

PRIMARIA

2



familias



PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL

Prevención de riesgos videojuegos y consolas.

Equipo de Orientación y Apoyo

Julio Campanero Ortiz (Orientador) / Arancha Hernández Murcia (Orientadora) / Guadalupe de la Rosa Fernández (PSC)

PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR Y RIESGOS DE INTERNET

C/ Zurbarán, 10 – 45224 – Seseña Nuevo (Toledo) – 91 137 01 50
45011951.cp@edu.jccm.es – <http://www.ceip-elquinon.centros.castillalamancha.es>



EL PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL

El Plan de Acción Tutorial es el documento donde se recoge la organización y funcionamiento de las actuaciones que realiza el profesorado con las familias y el alumnado en relación a la tutoría y la orientación del alumnado.

SEPTIEMBRE: Acogida del alumnado y prevención del absentismo.

OCTUBRE: Convivencia y mediación. Técnicas de estudio.

NOVIEMBRE: Derechos y deberes de los niños/as y los ciudadanos.

DICIEMBRE: Escuela Inclusiva, una escuela para todos.

ENERO: Resolución pacífica de conflictos y educación para la paz.

FEBRERO: Gestión de las emociones y promoción del éxito escolar.

MARZO: Educación para la igualdad y prevenir la violencia de género.

ABRIL: Orientación educativa, académica y profesional.

MAYO: Prevención del acoso escolar y riesgos de internet.

JUNIO: Educación para la gestión del ocio y tiempo libre.

Entre todas las actuaciones que incluyen los Planes de Tutoría de cada nivel, se encuentra el abordaje, con el alumnado, de contenidos transversales que complementan el contenido curricular y que son de gran relevancia para su vida como ciudadano.

De este modo, trabajar con ellos la importancia de *asistir al colegio, las técnicas de estudio, la convivencia, la gestión emocional o los riesgos de internet*, entre otros, posibilitan una educación integral que les ayudará conseguir el éxito.

Es por ello que los tutores/as trabajan una o dos sesiones mensuales en torno a un tema de acción tutorial cuyo contenido debe complementarse en el entorno familiar. Siendo así, desde el Equipo de Orientación, ofrecemos a las familias unas orientaciones para que puedan trabajar en casa los temas que están aprendiendo en la escuela.

¡EXPLIQUEMOS A NUESTROS HIJOS!

QUÉ SON VIDEOJUEGOS Y CONSOLAS

En 2º de Educación Primaria se van a trabajar los riesgos asociados al uso de videoconsolas y videojuegos.

Se entiende por videojuego un software o programa informático que hace uso de imágenes, sonidos y diversos efectos para representar una realidad simulada. Está creado para el entretenimiento en general y se basa en la interacción entre una o varias personas y el dispositivo electrónico que ejecuta dicho videojuego.

Enseñar a los menores a hacer un uso seguro y responsable de los videojuegos es una labor necesaria para todas las familias. Poseer conocimientos previos en seguridad y uso seguro es esencial para evitar los riesgos. Existen códigos destinados a categorizar los juegos en función de la edad y contenido recomendados:



RIESGOS DERIVADOS DE USO INCORRECTO DE VIDEOJUEGOS

El uso de videojuegos por niños puede ser una fuente para propiciar el aprendizaje de manera lúdica, no obstante cualquiera de sus ventajas es susceptible de convertirse en un inconveniente cuando no se hace un uso correcto de los mismos.

Los principales riesgos asociados al uso no adecuado de videojuegos que los padres debemos conocer:

Exceso en tiempo de uso

- Dolencias físicas: dolor de espalda, problemas visuales.
- Distanciamiento social: familiar y con iguales.
- Bajo rendimiento escolar.
- Adicción.

Contenidos no adecuados

- Exposición a escenas de violencia o sexo.
- Exposición a violencia que genera patrones conductuales violentos en los menores.

Otros

- Compras y gastos asociados.
- Exposición de datos personales.
- Contacto con comunidades peligrosas.
- Grooming.
- Ciberacoso.

caroline malamud
PSICOLOGA

La Neurología en los Juegos

Los videojuegos tienen efectos positivos y negativos en el cerebro humano. Estos pueden ser usados para educar o través de ejercicios como la repetición y la retroalimentación, pero también pueden tener algunos efectos menos positivos.

Partes del cerebro que son impactadas por los juegos

- Lóbulo Frontal**
Un estudio confirmó que los jugadores frecuentes pueden obtener un cerebro de videojuego. Esto significa que las partes claves del lóbulo frontal no son utilizadas lo suficiente, lo que puede generar que se alteren los estados de ánimo.
- Corteza Prefrontal**
Los juegos que requieren pensar, como "Othello" y "Tetris", activan esta área, la cual controla la toma de decisiones.
- Corteza Dorsal – Cíngulo anterior**
Inmediatamente después de disparar un arma en un videojuego, los jugadores muestran una mayor actividad en esta área, la cual controla la cognición y la planificación.
- Corteza premotora y parietal**
Los juegos que requieren acción en tiempo real, como "Invasores del Espacio", activan aquellas áreas que controlan el movimiento sensorial.
- Dopamina**
La dopamina, la cual está involucrada en el aprendizaje y los sentimientos de recompensa, se libera en la capa del cerebro mientras se está jugando el videojuego.
- Corteza del Cíngulo anterior en su región rostral y amígdala**
Las áreas que resuelven los conflictos emocionales muestra menos actividad mientras que los jugadores disparan un arma. Los estudios dicen que los jugadores pueden suprimir su respuesta emocional para hacer frente a sus acciones violentas.

Los efectos violentos de los videojuegos

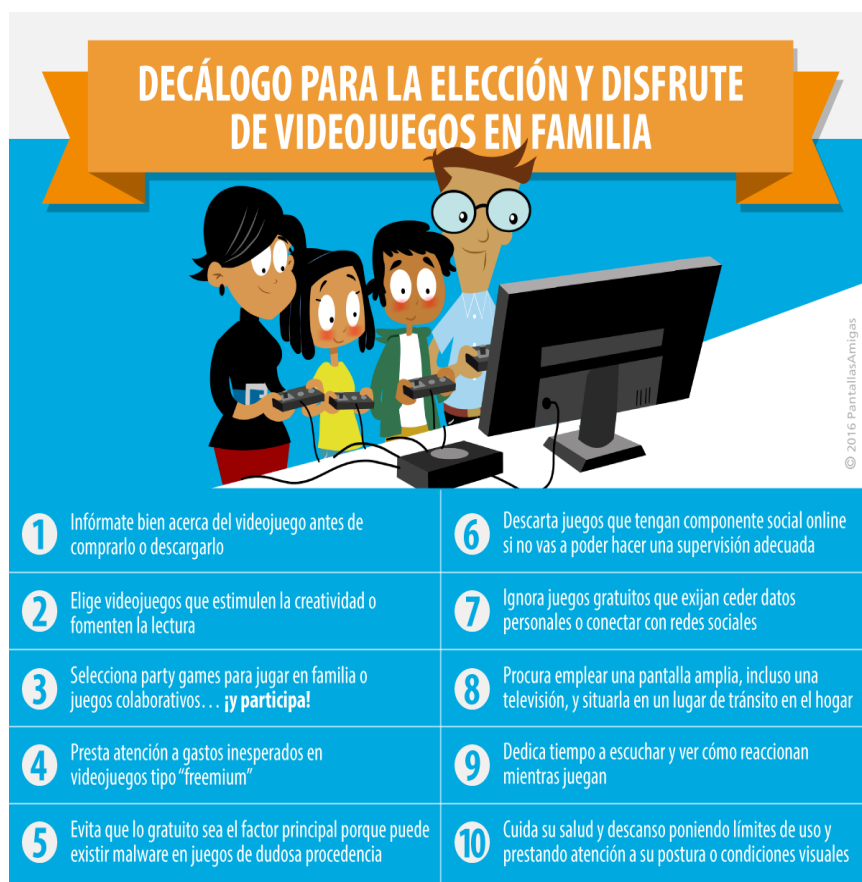
- ❌ Cuando los jugadores juegan con frecuencia, hay una disminución en la actividad del lóbulo prefrontal. Esto puede conducir a estados de ánimo alterados y comportamiento agresivo, que puede durar incluso después de que el juego se apaga.
- ❌ Aquellos que juegan videojuegos de alto contenido agresivo, son significativamente más ansiosos que los que no lo hacen.
- ❌ Jugar videojuegos violentos aumenta los pensamientos, sentimientos y comportamientos agresivos en un corto y largo plazo.
- ❌ Una semana de videojuegos violento puede conducir a una menor activación de la región inferior izquierda del lóbulo frontal durante las tareas emocionales, y también en la corteza anterior del cíngulo durante las tareas con temas numéricos.

¡DIALOGUEMOS CON L@S NIÑ@S PARA PREVENIR!

CÓMO PREVENIR RIESGOS DE VIDEOJUEGOS DESDE EL ENTORNO FAMILIAR

Para prevenir los riesgos que pueden derivarse del uso inadecuado de videojuegos es muy importante que **hablemos abiertamente con nuestros hij@s sobre las consecuencias de un uso inadecuado o excesivo**. Para prevenir estas situaciones se recomienda:

- **Explicar** a los niñ@s los **peligros del uso inadecuado** de los videojuegos.
- **Concienciar** sobre la **importancia** de la **privacidad** en los **juegos en red**,
- Realizar **acompañamiento** y **control** sobre **contenidos** de los videojuegos que usan los niños atendiendo a las **recomendaciones de uso**.
- **Supervisar compra** e **instalación** de videojuegos
- **Limitar y controlar horarios de uso**, así como el establecimiento de unas **normas de uso**, estableciendo lugares de uso en **zonas comunes** de la casa.
- Hacer uso de **herramientas de seguridad**.
- Ofrecer **alternativas de ocio a los videojuegos** (facilitar el uso de juegos de mesa, deporte, música, etc... que facilitan la relación personal).



DECÁLOGO PARA LA ELECCIÓN Y DISFRUTE DE VIDEOJUEGOS EN FAMILIA

- 1 Infórmate bien acerca del videojuego antes de comprarlo o descargarlo
- 2 Elige videojuegos que estimulen la creatividad o fomenten la lectura
- 3 Selecciona party games para jugar en familia o juegos colaborativos... **y participa!**
- 4 Presta atención a gastos inesperados en videojuegos tipo "freemium"
- 5 Evita que lo gratuito sea el factor principal porque puede existir malware en juegos de dudosa procedencia
- 6 Descarta juegos que tengan componente social online si no vas a poder hacer una supervisión adecuada
- 7 Ignora juegos gratuitos que exijan ceder datos personales o conectar con redes sociales
- 8 Procura emplear una pantalla amplia, incluso una televisión, y situarla en un lugar de tránsito en el hogar
- 9 Dedica tiempo a escuchar y ver cómo reaccionan mientras juegan
- 10 Cuida su salud y descanso poniendo límites de uso y prestando atención a su postura o condiciones visuales

© 2016 PantallasAmigas

Es importante fomentar que confíen en su familia, así como trasladarles que, **si se ven envueltos en una situación de riesgo relacionada con los videojuegos, comunicarlo a la familia o profesionales** es la mejor manera de conseguir ayuda, ya que **el miedo puede provocar su silencio**.

RECURSOS PARA TRATAR EL TEMA CON NUESTROS HIJ@S

Pantallas amigas: sistemas de control parental en videoconsolas

Oficina de Seguridad del Internauta: video seguridad y privacidad en videojuegos

Is4k internet segura for kids: configuración de videoconsolas conectadas para hacer un uso seguro

Teléfono de atención al menor sobre riesgos de Internet: **900 116 117**

Los recursos están enlazados en la versión digital. Haga clic en cada enlace y acceda al contenido.

Colegio Público Bilingüe de Infantil y Primaria "El Quiñón"

C/ Zurbarán, 10 – 45224 – Seseña Nuevo (Toledo) – 91 137 01 50 - 45011951.cp@edu.jccm.es – <http://www.ceip-elquinon.centros.castillalamancha.es>