

MOCHILAS DIGITALES. CONSEJOS PARA EL USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

CEIP. GARCILASO DE LA VEGA DE TOLEDO

Más información en el módulo "NAVEGATRANKI" de nuestra web
www.edu.jccm.es/ceip.garcilasodelavegatoledo/

CONTENIDO:

- Cuidados básicos del ordenador
- Una ubicación y una postura adecuadas
- ¿Cuándo y cuánto usar el ordenador?
- Virus, spam y otras amenazas
- Contenidos no deseables y herramientas de protección de la navegación infantil

CUIDADOS BÁSICOS DEL ORDENADOR

-Evitar riesgos físicos como el derramar comida o bebida sobre el teclado (uno de los principales enemigos del portátil), ponerlo en focos de calor (radiadores, calefactores...), elevada exposición a rayos solares o radiaciones de otros tipos (microondas, televisores, frigoríficos...1 debe evitarse dejarlo a menos de 20 cm. de electrodomésticos). Cuidado con los imanes.

-Manipular el ordenador evitando golpes bruscos o abatir con demasiada fuerza la pantalla, etc. No colocar nunca peso encima del miniportátil cuando esté cerrado.

-Limpiar la pantalla o los demás componentes externos sin emplear productos que lo dañen (alcohol o detergentes). La carcasa y teclado pueden limpiarse con un paño ligeramente humedecido. Evitar rayar la pantalla o el teclado.

Llevarlo a clase con la batería cargada, respetando los periodos de carga

(evitando el sobrecalentamiento) y descarga de la batería.



-Respetar el ciclo de apagado, evitando daños en la memoria al desconectar indebidamente la batería y cargador.

-No instalar o desinstalar ningún programa no indicado o autorizado por los centros escolares, ni modificar ningún elemento o configuración del mismo.

-Comunicar incidencias y fallos del aparato.

UNA UBICACIÓN Y UNA POSTURA ADECUADAS

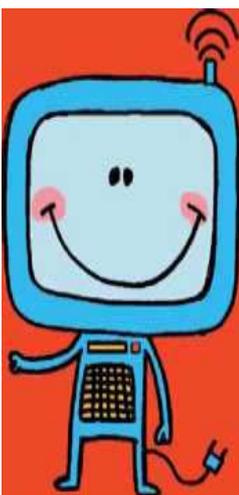
Colocar el ordenador en un espacio común de la casa (salón...), o en un lugar accesible a los adultos. Muchos de los riesgos de uso se evitan cuando se impide que los ordenadores estén en funcionamiento en los dormitorios o cuartos de los menores.

La postura respecto al ordenador debe respetar estas pautas: los ojos deben estar situados enfrente y a una distancia de 45-80 centímetros (al menos el doble de la diagonal de la pan-

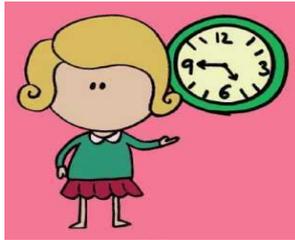
talla), situando la parte superior de la pantalla ligeramente por encima de la altura de los ojos, la espalda recta y reposada la zona lumbar sobre el respaldo de la silla (y los glúteos completamente apoyados en la superficie de la silla), el ángulo de rodillas y codos de 90°

Es conveniente acostumbrar al menor a levantar la vista de la pantalla cada 15-20 minutos, fijándola en un punto alejado, y no permanecer

en la misma postura de trabajo durante más de una hora (es preciso hacer pausas, estirar las piernas y espalda, etc.)



¿CUÁNDO Y CUÁNTO USAR EL ORDENADOR?



Las posibilidades de consulta de información, ocio o relaciones sociales con las TIC son casi limitadas. Pero hay que evaluar el tiempo de uso acumulado o la proporción entre ese tiempo y el rendimiento obtenido.

Hay que evitar usos obsesivos. En casos extremos se puede llegar a generar un problema de aislamiento.

Las familias juegan un papel fundamental en la regulación del tiempo de uso (marcando horarios para tareas escolares, y delimitando también un tiempo para el ocio o las relaciones sociales on-line), procurando también espacios y tiempos para interacción personal presencial. En casos extremos se puede llegar a generar un problema de aislamiento.

La labor de las madres y padres ante el desarrollo de las tareas escolares cobra nuevos matices. Los adultos no necesitan ser usuarios expertos de las tecnologías de la información y la comunicación, pero deben mostrar sensibilidad ante las ventajas de su uso. Además, hay un amplio campo de apoyos que pueden y deben prestar.

VIRUS, SPAM Y OTRAS AMENAZAS

Un virus informático es un programa creado para dañar archivos, sistemas y otros programas. Entre otras consecuencias, ralentizan el funcionamiento del ordenador, o muestran sin consentimiento publicidad en forma de ventanas emergentes o pop-up instalando complementos como barras de navegación, abren determinadas páginas web.

Entre las medidas que las madres y padres pueden adoptar para evitarlas se encuentran:

- No aceptar la instalación de programas de procedencia dudosa o no solicitada. Muchos virus también se difunden a partir de los contenidos de las redes P2P, redes sociales, etc.
- No proporcionar la dirección de correo electrónico salvo que exista completa confianza en la red o persona que lo solicita
- Actualizar periódicamente el antivirus, y escanear el ordenador completamente, incluyendo periféricos como las memorias USB, CD, DVD, etc. En caso de sospecha (lentitud en el funcionamiento del miniportátil) o de virus confirmado, es necesario comunicarlo al centro educativo.

CONTENIDOS NO DESEABLES Y HERRAMIENTAS DE PROTECCIÓN DE LA NAVEGACIÓN INFANTIL



Muchas páginas de Internet presentan contenidos no deseables para los menores. Evitar que un menor acceda a ellas no siempre es fácil. Por eso es conveniente en la medida de lo posible estar alerta cuando los menores naveguen libremente por Internet, aunque sea en busca de información académica.

Muchos de los buscadores de páginas web tienen opciones de filtrado, que evitan la mayoría del contenido inapropiado. Por ejemplo, Google puede configurar su búsqueda (parte superior derecha de la pantalla). Esto permite habilitar en su modo estricto el Filtro Safe-Search, que evita

páginas con contenido sexual explícito. Yahoo puede editar y activar el Filtro Adulto (menú Opciones / Preferencias). En todo caso, estas opciones no son infalibles.

Hay algunos programas que bloquean o filtran el acceso a contenidos no deseados, como el programa gratuito Naomi Family Safe Internet, o K9 Web Protection (en inglés)

Hay determinados programas de monitorización y registro de uso del ordenador (algunos ejemplos son AB-PC Control, PC TimeWatch, etc)

También hay configuraciones que permiten que el ordenador sólo pueda

usarse en una determinada franja horaria. Windows, por ejemplo (Inicio/Panel de control) permite establecer las restricciones al uso del ordenador mediante la opción "Control parental".

Los programas de filtrado de salida ayudan a proteger los datos que el usuario de un ordenador sube a Internet (por ejemplo datos personales, etc.)

En todo caso, es conveniente que los adultos revisen el historial de navegación del menor con cierta frecuencia, comprobando qué páginas ha visitado, y para qué.