

# Gurasoentzako irizpideak – LH eta DBH

## Smartphonea

- 14 urtetik aurrera, gero eta beranduago hobeto.
- Alternatiba: Tekladun telefonoa.

## Sare sozialak

Erabilpen baldintzetako adinak:

- Snapchat (13), TikTok (13), Discord (13) Instagram (14), X (14), Be Real (14), WhatsApp (13) Telegram (16). Geroz eta beranduago hobe.
- Erabiltzen hasten diren lehenengo urtean gutxienez, gurasoekin batera erabili haien gidarekin, ezarritako denboran. Modu bakarra da arriskuak antzematen erakusteko, ikusten dutena kontextuan jartzen laguntzeko, modu egokian komunikatzen laguntzeko, prebentzioa lantzeko, modu seguro eta konziente batean erabiltzen laguntzeko... Gurasoen konpromezua beharrezkoa da.
- Horretaz gain, mundu digitalarekin zerrikusia duten gurasoen eta adingabekoen arteko elkarrizketak bultzatzea gomendatzen da.

## Erabilera denbora

Sare sozialak adiktiboak izateko sortu dituzte. Smartphonea, Sare sozialen eta orohar pantailen erabilera denbora bat ezartzea funtsezkoa da. Adingabekoek bakarrik ezin dute haien erabilera denbora erregulatu, guraso kontrolak gure lagunak dira: Family Link, Life360, Qustodio, Locategy...

Aisialdi denboraren erdia edo guztia pantailekin ematen badugu gehiegizko erabilera egiten ari gara. Bi ordu egunean osasunarentzako txarra da (edozein pantaila, telebista barne). Pantailarik gabeko aisialdi alternatibak bultzatzea oso garrantzitsua da.

## Erabilera guneak

Honako hau ez da gomendatzen:

- Edozein pantaila mota gelan izan edo kargatzea.
- Bazkaltzen dugun bitartean pantailak erabiltzea.
- Etxean pantaila asko izatea. Pantaila kopurua = erabilera denbora.
- Smartphonea – erloju adimenduak ikastetxera eramatea.

## Eredua

- Pantailak erabiltzerakoan gurasoen eredu positiboa funtsezkoa da: pantailen erabilera denbora, erabilera guneak, mundu digitalean dugun jarrera, sare sozialen erabilera...

## Hitzarmena

- Oinarrizko irizpide hauekin adingabekoekin hitzarmen bat sinatzea gomendatzen da. Eredua ikusi.

# Arrisku batzuk

Hurtzaroaren eta nerabearen ezaugarriek, hala nola arrisku pertzepzio eza, impulso kontrol eza eta garaiezintasun zentzua (niri ez zait ezer gertatuko), ezinezkoa egiten dute adingabekoak sare sozialak eta smartphoneak modu konziente eta seguro batean erabiltzea, horregatik, heziketaz gain, funtsezkoa da erabilpen adinak errespetatzea.

- Gehiegizko erabilera eta adikzioa.
- Pederastak
- Desinformazioa, ezinezkoa da jakitea zer ikusi eta barneratzen ari diren
- Pornografia.
- Delituak egin eta jasateko arriskua
- Osasun mentalean ondorio negatiboak
- Talde arriskutsuak (bortizkeria, anorexia eta bulimia, sektak, talde politiko estremoak...)
- Iruzurrak. Dirua, informazio digitala eta pribatutasuna galtzeko arriskuak. Malwarea.
- Bortizkeria digitala eta ziberjazarpena
- Eduki desagokiak, bereziki WhatsApp eta Telegram erabiltzerakoan
  - Haur pornografia, pornografia oso arraroa: bortizkeria extremoekin, sexua hildakoekin, sadomasokismoa, talde sexua...
  - Bortizkeria estremoak, hilketak, bortxaketa errealeko bideoak, gauza oso turbioak...

## Alternatibak

Tekladun telefonoa, sare sozial familiarra, gurasoen WhatsApp-a erabili

## DBHko adingabekoekin batera ikusteko

NON	IZENBURUA
EITB	<ul style="list-style-type: none"><li>● Generación porno - dokumentala</li></ul>
NETFLIX	<ul style="list-style-type: none"><li>● El dilema de las Redes - dokumentala</li></ul>

## Informazio gehiago

**Incibe**

Telefonoa 017 - [www.incibe.es/menores](http://www.incibe.es/menores)

**macsonrisas**

[macsonrisas.es](http://macsonrisas.es)

