

## **DIEZ REGLAS DE ORO PARA EL USO DE LA TELEVISIÓN EN FAMILIA**

- Ayuda a tus hijos e hijas a organizar un horario que incluya todas las actividades que se hacen en casa tales como ver la tele, leer...Conviene llegar a un acuerdo entre todos.
- No enciendas la televisión por rutina.  
Por ejemplo, no la enciendas nada más llegar a casa.
- Enseña a tus hijas e hijos a seleccionar la programación, en los periódicos, en el teletexto, en las parrillas, en Internet...
- Visiona sólo aquello que te interese ver de la programación.
- Dedicar parte de tu tiempo a ver con tus hijos e hijas aquellos programas que hayas acordado previamente.
- No mires la televisión fuera del horario pactado.
- Comparte los momentos de televisión con las otras personas de tu familia, siempre que esto sea posibles.
- Comenta y critica en familia los programas de televisión que veas.
- Muestra a tus hijas e hijos cómo observar la televisión con una mayor distancia. Así ejercitarás su capacidad para observar y analizar, un programa puede decir más de lo que aparentemente parece.
- Disfruta activamente de la programación televisiva.

## **REGLAS DE ORDO PARA NAVEGAR CON SEGURIDAD**

### **QUÉ ACONSEJAR A LOS Y LAS MÁS JÓVENES**

1. Es fundamental que comprendas que reunirse con personas a las que sólo se conoce de Internet, es muy peligroso. No se debe hacer ningún caso.
2. No facilitar nunca información personal a través del canal de Internet.
3. Nunca se deben enviar datos personales que sirvan para identificarse: ni nombre, ni apellidos, ni edad, ni teléfonos de contacto, ni dirección de casa o de tu centro de estudios, etc. No des datos bancarios o números de tarjetas de crédito, ni tuyos, ni de tus familiares, para evitar que puedan robarte por Internet.
4. Para proteger tu identidad, utiliza seudónimos, también llamados nicknames o alias.
5. No publiques fotografías donde aparezca tu cara o tu cuerpo en páginas web o foros de acceso público.
6. No creas todo lo que veas en Internet, muchas personas no son quien dicen ser en Internet.
7. No hagas clic en ningún enlace que aparezcan en los mensajes de correo electrónico de personas que no conoces. Esos enlaces pueden conducir a sitios que no te gusten o descargar virus que infecten el ordenador.
8. Si tú o alguien de tu entorno recibe un mensaje acosador, de naturaleza sexual o amenazante háblalo con tus padres. Siempre podréis enviar una copia del mensaje a tu ISP y pedir ayuda. ISP es el acrónimo en inglés de Internet Service Provider (Proveedor de Servicios de Internet), la empresa que ha conectado tu línea telefónica a Internet, dos redes que son distintas e independientes, ambas.
9. Instala en tu ordenador un buen programa antivirus que proteja contra: virus conocidos y desconocidos, accesos no autorizados a tu ordenador (hackers), correo basura (spam), programas que registran tu comportamiento (pyware), programas de redireccionamiento de llamadas (dialers) y el resto de amenazas de Internet.
10. **¡Disfruta navegando!**

## URREZKO HAMAR ARAU FAMILIAN TELEBISTA ERABILTZEKO

- Etxean egiten diren ekintza guztiak (hala nola telebista ikusi, irakurri...) bilduko dituen ordutegi bat egiten lagun iezaiezu zure seme-alabei. Komeni da denak ados jartzea.
- Ez ezazu telebista ohitura gisa piztu. Adibidez, ez ezazu piztu etxera iritsi bezain laster.
- Programazioa aukeratzen (egunkarrietan, teletestuan, Interneten...) erakuts iezaiezu zure seme-alabei.
- Programaziotik, interesatzen zaizuna bakarrik begira ezazu.
- Eskain iezaiozu denbora alde zure seme-alabekin adostutako programak ikusteari.
- Ez ezazu telebista ikusi adostutako ordutegitik kanpo.
- Partekatu telebista ikusteko uneak familiako beste kideekin, ahal den neurrian.
- Aipatu eta kritikatu familiarekin ikusten dituzun telebista-saioak.
- Irakats iezaiezu zure seme-alabei telebista urrutia-urritiaren behar dela. Horrela, hain behatzeko eta aztertzeko gaitasuna landuko duzu, programa bat dirudiena baino gehiago izan baitaiteke.
- Goza ezazu aktiboki telebista-programazioaz.

## SEGURU NABIGATZEKO URREZKO ARAUAK

### ZER AHOLKATU GAZTEENEI

1. Funtsezkoa da honako hau argi izatea: oso arriskutsua da Interneten bidez bakarrik ezagutzen dituzun pertsonekin biltzea. Ez da inoiz halakorik egin behar.
2. Ez eman inoiz informazio pertsonalik Interneten bidez.
3. Ez bidali identifikatzeko balio dezaketen datu pertsonalak: Ez izenik, ez abizenik, ez adinik, ez telefono-zenbakirik, ez etxeko edo ikastetxeko helbiderik eta abar. Ez eman banku-daturik edo kreditu-txartelen zenbakirik, ez zure, ez zure familiarekoenik, Internet bidez lapur diezzuten saihesteko.
4. Zure nortasuna babesteko, erbili izengoiti edo ezizenak (nickname ere deitzen zaie).
5. Ez argitaratu zure aurpegia edo gorputza agertzen den argazkirik sarbide publikoa duten web orri edo eztabaida-taldeetan.
6. Ez sinetsi Interneten ikusten duzun guztia. Pertsona asko gezurretan aritzen dira..
7. Ez clic egin ezagutzen ez dituzun pertsonen mezu elektronikoetan agertzen diren esteketan. Esteka horik nahi ez duzun guneetara eraman zaitzakete, edo ordenagailua kutsatuko duten birusak deskarga ditzakete.
8. Zuk edo zure inguruko norbaitek jazarpen-mezuren bat, sexu-jazarpenekoa edo mehatxuzkoa jasotzen baduzue, esan gurasoei. Horrez gain, aukera duzu ISPra kopia bat bidaltzeko eta laguntza eskatzeko. ISP ingelesezko Internet Service Provider-en (Interneteko Zerbitzuen Hornitzailea) da; hau da, zure linea konektatu duen enpresa (bisareak desberdinak eta independenteak baitira).
9. Instalatu zure ordenagailuan birusen kontrako programa on bat, honako hauetatik babesteko: birus ezagun eta ezezagunak, zure ordenagailura baimenik gabe sartzea (hacker-ak), zabor-posta (spam-a), zure jokamoldea miatzen duten programak (spywarea), zure deien norabidea aldatzen duten programak (dialerrak) eta Interneteko gainerako mehatxuak.
10. **Ondo pasa surfeatzen!**