

# ACTIVIDADES

## ACTIVIDAD 1 Análisis de la situación

### Actividad

Analizar las diferencias existentes en el ocio, la educación y las relaciones interpersonales hace 20 años y ahora.

¿Es bueno saber utilizar las nuevas tecnologías?

¿Qué nos enseñan nuestras hijas e hijos en este campo?

¿Qué podemos enseñarles a ellas/os?

## ACTIVIDAD 2 Algunos Términos

### Algunos términos que debemos conocer:

**Ares:**

**Avatar:**

**Blog:**

**Chat:**

**Ciberbullying**

**Cortafuegos: o firewall**

**Dirección IP:**

**Facebook:**

**Filtro parental:**

**Foro:**

**Fotolog:**

**Grooming:**

**Historial:**

**Hoax:**

**Messenger:**

**Nick:**

**Phishing:**

**Red social:**

**Tuenti:**

**Twitter:**

## ACTIVIDAD 3 Contestar las siguientes preguntas sobre el uso que usted cree que hacen sus hijos e hijas de las TIC

### 1. Edad de su hijo/hija

Edad \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_

### 2. Sus hijos/hijas disponen de

Ordenador tipo torre

Portátil

Consola

Teléfono móvil

Conexión a INTERNET

Reproductores musicales

### 3. La ubicación del equipo usualmente es:

Sala común

Dormitorio de su hijo/hija

### 4. ¿El equipo dispone de algún filtro de contenidos?

SI

NO

### 5. ¿Ha negociado con su hijo/hija el tiempo que puede dedicar a navegar o jugar?

SI

NO

### 6. ¿Considera que el uso de las TIC interfiere en alguna faceta de la vida de su hijo/hija?

	NO	A veces	Muchas veces
Familiar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Académica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Social	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**7. ¿Tiene que instarle frecuentemente a hacer los deberes o estudiar porque antepone navegar o jugar a sus obligaciones?**

SI

NO

**8. ¿Ha bajado su rendimiento académico?**

SI  ¿Lo cree relacionado con el uso de las TIC? SI  NO

NO

**9. ¿Le molesta que le interrumpa cuando está con el ordenador?**

SI

NO

**10. ¿Le ha mentido alguna vez con la intención de ocultar el tiempo que se pasa en el ordenador?**

SI

NO

**11. ¿Considera usted problemático el uso que su hija o hijo hace de las NN.TT.?**

SI

NO

**12. ¿Le nota nervioso, inquieto o reacciona con violencia si le prohíbe el uso del ordenador o consola?**

SI

NO

**13. ¿Duerme menos de lo que debe por navegar o jugar?**

SI

NO

**14. ¿Prefiere quedar con amigos/as a chatear?**

SI

NO

**15. ¿Desconecta el móvil por la noche?**

SI

NO

**Según Rosa Díaz** de la Unitat de Conductes Addictives en Adolescents  
Servei de Psiquiatria i Psicologia Infanto-Juvenil  
Hospital Clínic Universitari de Barcelona, los signos de alarma de uso excesivo de ocio tecnológico son:

- ✓ Demasiado tiempo de ocio tecnológico.
- ✓ Absorto ante la pantalla, tenso...
- ✓ Excesivo gasto de dinero (juegos on-line, apuestas, cybercafé, cybersexo...)
- ✓ “Me gusta, soy muy hábil, me buscan para jugar en grupos...”
- ✓ Absentismo y disminución del rendimiento escolar / laboral
- ✓ Cambios repentinos de actitud, humor y personalidad
- ✓ Conflictos familiares por el uso del ordenador
- ✓ Incumplimientos horarios y de las tareas domésticas
- ✓ Irritabilidad o reacción agresiva ante intento de control de los padres
- ✓ Ocultación, negación (mentiras), justificación de uso excesivo
- ✓ Más interés por juego etc que por ir con amigos, hobbies, estudios o trabajo, relaciones con el otro sexo, etc.
- ✓ Quejas orgánicas inespecíficas, habitualmente leves: cansancio, sueño...
- ✓ Refugiarse en el juego ante problemas o dificultades

**Criterios de dependencia de INTERNET tomando como referencia los establecidos en el DSM-IV para el trastorno por dependencia del uso de sustancias:**

**Tolerancia:** cada vez se necesita más tiempo de conexión, más visitas a páginas, etc para obtener la misma satisfacción que al principio de usarlo.

**Abstinencia:** sienten malestar cuando se interrumpe la conexión o llevan tiempo sin conectarse.

No pueden dejar de navegar y usan INTERNET más de lo que en un principio pretendían.

Tiempo excesivo de uso.

Dejan de hacer otras actividades para estar más tiempo usándolo.

Lo usan a sabiendas de que les perjudica.