

GURASO- KONTROLERAKO ZEU ZARA SARERIK ONENA

Ingurune digital segurua eraikitzeko
familia-gidaliburua



Informazio gehiago QR honetan



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

AURKIBIDEA

I. Sarrera	5
II. Gailu digitalen erabilerari lotutako arriskuak	6
III. Ingurune digital segurua sustatzeko gomendioak	11
IV. Bibliografia	20



I. SARRERA

Zure eskura jartzen dugun gida **familiei laguntzeko tresna** da, haurrei eta nerabeei teknologia digitalen erabilera osasungarrian laguntzeko: mugikorrak, tabletak eta pantailadun gainerako gailuak.

Bertan, gailu digitalen gehiegizko erabilera osasunari dakartzkion arriskuei buruzko **informazio** egiaztatua ematen dizugu, bai eta arrisku horiek saihesteko zenbait **gomendio** ere.

Izan ere, teknologia digitalak eguneroko bizitzan erabiltzeak onura ugari ekarri ditu, baina baita arazo berriak ere, haurren eta nerabeen garapenean eta ongizatean eragina dutenak. Horregatik, helduok haurren eta nerabeen **ingurune digitalaren segurtasuna eta kalitatea zaindu** behar ditugu.

Funtsezkoa da **seme-alaben bizitza digitalean inplikatzeari**, konfiantza eta hezkuntza-aukerak indartzen dituzten esperientziak partekatuz. Eta, “online denbora” kantitateari ez ezik, haren kalitateari eta jarduera motari ere erreparatzea.

Adingabeen esku jartzen ditugun gailuek egokiak izan behar dute haien jarduera digitaletan **bilakaera positiboa eta progresiboa** ahalbidetzeko: sinpleenetatik hasi (bideoak ikustea edo txateatzea) eta aurreratuenetaraino (eduki propioak sortzea edo proiektuetan lankidetzan aritzea).

II. GAILU DIGITALEN ERABILERARI LOTUTAKO ARRISKUAK



Osasun fisikorako arriskuak

Pantailak gehiegi erabiltzeak honako hauek eragin ditzake:

- **Loaren kalitate** okerragoa eta garunaren gehiegizko estimulazioa.
- **Arrisku kardiobaskularra handitzea**, jarduera fisikoa gutxitzearen ondorioz.
- **Neke fisikoa eta mina** (muskularra, hezurretakoa), postura txarren ondorioz.
- Pantailen aurrean ematen den denborak elikagai ez-osasungarriak kontsumitzen laguntzen du, **gehiiegizko pisua eta obesitatea** sustatuz.
- **Ikusmen-nekea**: begi lehorra, begi-azkura, malko-jarioa edo ikusmen lausoa. Gainera, miopia progresiboa eta estrabismo akutua errazten ditu.

Osasun mentalerako arriskuak

Gailu digitalen gehiegizko erabilerak eragina du sozializazioan, familia-giroan eta errendimendu akademikoan eta honako hauek eragin ditzake:

- **Ikasteko zailtasunak.**
- **Depresio eta antsietatea.**
- **Elikadura-jokabidearen nahasmenduak**, irudi idealizatu eraginpean etengabe egoteagatik, autoestimuan eragin negatiboa dutelako eta anorexia eta bulimia ahalbidetzen dutelako.
- **Autismoaren lotutako nahasmenduak**, Internet bidez harremanak izateko erraztasunak atzeratu egiten duelako mundu birtualetik kanpo erlazionatzeko ahalegina.
- **Hiperaktibitatea eta arreata-defizita**, garunaren funtzionamenduan eta garapen kognitiboan duen inpaktuagatik.
- **Adikzioak**, adingabeek gaitasun kritiko nahikoarekin kudeatu ezin dituzten merkataritza-teknika jakin batzuen ondorioz.



Eduki- eta kontaktu-arriskuak

Interneten nabigatzeak adingabeentzako kaltegarriak diren edukietarako eta kontaktuetarako sarbidea ematen du, eta honako ondorio hauek izan ditzake:

- Pornografia kontsumitzeak **ondorio ez-osasungarriak** eragiten ditu seme-alaben **sexualitatean**, sexualitatearen kontzeptua osatzen ari diren etapa batean.
- **Eragin negatiboa genero-berdintasunean** eta neskek, nerabeek eta emakumeek indarkeriarik gabe bizitzeko duten eskubidean, emakumeak gauza bihurtzen dituzten sexu-eszenak eta bestelako ekintza oldarkorrak direla eta.
- **Haurren sexu-abusua**, plataforma eta sare sozialak legez kanpo erabiltzeagatik. Plataforma eta sare horiek haurrak eta nerabeak engainatzeko eta bultzatzeko erabiltzen dira, sexu-izaerako irudiak graba ditzaten, eta, ondoren, irudi horiek zabaltzeko mehatxua egiteko.
- Nahasmenduak, batez ere osasunarekin eta segurtasunarekin lotutako gaietan, **desinformazioa**, **manipulazioa** eta sinesmen faltsuen eraikuntza direla eta.

Jokabide-arriskuak

Adingabeek egin ditzakete delituak, ekintza hauen bidez:

- Sexu-edukiko mezu, irudi edo bideo grabatuak, Adimen Artifiziala-rekin egindakoak edo hartutakoak partekatzea, baimenik gabe, **sexu-jazarpeneko** delituen egile bihurtzen baititu.
- **Emakumeen aurkako sexu-erasoak eta indarkeria fisikoa eta emozionala**, pornografiaren kontsumoari lotuta.
- Beste adingabe batzuk beldurtzeko, haserretzeko edo umiliatzeko **jazarpena larderia** ondorio psikologiko eta emozionalek irauten dutenetan (antsietatea, depresioa eta, muturreko kasuetan, pentsamendu suizidak).



III. INGURUNE DIGITAL SEGURUA SUSTATZEKO GOMENDIOAK

1. Gailu digitaletarako pixkanakako sarbidea ematea, adingabeak hazten diren heinean

Pantailak eta mugikorrak gazte-gazte erabiltzen hastea **garapen kognitibo eta sozioemozional eskasarekin** lotzen da. Gainera, esposizio-denborak eragina du haurren eta nerabeen garunaren garapenean. Jarraibide hauek sarbide hori erregulatzen lagunduko dizute:



ADINA	EBIDENTZIA	GOMENDIOA	ERABILTZEKO DENBORA ETA GAINBEGIRATZEA
0 eta 3 urte bitartean	Burmuinak beste pertsona batzuek egindakoa behatu, kopiatu eta esperimentatu behar du. Giza kontaktua funtsezkoa da ikaskuntzarako eta komunikaziorako.	Haurrak gailu digitalen eraginpean ez jartzea .	0 minutu
3 eta 6 urte bitartean	Eskolaurreko adinean, pantailaren aurrean ordu gehiegi igarotzea portaera-nahasmenduekin, hizkuntza-nahasmenduekin, garapen-atzerapenarekin eta ikasteko zailtasunekin lotzen dira.	Salbuespenez erabiltzea , helburu jakin batekin eta heldu batek gainbegiratuta .	0 minutu
6 eta 12 urte bitartean	Garunak garatzen jarraitzen du, eta ikaskuntza-estimuluak eta erronka berriak behar ditu. Bizipenak, kirola egitea, natura-rekin eta ingurune fisikoarekin kontaktuan egiten diren jarduerak funtsezkoak dira.	Internerako sarbidea mugatzea , betiere gainbegiratuta .	Egunean ordubete baino gutxiago, helduekin batera, eta haien adinera eta gaitasunera egokitutako edukietara bakarrik.
12 eta 16 urte bitartean	Gurasoekiko autonomia fisikoa eta emozionala da etapa honen helburuetako bat. Sareen desinformazioak edo informazio kontraesankorrak zailtasunak sortzen ditu taldera egokitzeko edo norberaren irudia onartzeko.	Guraso-kontroleko tresnak instalatzea eta esposizio-denbora kudeatzea .	Ordu 2 baino gutxiago Inter- neterako sarbidea baimentzen bada, gurasoen kontrolerako tresnak instalatzea eta pribatutasuna babestea



2. Ez erabili gailu digitalik 6 urtetik beherako haurrak daudenean

Haurren aurrean pantailak eta mugikorrek erabiltzeak arreta-falta eragin dezake haren premiak interpretatzeko eta horiei erantzuteko. Eta behar dutena da **zaintzaile sentikor bat, presente eta prest dagoena.**

3. Gailu digitalak erabiltzeko arau komunak adostea

Familiari laguntza aktiboa emateak pentsamendu kritikoa eta erantzukizuna sustatzen ditu. Haurrekin eta nerabeekin erabilera-arau komunak adostea; adibidez:

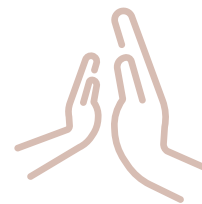
- **Mugikorrik eta pantailarik gabeko eremuak** ezartzea (leku pribatuak, hala nola logela edo bainugela).
- **Otorduetan ez erabiltzea** ituntzea.
- **Ikasteko edo lan egiteko uneetan** beharrezkoak ez diren gailuak **itzaltzea.**
- **Ez erabili** mugikorrik eta pantailarik oheratu baino **1-2 ordu lehenago.**
- **Deskonexio-denbora** finkatzea.



4. Gailuei aldizkako berrikuspenak egitea adingabeekin

Zure ikuskapena oso garrantzitsua da Internetek dakartzan **arriskuetatik babesteko**. Behin adingabeak sarean sartu ondoren, jarraibide hauek proposatzen dizkizugu:

- **Guraso-kontrolerako tresnak instalatzea**, erabilera-denbora eta edukiak murrizteko.
- **Pasahitzak maiz aldatzea** eta egiaztatu seguruak direla.
- Kontsultatzen duten **edukia zaintzea**.
- **Saihestea** edukia erabiltzaileari egokitzen dioten **doako plataforma eta aplikazioetara sar daitezela**.
- **Erakustea informazio eta argazki** sentikorrak edo pribatutasuna urra dezaketenak **ez partekatzen**.



5. Gailuak erabiltzean jarrera egokia izateko hezteak

Gailu digitalak luzaroan erabiltzeak **ikusmenean, entzumenean, muskuluetan eta hezurretan lesioak izateko arriskua** dakar. Garrantzitsua da:

- **Jarrera-ergonomia ona** izatea.
- **20/20/20 erregelaren bidez**, begiak ez nekatzea: pantailak 20 minutu igaro ondoren, kliska egin 20 segundoz, eta urrutitik begiratu beste 20 segundoz.

6. Pantailarik gabeko errutinak eta jarduerak planifikatzea

Bizitzako lehen urteetan **jarduera alternatiboak eta ohitura** jakin batzuk planteatzeak eragin positiboa izango du haien garapenaren dimentsio guztietan. Denbora gordetzea irakurtzeko, jateko, ariketa fisikoa egiteko, airezabaleko jarduerak egiteko, familian jolasteko eta sozializatzeko.

INGURUNE DIGITAL SEGURUA ERAIKITZEKO FAMILIA-GIDALIBURUA: BIBLIOGRAFIA

1. Andadre, B., Guadix, I. (coords.), Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. Madrid: UNICEF España, 2021.
2. Ministerio de Presidencia, Justicia y Relaciones con las Cortes. Anteproyecto de Ley Orgánica para la protección de las personas menores de edad en los entornos digitales. Gobierno de España, 2025.
3. Asociación Española de Pediatría. Plan digital familiar 2025. [consultado:30-05-2025]
4. Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia, Recomendaciones de Uso de Nuevas Tecnologías en la Infancia y Adolescencia, 2024.
5. Comisión Europea. Estrategia de la UE sobre los Derechos de la Infancia y la garantía infantil europea. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2021.
6. Ministerio de Juventud e Infancia: Informe del Comité de Personas Expertas para el desarrollo de un entorno digital seguro para la juventud y la infancia. Madrid: Gobierno de España, 2024.