON EL TIEMPO): INVOLUCRARLOS ACTIVAMENTE EN LA ELABORACIÓN DE UNA SERIE DE NORMAS PARA DEFINIR LOS HORARIOS DE USO, LOS LUGARES SIN TELÉFONOS MÓVILES Y LOS CONTENIDOS ADECUADOS PARA SU EDAD (IDEAS DEL «CONTRATO» EN LOS ANÁLISIS DETALLADOS)

TELÉFONO MÓVIL TRANSPARENTE: SUPERVISE EL USO DEL TELÉFONO, TENIENDO EN CUENTA QUE LOS MENORES ESTÁN BAJO LA RESPONSABILIDAD LEGAL DE SUS PADRES.

ACOGER CON CURIOSIDAD LAS AFICIONES E INTERESES RELACIONADOS CON SU MUNDO DIGITAL, SIN JUZGARLOS

**SOCIEDAD ITALIANA DE PEDIATRÍA

**MÁS INFORMACIÓN,
FUENTES CIENTÍFICAS
Y ANÁLISIS EN PROFUNDIDAD**

WWW.PATTIDIGITALI.IT/PERETOLA



PARA MANTENER EL CONTACTO Y ESTAR AL DÍA DE TODAS LAS INICIATIVAS

**PATTODIGITALE
PERETOLA**



**¡FIRMA TÚ
TAMBIÉN EL
PACTO!**