

# Cómo usar la tecnología de forma saludable

En lectura fácil





# Índice

<b>Introducción</b>	<b>1</b>
<b>Definiciones importantes</b>	<b>3</b>
<b>Cómo usar la tecnología de forma saludable</b>	<b>5</b>
<b>Problemas de usar mal la tecnología</b>	<b>7</b>
<b>Cuestionario: ¿Usas bien la tecnología?</b>	<b>11</b>
<b>10 consejos para usar bien la tecnología</b>	<b>12</b>

# Introducción

## ¿Qué son las Tecnologías de la información y la comunicación?

Las tecnologías de la información y la comunicación son las tecnologías que usamos para encontrar información y comunicarnos con otras personas.

Por ejemplo: un teléfono o whatsapp.

También se conocen por sus siglas TIC.

Estas tecnologías cada vez son más importantes en nuestras vidas y las usamos todos los días.

Estas tecnologías tienen ventajas y desventajas.

Algunas ventajas de usar bien las tecnologías son:

- Nos hacen tareas más fáciles.
- Podemos encontrar información en cualquier momento.
- Podemos reunirnos de forma virtual.

Algunas desventajas de usar mal las tecnologías son:

- Dormir mal.
- Tener mal humor.
- No controlar los impulsos.
- Adicción a las tecnologías.
- Malas relaciones familiares o con amigos.

## **¿Por qué CERMI Castilla y León hace esta formación?**

Las tecnologías cada vez están más presentes en nuestras vidas y es importante saber cómo hacer un buen uso de ellas.

Con esta formación CERMI Castilla y León quiere conseguir:

1. Que aprendas a hacer un buen uso de la tecnología.  
Es decir, un uso adecuado y saludable.
2. Aprender a prevenir riesgos, como la adicción a las tecnologías o el ciberacoso.
3. Que reflexiones junto a otras mujeres con discapacidad sobre cómo usar de forma más sana la tecnología.

En conclusión, CERMI Castilla y León quiere que aprendas formas de usar bien las tecnologías para aprovechar todas sus oportunidades y no correr riesgos.

## Definiciones importantes

Aquí tienes algunas definiciones importantes sobre las tecnologías de la información y de la comunicación.

### **Dispositivo:**

Los dispositivos son aparatos informáticos que hacen una tarea.

Por ejemplo: un ordenador, un móvil o una tablet.

También se llaman hardware.

### **Mundo digital:**

Es la posibilidad de conectar dispositivos a Internet.

Gracias a esta posibilidad puedes comunicarte, compartir información, imágenes o vídeos y estar en redes sociales.

### **Brecha digital:**

Es la desigualdad en el acceso a Internet.

Por ejemplo: personas que no saben usar las nuevas tecnologías.

### **Nativo digital:**

Personas que han nacido cuando ya existían las nuevas tecnologías.

Estas personas han aprendido a usarlas desde que eran pequeñas, aunque no siempre saben sus riesgos.

**Inmigrantes digitales:**

Personas que eran adultas cuando aparecieron las nuevas tecnologías y que han tenido que aprender a usarlas para no quedarse atrás.

**Huérfanos digitales:**

Menores que usan la tecnología sin el control de sus padres. Han aprendido a usar la tecnología desde que eran muy pequeños, pasan muchas horas con dispositivos y tienen más posibilidad de sufrir riesgos.

**Competencia digital:**

Es la habilidad de usar la tecnología de una forma sana y responsable.

**Netiqueta:**

Son las normas que dicen cómo tienen que comportarse las personas en Internet.

También se llama etiqueta digital.

Los usuarios de Internet han hecho estas normas para hacer más seguro Internet y que haya una buena comunicación.

**Viral:**

Cuando un contenido se comparte muchas veces.

## ¿Cómo usar la tecnología de forma saludable?

Las tecnologías de la comunicación y de la información dan muchas oportunidades:

- Acceder a la información en cualquier momento y desde cualquier lugar del mundo.
- Nuevas formas de comunicarte con otras personas.
- Herramientas y programas útiles para muchos campos como la salud, la cultura, la educación, la formación o el ocio.

No hay que tener miedo a las tecnologías porque los riesgos aparecen cuando se hace un mal uso de ellas.

Por eso es importante que todas las personas tengan educación digital. Es decir, que aprendan a usar de forma correcta las nuevas tecnologías.

Sobre todo es importante que los menores de edad sepan cómo usar bien las tecnologías.

Algunos consejos para el buen uso de las tecnologías en menores son:

- Que los niños y niñas menores de 2 años no usen las tecnologías.

- Que los niños y niñas de entre 3 y 5 años vean programas o vídeos como máximo durante 1 hora al día. Estos programas deben ser de buena calidad y los padres tienen que acompañarlos para ayudarles a entender lo que ven.
- Los niños y niñas mayores de 6 años y jóvenes no deben usar la tecnología más de 2 horas. Además, no tienen que usarla antes de dormir y tienen que dedicar parte de su tiempo a hacer ejercicio físico.
- Los niños y jóvenes tienen que tener horas y lugares en los que no haya tecnología. Por ejemplo: mientras comen o duermen o sus habitaciones.
- Los niños no tienen que usar Internet sin el control de los padres.

A pesar de estas recomendaciones, los menores usan 4 veces más la tecnología de lo que deberían.

# Problemas de usar mal la tecnología

## **Sexting**

Es la difusión de imágenes eróticas o sexuales a través de la tecnología, casi siempre a través del móvil.

Hay 2 tipos de sexting:

- Sexting activo.  
Cuando la persona que aparece en las imágenes las envía o da permiso para enviarlas.
- Sexting pasivo.  
Cuando una persona recibe este tipo de imágenes.

Cuando el sexting se hace sin permiso de la persona que aparece en las imágenes es un delito y está castigado con prisión y multa.

## **Ciberbullying**

Es el acoso a otras personas a través de las tecnologías.

Es un tipo de acoso muy peligroso porque Internet y las redes sociales hacen que los mensajes se hagan virales, es decir, que los vea mucha gente.

Además, los agresores son anónimos y es más difícil saber quiénes son.

El ciberacoso es delito y está castigado con prisión y multas.

## **Grooming**

Es cuando un adulto se hace pasar en Internet por menor de edad para conseguir tener una relación con una persona menor y abusar sexualmente de ella.

Las personas adultas que abusan de menores se llaman pederastas.

Los pederastas pasan por 3 fases para conseguir lo que quieren:

- Primero se acercan a la víctima para tener más confianza.
- Después empiezan una relación.
- Por último, les chantajea y acosan para conseguir lo que quieren.

El grooming es delito y está castigado con prisión y multas.

## **Vamping**

Es cuando una persona usa las tecnologías justo antes o a la hora de dormir.

Esto provoca que no duerma bien porque usar el teléfono a oscuras nos desvela y nos quita tiempo de sueño.

## **Retos y juegos virales**

Hay retos y apuestas en redes sociales que son peligrosos.

Por ejemplo: hay retos que animan a los niños a desaparecer durante 2 días o a cumplir 50 retos en 50 días y el último es suicidarse.

## **Comunidades de riesgo online**

Son foros o grupos en Internet o en redes sociales que animan a seguir conductas de riesgo a los y las jóvenes.

Por ejemplo: páginas que fomentan la anorexia y bulimia, peleas, autolesiones o consumo de drogas, entre otras.

## **Falta de privacidad en redes sociales**

Es importante saber que todo lo que subes a redes sociales deja de ser tuyo y es público.

Esa información puede ser usada para hacerte daño.

Sobre todo hay que tener cuidado con las imágenes de los menores.

## **Nomofobia**

Es el miedo excesivo a no llevar el móvil encima.

## **Hikikomori**

Es cuando una persona se encierra  
en su casa o en una habitación  
y no sale durante mucho tiempo de ella.

Los primeros casos se detectaron en Japón.

Con el uso de la tecnología  
ha aumentado el número de casos  
en todo el mundo.

## Cuestionario:

### ¿Usas de forma saludable la tecnología?

Responde a estas preguntas para saber cuál es tu relación con la tecnología.

- ¿Para qué usas tus dispositivos?
- ¿Cuántas horas estás enfrente de las pantallas?
- ¿Tienes ansiedad cuando no te conectas?
- ¿Crees que tienes obligación de responder a los Whatsapp?
- ¿Te enfada que te interrumpan cuando usas la tecnología?
- ¿Te has peleado en casa por usar la tecnología?
- ¿Has perdido alguna relación por la tecnología?
- ¿Haces cosas que te gustan sin tecnología?

# 10 consejos para usar bien la tecnología

1. Marca un límite de tiempo para usar la tecnología en tu casa.  
Lo ideal para adultos es menos de 2 horas al día.
2. No uses la tecnología durante las comidas o antes de dormir.
3. Dedica tiempo al ejercicio físico y a actividades de ocio.
4. Sé crítica con la información que encuentras en Internet.  
No toda la información es verdad.
5. Piensa bien qué subes o compartes.  
Recuerda que no puedes controlar quién accede a la información e imágenes en redes sociales y cuando las envías.
6. Si tienes hijos usa la tecnología junto a ellos y limita el tiempo que la usan.
7. Cuida tus relaciones personales e intenta favorecer encuentros presenciales con tu círculo de amigos y familia.

8. Cuida tu postura cuando trabajas con la tecnología.
  
9. Fórmate en nuevas tecnologías.  
De esta forma conocerás los riesgos y podrás evitarlos.
  
10. Si eres víctima de acoso o chantaje, contacta con la policía o alguna asociación.

