

# Decálogo para el uso seguro y saludable de pantallas en la infancia y adolescencia



# Dekalogo haurtzaroan eta nerabezaroan pantailak segurtasunez erabiltzeko

**Dónde.** En casa, el ordenador, la consola..., mejor en un lugar común.



**Non.** Etxean, ordenagailua, kontsola..., hobe leku komun batean.

**Cuándo.** Respetar los tiempos de sueño, las relaciones, los estudios, otros juegos...



**Noiz.** Errespetatu lo orduak, harremanak, ikasketak, bestelako jolasak...

**Qué.** Accesos, contenidos, juegos... adecuados a la edad y desarrollo de cada chico y chica.



**Zer.** Sarbideak, edukiak, jolasak... neska edo mutil bakoitzaren adin eta garapen mailarako egokiak izan daitezela.

**Cómo.** Cuidar la privacidad e intimidad personal. Proteger los datos, informaciones e imágenes personales.



**Nola.** Norberaren pribatutasuna eta intimitatea zainduz. Norberaren datuak, informazioak eta irudiak babestuz.

**Con respeto.** Etiquetar y pasar imágenes e informaciones siempre con permiso. Valorar con quién se comparten.



**Errespetuz.** Beti eskatu baimena etiketatzeko eta irudiak eta informazioak pasatzeko. Kontuan hartu norekin partekatzen diren.

**Cuánto.** Vivir con y no para ellas. Acordar los tiempos de uso.



**Zenbat.** Haiekin bizi, ez haientzat. Adostu zenbat denboran erabili.

**Para qué.** Utilizar las pantallas e Internet con un propósito concreto, no por aburrimiento.



**Zertarako.** Pantailak eta Internet helburu zehatzekin erabili, ez asperduraz.

**Alternativas.** Proponer diversas formas de ocio, compartir actividades en familia.



**Alternatibak.** Beste aisia mota batzuk proposatzea, familiarekin partekatzea jarduerak.

**Uso inadecuado.** Hablar de posibles consecuencias visuales, aislamiento, sedentarismo, problemas de la atención...



**Erabilera desegokia.** Hitz egin ikusmenean izan ditzakeen ondorioez, isolamenduaz, sedentarismoaz, arreta galtzeaz...

**Siempre.** Dialogar, escuchar, preguntar y pedir ayuda. Reflexionar sobre el ejemplo que se da en la familia.



**Beti.** Hitz egin, entzun, galdetu eta laguntza eskatu. Etxean ematen dugun ereduaz hausnartu.