

CÓMO HACER QUE SUS HIJAS E HIJOS USEN DE MODO SEGURO Y SALUDABLE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC): PREGUNTAS Y RESPUESTAS PARA MADRES Y PADRES



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
REGIDORIA DE SANITAT, SALUT I ESPORTS



PLAN MUNICIPAL DE
DROGODEPENDÈNCIES

UPCCA
VALÈNCIA

VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA



UISUS
Unidad de Información e
Investigación Social y Sanitaria

ingenio
CSIC-UPV
Instituto de gestión de la innovación
y del conocimiento

CÓMO HACER QUE SUS HIJAS E HIJOS USEN DE MODO SEGURO Y SALUDABLE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC): PREGUNTAS Y RESPUESTAS PARA MADRES Y PADRES

AUTORES: Lorenzo Sánchez Pardo
Elisa Herrador Bueno
Rafael Aleixandre Benavent
Francisco-Jesús Bueno Cañigral



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
REGIDORIA DE SANITAT, SALUT I ESPORTS



PLAN MUNICIPAL DE
DROGODEPENDENCIAS

UPCCA
VALÈNCIA

VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA



 **UISYS**
Unidad de Información e
Investigación Social y Sanitaria

ingenio CSIC-UPV
Instituto de gestión de la innovación
y del conocimiento

Autores:

Lorenzo Sánchez Pardo

Elisa Herrador Bueno

Rafael Aleixandre Benavent

Francisco-Jesús Bueno Cañigral

Edita:

Plan Municipal de Drogodependencias (PMD)

Unitat de Prevenció Comunitaria de Conductes Adictives (UPCCA-Valencia)

Concejalía de Sanidad, Salud y Deportes

Ayuntamiento de Valencia

ISBN: 978-84-9089-060-8

Imprime: Martín Gràfic

Depósito Legal: V216-2017

ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN	3
2. POR QUÉ LAS MADRES Y LOS PADRES NO PUEDEN MANTENERSE AL MARGEN DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC)	5
3. ALGUNAS NOCIONES BÁSICAS SOBRE LAS TIC	9
4. EL USO DE LAS TIC POR PARTE DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES	13
5. RIESGOS ASOCIADOS AL USO DE LAS TIC POR LA POBLACIÓN INFANTIL Y ADOLESCENTE	21
6. ¿QUÉ HACER PARA QUE SUS HIJAS E HIJOS HAGAN UN USO SEGURO Y SALUDABLE DE LAS TIC?	43
7. DUDAS HABITUALES DE MADRES Y PADRES EN TORNO A LAS TIC	53

I. PRESENTACIÓN

El uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) es cada vez mayor en nuestra sociedad. Son herramientas imprescindibles en muchas ocasiones para realizar las tareas del trabajo cotidiano en cualquier ámbito laboral por muy sencillo o especializado que este sea. Son fundamentales para la interrelación de las personas, ya que nunca hemos estado tan informados y tan comunicados como en la actualidad, lo que a su vez genera en muchas personas mayor necesidad de información y comunicación casi inmediata.

Prueba de ello es la encuesta publicada este año 2016 por el Instituto Nacional de Estadística que fue realizada en una muestra estadísticamente significativa de población española de edades de los 10 años a los 15 años, sobre equipamiento y uso de Tecnologías de Información y Comunicación (TIC). Es pertinente que recordemos los datos. En el caso de las chicas el 94,2% han usado el ordenador en los últimos tres meses. El 94,7% han usado Internet en los últimos tres meses. El 70,9% de ellas disponen de teléfono móvil. En el caso de los chicos el 95,6% han usado ordenador en los últimos tres meses. El 95,7% han usado Internet en los últimos tres meses. El 68,8% disponen de teléfono móvil.

Es evidente que el uso de las TIC es muy mayoritario, ya que paulatinamente en los últimos años se ha ido produciendo una generalización del uso de las mismas tanto por niños como por adolescentes de ambos sexos, además de que se han ido incorporando más usuarios adultos y van modificándose casi a diario los nuevos aparatos con nuevos programas y nuevas o diferentes aplicaciones más avanzadas que las anteriores. Pero, tanto los jóvenes como los adultos, no podemos abarcar todas las TIC. Además cada día a las madres y a los padres les surgen nuevas dudas, se hacen preguntas sobre el uso adecuado de las TIC por sus hijas e hijos, que en ocasiones o no tienen respuesta veraz, o las opiniones vertidas son poco prácticas.

El Ayuntamiento de València, desde la Concejalía de Sanidad y Salud, no es ajeno a estas dudas y preguntas, que nos surgen a diario en las actividades de prevención que realizamos. Por esta razón y a través del Servicio de Drogodependencias – Unidad de Prevención de Conductas Adictivas (UPCCA-València), publicamos esta monografía **“Cómo hacer que sus hijas e hijos usen de modo seguro y saludable las tecnologías de la información y la comunicación (TIC): preguntas y respuestas para madres y padres”**, en la que se exponen todos los temas de actualidad sobre las diferentes TIC al alcance de los más jóvenes, para que las madres y los padres puedan tener mayor conocimiento sobre los temas que les preocupan, que además tengan recomendaciones y respuestas prácticas a los mismos, para poder así dotar cuanto antes a sus hijas y a sus hijos de las herramientas de autoprotección y autorregulación necesarias para evitar el mal uso de las TIC o que puedan implicarse con su abuso en situaciones de riesgo.

Es aconsejable una formación temprana sobre las normas básicas de seguridad, normas de relación y de las responsabilidades que tienen las niñas, los niños y los jóvenes, como usuarios de estas potentes tecnologías, por lo que esperamos que esta Guía sea muy útil para las tareas educativas y de promoción de la salud de sus hijas e hijos que deben realizar madres y padres.

MAITE GIRAU MELIÀ
Concejala de Sanidad, Salud y Deportes

2. ¿POR QUÉ LAS MADRES Y LOS PADRES NO PUEDEN MANTENERSE AL MARGEN DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC)?

2.1. El reto de educar a nuestras hijas e hijos para que hagan un uso seguro y responsable de las TIC

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) están presentes en todos los ámbitos de nuestra vida. A través de los teléfonos móviles inteligentes (smartphones), las tabletas (tablets) o los ordenadores de sobremesa o portátiles nos conectamos a Internet, podemos acceder a las redes sociales o utilizar diferentes aplicaciones o apps. Ello nos permite acceder a la información, estudiar, trabajar y relacionarnos con nuestros amigos y familiares.

No cabe ninguna duda que las TIC ofrecen grandes ventajas y beneficios. No obstante, y como ocurre con cualquier otra herramienta, un uso inadecuado de las mismas implica riesgos y amenazas, en especial entre la población infantil y adolescente. Muchas madres y padres son conscientes de los potenciales riesgos y peligros que puede suponer el uso de Internet y de las TIC para sus hijas e hijos. Sin embargo, con frecuencia no saben cómo educarles para que hagan un uso correcto y seguro de estas tecnologías. Esto se debe en gran medida al hecho de que muchos progenitores desconocen cómo funcionan estas tecnologías o no se sienten cómodos con ellas (son lo que coloquialmente se denomina “analfabetas/os tecnológicas/os”). Además, a diferencia de lo que ocurre en otros ámbitos, sus hijas e hijos disponen de mayor experiencia y conocimientos sobre las TIC que ellos.

Resulta lógico que madres y padres se pregunten cómo pueden educar a sus hijos para que utilicen adecuadamente las TIC, cuando ignoran muchas cosas acerca de su funcionamiento. Llegados a este punto nos gustaría que tuviera presente una cosa muy importante:

Educar a sus hijas e hijos para que hagan un uso correcto, seguro y saludable de las TIC no es tan difícil, solo hace falta un poco de interés por su parte, aplicar el sentido común y armarse de paciencia. Nada que no haga ya cotidianamente, porque en eso consiste la educación: conocer/supervisar las actividades de sus hijas e hijos, facilitarles pautas de conducta, señalar riesgos y mostrar interés, apoyo y cercanía.

Debe perder el miedo a abordar las relaciones que sus hijas e hijos mantienen con las TIC, teniendo presente que:

- 1ª) No necesita ser una persona experta en el uso de Internet o las redes sociales para abordar estas cuestiones. Se trata simplemente de informarse sobre el funcionamiento de las TIC y de la influencia positiva y negativa que éstas ejercen sobre niños y adolescentes, para poder transmitir pautas a sus hijas e hijos para que hagan un uso correcto de las mismas.
- 2ª) Educar y proteger a sus hijas e hijos frente a los potenciales riesgos derivados del uso de las TIC supone poner en marcha las mismas estrategias que madres y padres utilizan

habitualmente para que sean capaces de hacer frente con éxito a diferentes riesgos que puedan amenazar su desarrollo personal y social (por ejemplo, el consumo de alcohol y otras drogas).

- 3ª) Huir de actitudes alarmistas. No podemos ignorar el problema, pero no tiene ningún sentido impedir que sus hijas e hijos utilicen las TIC, porque se han hecho imprescindible en ámbitos como la educación, el trabajo, el ocio y otros muchos aspectos de nuestra vida. Debemos asumir que el mundo ha cambiado y que Internet, las redes sociales y los dispositivos tecnológicos han pasado a formar parte de nuestras vidas, provocando profundos cambios en los estilos de vida y formas de relacionarse de l@s adolescentes.

Precisamente por ello, debemos enseñarles a que hagan un uso adecuado de las TIC y la educación es sin duda la mejor manera para lograrlo. Es preciso que desde muy pequeños inculque a sus hijos la idea de que Internet, las redes sociales y el resto de las TIC no son juguetes, por más que su uso les resulte divertido, insistiéndoles en que deben hacer un uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación.

Del mismo modo que, por ejemplo, les señala que no pueden estar todo el día viendo la televisión, porque deben dedicar su tiempo a otras actividades básicas para su desarrollo personal y social (jugar con sus hermanas/os, salir al parque con sus amigas/os, visitar a sus familiares, leer, hacer deporte, etc.), **su reto es conseguir que sus hijas e hijos utilicen las TIC con cabeza.** Explicarles que no pueden pasarse el día enviando mensajes o hablando con sus amigos por WhatsApp o las redes sociales mientras se aíslan de las personas que tienen alrededor, que no pueden descuidar sus estudios, sus responsabilidades familiares, sus aficiones, etc.

No se trata de demonizar las TIC, porque estas tecnologías en sí mismas no son nocivas ni peligrosas, sino que existen malos usos de estas tecnologías. Del mismo modo que no se nos ocurriría dejar que nuestros hijos pequeños utilizaran los cuchillos de la cocina porque carecen de las habilidades necesarias para ello, tampoco resulta razonable facilitar a una niña o a un niño un teléfono móvil o un ordenador con conexión a Internet sin que previamente sepa cómo manejarlos, sin que conozca los riesgos que puede suponer su uso y, obviamente, sin supervisar el uso que hacen de los mismos.

2.2. ¿Por qué es necesario contar con las madres y los padres para prevenir los riesgos y problemas asociados a las TIC?

Le daremos algunas razones para ello:

- 1ª) Porque niñas, niños y adolescentes son autodidactas, de modo que prácticamente todo lo que saben sobre las TIC lo han aprendido por su cuenta. Por ello se usa la expresión “Huérfanos digitales” para referirse a una generación de niños y adolescentes que no han tenido a nadie que les guiara en el aprendizaje del funcionamiento de las TIC, haciéndoles más vulnerables a los riesgos de un uso inadecuado de estas herramientas.
- 2ª) Porque el hecho de que manejen con soltura las TIC no significa que conozcan cuestiones relacionadas con la seguridad, tales como la protección de sus datos personales, el derecho a la intimidad o qué conductas son inapropiadas al utilizar las TIC.
- 3ª) Porque la psicología infantil y adolescente se asocia con la impulsividad y la falta de reflexión, lo que hace que no siempre cuiden su seguridad cuando usan las TIC y que con cierta frecuencia se vean expuestos a riesgos o a conductas inapropiadas.

4ª) Porque chicas y chicos reconocen que necesitan ayuda, que les gustaría recibir información y orientación por parte de sus madres y padres.

El hecho de que niños y adolescentes de ambos sexos estén, en general, más familiarizados con el manejo de las TIC que sus padres y que conozcan mejor algunas aplicaciones o tengan más desarrollada la habilidad intuitiva para utilizar ciertos dispositivos y programas no significa, ni mucho menos, que lo sepan todo sobre las TIC, en especial sobre cuestiones fundamentales para su salud, bienestar y seguridad. Por ello es necesario que desarrolle una labor de acompañamiento, que guíe a sus hijas e hijos y les proteja de los posibles riesgos.

Puesto que las TIC juegan un papel relevante en el día a día de sus hijas e hijos, es imprescindible que madres y padres asuman su rol como educadores. Piense que el proceso de educar consiste en facilitar a sus hijas e hijos los conocimientos, las habilidades y el apoyo afectivo y/o emocional que les permitan afrontar de forma adecuada los retos a los que tendrán que irse enfrentando a lo largo de su vida.

Por todo lo dicho anteriormente, debe abordar necesariamente diferentes cuestiones relacionadas con las TIC, del mismo modo que a lo largo de su educación irá tratando múltiples cuestiones que pueden implicar algún tipo de riesgo para sus hijas e hijos (las drogas, las conductas violentas, la sexualidad, la conducción de vehículos, la violencia de género, los trastornos alimenticios y un larguísimo etcétera).

**NO VALE AMPARARSE EN LA EXCUSA DE QUE USTED
NO SABE APENAS NADA DE INTERNET O LAS TIC**

Probablemente tampoco sabía nada de las drogas y ello no ha impedido que se esfuerce porque sus hijas e hijos se mantengan al margen de ellas.

Precisamente porque le preocupa el tema seguramente prestó atención a las noticias aparecidas en los medios de comunicación, acudió a alguna charla, leyó alguna guía o habló del tema con otros padres y madres.

Algo similar es lo que debe hacer para ayudar a prevenir los problemas provocados por un mal uso de las TIC: informarse, hablar con sus hijos e hijas, señalarles los posibles riesgos, establecer normas, ser un buen ejemplo, prestarles apoyo cuando tengan alguna dificultad y ser un referente para estos temas.

¿Por dónde empezar?

Le sugerimos que se familiarice con el mundo de las nuevas tecnologías.

Es importante que madres y padres estén informados acerca de cómo funcionan las TIC, de las ventajas y utilidades que nos ofrecen y de los riesgos y peligros que entrañan cuando no se usan de forma adecuada.

No espere a que sus hijas e hijos entren en la adolescencia para abordar el tema.

Hoy día el contacto con las TIC se produce en edades cada vez más tempranas y muchas niñas y niños están ya familiarizados con su uso. De hecho cada vez resulta más habitual verles utilizar los teléfonos móviles o las tabletas de sus padres para jugar, dibujar, hacer fotos o ver vídeos y programas de dibujos animados.

Tenga presente que el hecho de que sus hijas e hijos estén familiarizados con las TIC desde la infancia no supone, ni mucho menos, que las utilicen de forma correcta y segura y que no necesiten de su ayuda y supervisión.

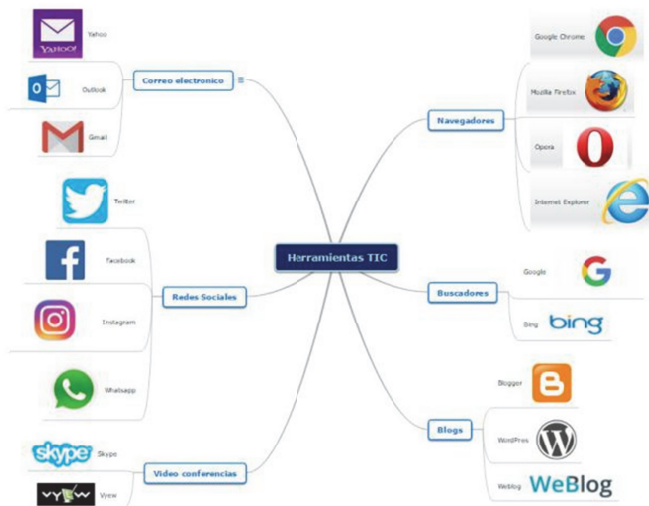
3. ALGUNAS NOCIONES BÁSICAS SOBRE LASTIC

3.1. ¿Qué son las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación, popularmente denominadas por sus siglas TIC?

Las TIC son una variada gama de herramientas, aparatos, instrumentos, canales y soportes desarrollados para el uso, procesamiento, presentación, comunicación, almacenamiento, recuperación y envío de información. Son por tanto un conjunto de tecnologías ideadas para proveer a las personas de la información y comunicación a través de medios tecnológicos avanzados. Dentro de ellas se incluyen:

- Internet.
- Ordenadores.
- Teléfonos móviles inteligentes.
- Tabletas o tablets (ordenador portátil de mayor que un teléfono móvil inteligente con una pantalla táctil, sin necesidad de teclado físico ni de ratón.
- Televisiones digitales.
- Reproductores de MP3 y MP4.
- Reproductores de música y otros soportes de almacenamientos de datos y música.
- Servicios de videoconferencia.
- Aplicaciones informáticas de mensajería instantánea, de correo electrónico, redes sociales, etc.

Algunas de las más importantes herramientas TIC



3.2. ¿Qué son las aplicaciones o apps?

Las aplicaciones son pequeños programas de software especializados (en los que se soportan los sistemas informáticos) que se pueden descargar en un dispositivo móvil para llevar a cabo una función particular. Existen cientos de aplicaciones que nos permiten desde enviar

mensajes (WhatsApp o Snapchat), editar fotografías (Photo Studio o Adobe Photoshop), localizar una dirección y seguir un itinerario (Google Maps o Google Street), realizar deporte, aprender idiomas, consultar la previsión del tiempo, gestionar nuestra agenda o saber cuánto tiempo tardará en llegar el próximo autobús a la parada.

WhatsApp es la aplicación gratuita de mensajería instantánea para teléfonos inteligentes más utilizada por la población adolescente, puesto que les permite enviar y recibir de forma instantánea mensajes de texto, imágenes, vídeos y grabaciones de audio y realizar videollamadas. También permite crear grupos entre los contactos de su móvil y compartir la ubicación en tiempo real lo que hace que esta aplicación sea muy popular entre la población adolescente.

Otra aplicación de mensajería instantánea para móviles que está ganando popularidad es **Snapchat**. Lo que diferencia a esta aplicación de WhatsApp es que los contenidos enviados (fotos, videos, textos o dibujos) a amigos y conocidos solo duran 10 segundos, desapareciendo del móvil de la persona a la que han sido enviados los contenidos de forma automática. Incorpora además una herramienta de dibujo que permite a sus usuarios hacer fácilmente imágenes, dibujar sobre fotos, y añadir texto a las fotos antes de enviarlas. Recientemente Snapchat ha añadido una función de chat uno a uno, que posibilita a sus usuarios chatear a través de mensajes privados.

Periscope es una aplicación que permite compartir la experiencia y transmisión de vídeo en directo desde su teléfono inteligente o tableta. La inmediatez de la aplicación anima a los espectadores a participar en lo que sucede en el video, haciendo posible responder en tiempo real y hacer comentarios de los videos recibidos a la persona que los ha compartido. Los videos difundidos por Periscope se guardan de forma automática y pueden reproducirse por un período limitado de 24 horas después de la emisión inicial.

3.3. ¿Qué son las redes sociales?

Las redes sociales son sitios de Internet que hace posible que quienes se registran en ellas puedan comunicarse de manera virtual con el resto de personas que forman parte de esa red, compartir contenidos (noticias, fotos, videos, música, opiniones, etc.), comentar los contenidos compartidos por otros usuarios, enviar mensajes privados a otros usuarios o hablar en tiempo real con uno o más usuarios.

Entre las redes sociales más populares entre las y los adolescentes están:

Facebook

Facebook es la red social más popular entre la población adolescente y permite a sus usuarios compartir imágenes, música, vídeos y artículos, así como sus propios pensamientos y opiniones. Después de crear una cuenta en esta red, el sistema te indica quiénes de tus contactos tienen ya un perfil en Facebook, pudiendo seleccionar aquellos que quieras que estén en tu red de amigos. Facebook les enviará un mail para que confirmen la solicitud de amistad. Una vez que tus amigos te han “aceptado”, tendrás acceso a ver su perfil y la información pública disponible en el mismo, y ellos podrán hacer lo propio con tu perfil.

A los adolescentes les encanta Facebook, ya que pueden personalizar su perfil con imágenes, música, vídeos y comentarios. Además permite la transmisión de vídeos en vivo o directo.

Twitter

Esta red permite enviar un máximo de 140 caracteres (llamados tuits), que se muestran en la página principal del usuario. Los usuarios pueden suscribirse a los tuits de otros usuarios («seguir a otros usuarios») y a los usuarios abonados se les llama «seguidores» o «followers». Por defecto, los mensajes en Twitter son públicos, pudiendo difundirse privadamente, mostrándolos únicamente a unos seguidores determinados. Los usuarios pueden tuitear desde smartphones, tablets y desde la web del servicio.

Al igual que Facebook Twitter también permite la transmisión de vídeos en vivo o directo.

Instagram

Es una red social y una aplicación gratuita que permite a sus usuarios compartir imágenes y vídeos con sus amigos. Su popularidad proviene de su funcionalidad para editar imágenes (aplicar filtros y efectos sobre fotos e imágenes). Dispone de una herramienta (Instagram Live) que permite emitir vídeos en directo que no se guardan en el perfil del usuario, ni pueden consultarse en diferido.

Instagram ha incorporado recientemente una nueva función (Instagram Stories), muy parecida a Snapchat, que permite crear y compartir “historias” integradas por varios retazos o fragmentos (fotos, vídeos) que permanecen activos durante solo 24 horas. Con Instagram Stories, el usuario tiene la posibilidad de subir fotos o vídeos muy cortos sin necesidad de que estas publicaciones se mantengan en su perfil permanentemente y sirve para que los adolescentes puedan ilustrar, por ejemplo, lo que han hecho en las últimas 24 horas.

La función de transmisión en vivo que incorporan distintas redes sociales supone un riesgo para muchos adolescentes que “exponen” o retransmiten todo lo que hacen en su día a día.

4. EL USO DE LAS TIC POR PARTE DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

4.1. ¿Qué presencia tienen las TIC en la sociedad española?

La Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares, realizada en 2016 por el Instituto Nacional de Estadística refleja el auge de las TIC en nuestro país:

- El 81,9% de los hogares tienen conexión a Internet (el 81,2% cuenta con banda ancha).
- El 96,5% de los hogares dispone de teléfono móvil y el 78,5% de teléfono fijo.
- El 75,9% de los hogares cuenta con ordenador (portátil o de sobremesa).

¿Qué uso hace la población española de 16 a 74 años de las TIC?

- Ocho de cada 10 personas (80,6%) han usado Internet en los tres últimos meses y dos de cada tres (66,8%) lo hacen a diario.
- Una de cada tres personas (34,9%) ha realizado compras a través de Internet en los tres últimos meses.
- El móvil es el principal medio de conectarnos a Internet (el 93,3% de los internautas se conecta con el smartphone), seguido del ordenador portátil (57,8%), el ordenador de sobremesa (45,4%) y las tablets (41,5%).
- Dos de cada tres españoles de 16 o más años (66,8%) que accedieron a Internet en los últimos tres meses participa en redes sociales de carácter general, creando un perfil de usuario o enviando mensajes u otras contribuciones. Entre los jóvenes de 16 a 24 años este porcentaje alcanza el 91,1%.

¿Hace un uso seguro la población de las TIC?

Esta encuesta también muestra la presencia de comportamientos poco seguros en el uso de Internet de la población española:

- Tres de cada cuatro usuarios de Internet ha suministrado en el último año algún tipo de información personal a través de Internet (datos personales, de contacto, detalles de pago, etc.).
- Solo la mitad de los usuarios ha denegado el permiso del uso de la información personal para fines publicitarios, ha comprobado que el sitio web donde necesitó proporcionar información personal era seguro o ha limitado el acceso a su perfil o a contenidos en las redes sociales.
- Aún menos restringieron el acceso a su ubicación geográfica (39,6%) o leyeron la política de privacidad de los sitios web antes de proporcionar información personal (36,0%).

4.2. ¿Qué extensión tienen las TIC entre la población infantil?

El uso de las TIC por la población infantil española de 10 a 15 años está generalizado, sin que existan apenas diferencias en función del sexo:

- El 94,5% ha utilizado un ordenador en los últimos 3 meses, dato que sugiere que el uso de ordenadores es una práctica mayoritaria entre las niñas y niños menores de 10 años.

- El 95,2% se ha conectado a Internet.
- El 69,8% dispone de teléfono móvil.

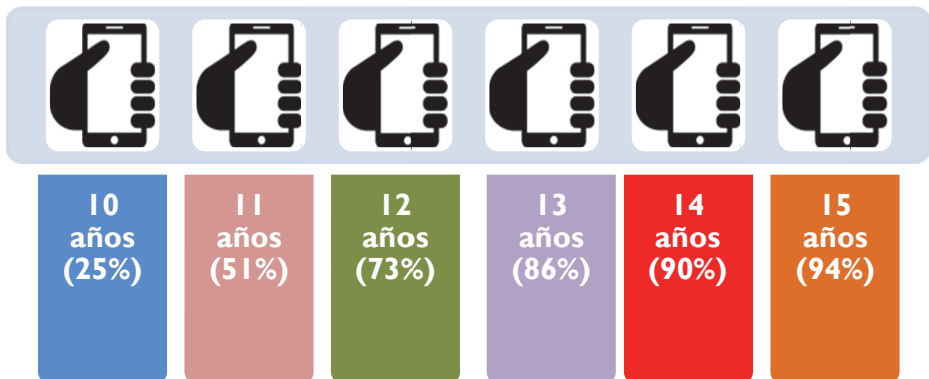
Población infantil de 10 a 15 años usuaria de TIC. España, 2016 (%)			
	Han usado ordenador en los últimos 3 meses	Han usado Internet en los últimos 3 meses	Disponen de teléfono móvil
Total (10-15 años)	94,9	95,2	69,8
Sexo			
Hombre	95,6	95,7	68,8
Mujer	94,2	94,7	70,9
Edad			
10 años	92,6	90,6	25,4
11 años	92,6	93,1	50,9
12 años	94,8	95,9	72,7
13 años	96,7	95,4	86,0
14 años	95,7	98,2	90,1
15 años	97,1	98,0	93,9

FUENTE: Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación. INE, 2016.

¿Cuántos niños disponen de teléfono móvil?

A los 11 años al menos la mitad de las niñas y niños españoles tienen móvil y a los 12 años dispone de él casi uno de cada cuatro.

Población infantil que dispone de teléfono móvil



¿Cómo está cambiando la relación de la población infantil con las TIC?

En los últimos años se han producido algunos cambios importantes en la forma de relacionarse de la población infantil con las TIC, entre los que destacan:

- a) El importante incremento en el uso de las TIC, proceso que se ha visto favorecido por la disponibilidad de teléfonos móviles con conexión a Internet.
- b) El acceso a las TIC se produce a edades cada vez más tempranas.
- c) Cada vez utilizan menos las redes sociales “clásicas” (como Facebook), mientras que aumenta rápidamente el uso “de redes sociales improvisadas” a partir de la creación de grupos en los sistemas de mensajería instantánea como WhatsApp.

4.3. ¿Qué usos hace la población infantil de 11 a 14 años de los teléfonos móviles inteligentes y tabletas?

Un estudio realizado en 2014 por el Centro de Seguridad Internet para los Menores en España “**Protégeles**”¹, que analizó la conectividad de la población infantil de 11 a 14 años a través de dispositivos móviles como los smartphones y las tablets, indicaba que las niñas y niños de esa edad utilizan estos dispositivos para:

- **Acceder a sistemas de mensajería instantánea:** el 78,5% utiliza habitualmente algún sistema de mensajería instantánea, en especial WhatsApp (la utiliza el 76%). El acceso a esta aplicación es la razón principal para tener un móvil a estas edades, puesto que no disponer de WhatsApp y estar fuera de los grupos que se crean mediante esta aplicación implica quedar fuera de lo que sucede en el grupo. Los grupos de WhatsApp funcionan como redes sociales improvisadas, en las que sus integrantes conversan, intercambian información, fotos, vídeos, deberes escolares, etc.
- **Acceder a redes sociales:** el 72% de los usuarios de 11 a 14 años con smartphone accede a redes sociales (este porcentaje es del 60% entre las niñas y niños de 11-12 años y del 83,5% entre adolescentes de 13- 14 años).
- **Descargar y usar aplicaciones móviles o “apps”:** el 92,5% se descarga aplicaciones móviles, en su mayor parte gratuitas.
- **Escuchar música:** el 80% escucha habitualmente música con sus smartphones.
- **Navegar en Internet:** el 60% navega y busca información a través de internet desde sus smartphones.
- **Jugar:** el 52,5% de los menores de 11 a 14 años de edad juega habitualmente con sus dispositivos móviles y el 35,5% lo hace de forma ocasional.
- **Como cámara de fotos y vídeo con el fin de publicar las fotos y vídeos en las redes sociales:** el 33% ha publicado en alguna ocasión fotos y/o vídeos en internet y el 23% lo hace habitualmente.
- **Avisar a la familia de su llegada:** el 43% usa el móvil para “dar un toque o hacer una perdida”, mientras que sólo el 29% lo utiliza para hacer llamadas telefónicas convencionales.
- **Como correo electrónico:** solo el 38% usa el smartphone para enviar o recibir correos electrónicos.

La necesidad de estar en contacto con los iguales (su grupo de amigos/as), lleva a niñas, niños y adolescentes a estar permanentemente conectados, manteniendo contactos

¹ Menores de Edad y Conectividad Móvil en España: Tablets y Smartphones (2014). Centro de Seguridad en Internet para los Menores en España: PROTEGELES.

e intercambiando información durante todo el día a través de sistemas de mensajería instantánea como WhatsApp o de las redes sociales, que solo se interrumpen durante el sueño (y no siempre, porque es frecuente que reduzcan el tiempo dedicado a dormir o descansar para mantener durante más tiempo la conexión con sus amigos/as).

¿Niñas, niños y adolescentes utilizan correctamente sus smartphones y tablets?

La respuesta es que no siempre:

- Uno de cada cuatro menores de 11 a 14 años mantiene prácticas de riesgo relacionadas con la geolocalización de sus dispositivos móviles, al tenerla permanentemente activada o al no comprobar si esta se ha activado con alguna de las aplicaciones que se descargan.
- Uno de cada tres menores reconoce haber instalado aplicaciones que acceden a su información personal, si bien el porcentaje real es muy superior puesto que la mayoría no ha leído las condiciones de uso de las aplicaciones que se descargan e ignoran que muchas de ellas (como WhatsApp) acceden directamente a su información personal.
- La mayoría (el 71%) muestra preocupación por el uso que las aplicaciones móviles pueden hacer de su información personal y el 40% ha buscado información acerca de cómo proteger sus datos personales.
- Solo el 19% pide permiso a sus padres para descargarse una aplicación (el 27% entre las niñas y niños de 11-12 años).

¿Cuándo apagan el smartphone?

El 27% no apaga nunca su teléfono móvil (este porcentaje aumenta con la edad), el 30% lo apaga al irse a dormir y otro 43% después de haberse acostado. Estos datos muestran que muchas madres y padres no se preocupan de garantizar que sus hijas e hijos dispongan de las horas de sueño necesarias para su descanso y adecuado desarrollo, al permitir que se acuesten con sus dispositivos encendidos, pudiendo recibir mensajes hasta altas horas de la madrugada.

Por su parte la mayoría de menores (el 60%) que acuden al colegio con su Smartphone no lo apaga en clase.

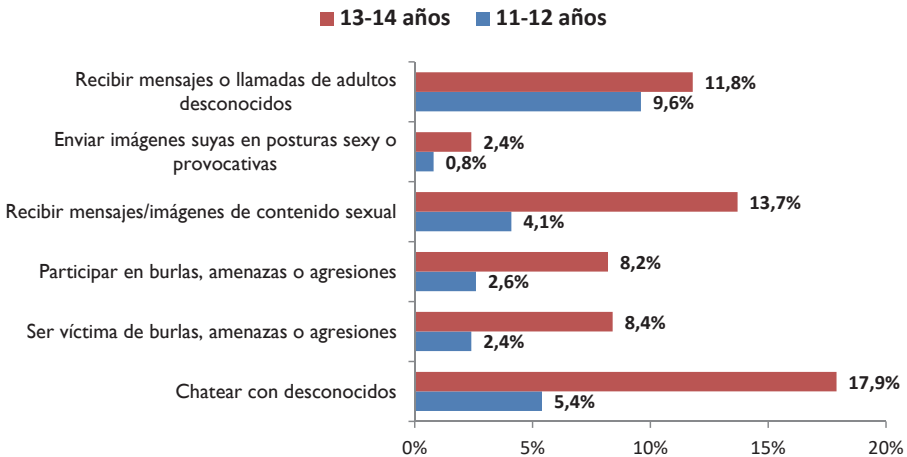
¿Son frecuentes las situaciones de riesgo o los conflictos asociados al uso de smartphones y tablets?

Lamentablemente sí, en especial en el caso de las chicas y chicos de 13 y 14 años:

- Casi uno de cada cinco (17,9%) ha chateado con desconocidos desde su terminal móvil.
- El 8,4% ha sido víctima de burlas, amenazas o agresiones verbales y el 8,2% reconoce haber participado en este tipo de actos.
- El 13,7% ha recibido mensajes y/o imágenes de contenido sexual.
- El 2,4% ha enviado imágenes suyas en posturas inapropiadas a través del móvil (sexting).
- El 11,8% ha recibido mensajes o llamadas de adultos desconocidos.

Todas estas situaciones son más frecuentes entre los chicos que entre las chicas, salvo la recepción de mensajes o llamadas de adultos, que son similares entre chicas y chicos.

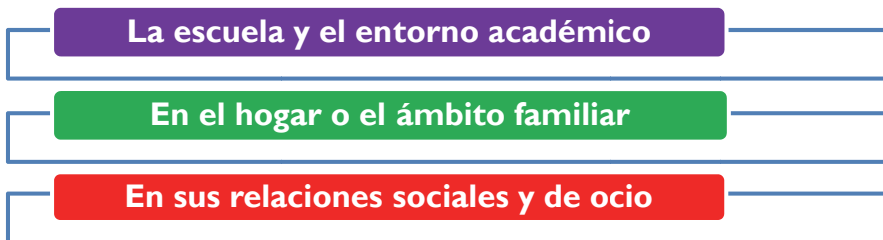
Conductas de riesgo en que se han visto implicados menores de 11 a 14 años mientras utilizaban el teléfono móvil.



FUENTE: Menores de Edad y Conectividad Móvil en España: Tablets y Smartphones (2014).
 Centro de Seguridad en Internet para los Menores en España: PROTEGELES.

¿Cuáles son los principales usos que las y los adolescentes hacen de las TIC?

Las y los adolescentes utilizan las TIC en tres contextos básicos²:



En el **ámbito académico** usan las TIC para:

- Buscar información para realizar las tareas escolares.
- Enviar correos electrónicos para aclarar dudas y comunicarse con sus compañeros y el personal docente.
- Intercambiar documentación con compañeras/os de clase.
- Acceder a plataformas de apoyo a la enseñanza.
- Elaborar documentos y presentar trabajos.
- Realizar trabajos en equipo y preparar pruebas y exámenes.

2 Fundación MAPFRE (2014). Estudio sobre los usos y abusos de las tecnologías de la información y la comunicación en adolescentes.

En el **ámbito familiar** las TIC se utilizan para:

- El entretenimiento o el ocio compartido, mediante el uso de dispositivos como ordenadores portátiles, tabletas, teléfonos inteligentes, consolas de videojuegos y la televisión.
- Comunicarse con amigos o conocidos a través de las plataformas de chat como WhatsApp o Line.

En el **ámbito socio-relacional y de ocio** el uso de las TIC se vincula fundamentalmente con el contacto o conexión con amigos y conocidos.

Este entorno de ocio en general es el más propenso al uso inadecuado de las TIC, ya que normalmente no existe la supervisión de un adulto.

Herramientas TIC usadas por adolescentes en el ámbito socio-relacional



FUENTE: Fundación MAPFRE (2014). Estudio sobre los usos y abusos de las tecnologías de la información y la comunicación en adolescentes

Los adolescentes forman parte de una generación que está permanentemente conectada, que se desenvuelve en un ambiente de hiperinterconectividad, caracterizado por la inmediatez. Son además personas multitarea, que consumen la tecnología de manera simultánea (ven la televisión, consultan el móvil y navegan por Internet al mismo tiempo), en lo que se denomina multiprocesamiento. Esta conducta puede dar lugar a consecuencias negativas como la falta de capacidad para centrar la atención en algo o la desmotivación cuando solo deben atender a una única fuente de estímulo (por ejemplo, a un profesor).

¿Por qué las TIC les resultan tan atractivas a las y los adolescentes?

Chicas y chicos adolescentes perciben las TIC de manera positiva por las múltiples posibilidades que les brindan en el ámbito académico, en sus relaciones sociales, como forma de ocio, destacando de ellas su funcionalidad, rapidez y facilidad de uso.

Las TIC son particularmente atractivas para las y los adolescentes debido a los diversos servicios que ofrecen, como la interactividad, la sociabilidad, la creación de espacios de intimidad y privacidad, la posibilidad de personalización y el acceso ilimitado a múltiples fuentes de información para saciar su curiosidad y aclarar sus dudas.

¿Cómo se relacionan las niñas y niños pequeños (de 0 a 8 años) con las TIC?

Las niñas y niños pequeños usan las TIC exclusivamente con fines relacionados con el entretenimiento, como ver vídeos y dibujos animados, jugar, dibujar, etc. Suelen aprender por su cuenta a utilizar los medios digitales, bajo la observación/supervisión de sus padres y dentro de unas reglas que fijan los padres.

Prácticamente ninguno tiene móvil propio (aunque suelen usar el de sus padres para jugar), ni participa en redes sociales, entre otros motivos, porque están por debajo de la edad legal que exigen los administradores de estas redes para darse de alta en ellas.

La generalización del uso de las TIC por niños y adolescentes de ambos sexos aconseja una formación temprana sobre las normas básicas de seguridad, las normas de relación y las responsabilidades que tienen como usuarios de estas herramientas. Conviene dotar cuanto antes a niñas, niños y adolescentes de las herramientas de autoprotección y autorregulación necesarias para evitar que puedan implicarse en situaciones de riesgo.

5. RIESGOS ASOCIADOS AL USO DE LAS TIC POR LA POBLACIÓN INFANTIL Y ADOLESCENTE

5.1. Ventajas e inconvenientes de las TIC para niños y adolescentes

¿Qué ventajas o beneficios suponen las TIC para niños y adolescentes?

Las TIC hacen posible que tengamos acceso a un creciente número de contenidos y aplicaciones que nos hacen más fácil nuestros estudios, el trabajo y la vida cotidiana.

Son además un recurso increíble que permite a niños y adolescentes relacionarse, comunicarse y estimular su creatividad.

Los beneficios que ofrecen las TIC para niños y adolescentes pueden agruparse en cuatro áreas:

- 1ª. Mejora de las opciones de estudio y aprendizaje (permite la búsqueda autónoma de información sobre temas académicos o de su interés).
- 2ª. Propicia el desarrollo de la creatividad y la expresión.
- 3ª. Facilita el desarrollo de la identidad personal y las relaciones sociales (la sociabilidad).
- 4ª. Favorece la participación y compromiso social (permite que conozcan qué sucede en el mundo y su progresiva implicación en los problemas sociales).

¿Cuáles son las desventajas o los efectos perniciosos de las nuevas tecnologías?

Algunas investigaciones señalan que el uso inadecuado de las TIC por parte de niño y adolescentes puede dar lugar a algunos efectos nocivos, entre los que se incluyen:

- a) La reducción del desarrollo motor y cognitivo (la falta de movilidad física puede afectar, además de al estado físico, a la inteligencia y a la psicomotricidad).
- b) El sobrepeso y la obesidad.
- c) Problemas de sueño o “insomnio tecnológico” (el hecho de que muchos adolescentes permanezcan conectados hasta altas horas, subiendo contenidos a sus redes sociales, intercambiando mensajes a través de WhatsApp o viendo series, películas o vídeos les priva de las horas de sueño necesarias para poder rendir en el centro escolar o poder practicar actividades físicas).
- d) Trastornos del estado de ánimo (el uso excesivo de las TIC se ha relacionado con el incremento de algunos trastornos afectivos y de conducta entre niños y adolescentes, como depresión y ansiedad).
- e) La reducción de las habilidades sociales para relacionarse o interactuar “cara a cara” con sus iguales o las personas adultas de su entorno (algunos expertos destacan que las TIC nos ayudan a acercarnos a las personas que están lejos y nos separan de las que están cerca).
- f) Problemas de aislamiento o infra-socialización (estar permanentemente conectados, virtualmente en contacto con otras personas, propicia el aislamiento físico y social de algunos usuarios de las TIC, que apenas se relacionan con las personas de su entorno).
- g) Riesgos y problemas por el uso inadecuado de las TIC, que son descritos más adelante.

A pesar de los riesgos y problemas que pueden derivarse de un uso inadecuado de las TIC, las enormes ventajas y potencialidades que éstas ofrecen hace que carezca de sentido restringir a niñas y niños el acceso a las mismas.

5.2. ¿Por qué es importante hablar con sus hijas e hijos de los riesgos que pueden suponer el uso de las TIC?

Una de las estrategias más eficaces para reducir estos riesgos es hablar de ellos con sus hijas e hijos desde que son pequeños, puesto que el contacto con las TIC se produce en edades cada vez más tempranas. Esto supone además una ventaja adicional: poder condicionar sus ideas y hábitos cuando por su edad son todavía muy receptivos a las orientaciones que les transmiten sus madres y padres.

Se trata de abordar con sus hijas e hijos desde muy temprano, de forma continuada a lo largo de las distintas fases de su desarrollo y con un lenguaje y ejemplos adecuados a cada edad al menos tres tipos diferentes de riesgos asociados a las TIC derivados de:

- a) **Mantener conductas inapropiadas:** se trata de enfatizar la idea de que deben actuar siempre de forma responsable y educada cuando usen el ordenador, la tablet o el teléfono móvil.
- b) **Mantener contactos inapropiados:** en este caso debe insistirse que no todas las personas que utilizan Internet o las redes sociales, o que buscan su amistad son quienes dicen ser ni tienen buenas intenciones.
- c) **Acceder a contenidos inadecuados:** se trata de habituar a sus hijos a que accedan a páginas web seguras, con contenidos adecuados a su edad.

Para ello deberá conversar con sus hijas e hijos a lo largo de los años, abordando diferentes temas, con mayor o menor profundidad, en función de su grado de madurez personal. Se trata de perseverar, de hacer que poco a poco calen ciertos mensajes.

Es esencial, por lo tanto, que los padres y las madres establezcan una relación de confianza con sus hijas e hijos que les asegure que acudirán a ustedes cuando necesiten ayuda o tengan algún problema, relacionado o no con las TIC.

5.3. Principales riesgos asociados al uso negligente o inadecuado de las TIC

Son múltiples y de muy diferente naturaleza los riesgos que pueden derivarse de un uso negligente o inadecuado de las TIC por parte de la población infantil y adolescente. Conviene destacar que hablamos de “riesgo”, es decir, de la probabilidad de que ocurra algo. De hecho muchos de estos riesgos solo se materializan, convirtiéndose en daños o problemas reales, en un reducido número de casos.

Principales riesgos y problemas asociados al uso inadecuado de las TIC

RELACIONADOS CON LA SEGURIDAD

- Problemas de privacidad / Facilitar información personal.
- Problemas de carácter técnico (virus, troyanos, programas espía, spam, etc.).

RELACIONADOS CON LA IDENTIDAD Y/O REPUTACIÓN PERSONAL

- La suplantación o robo de la identidad.
- El daño a la reputación personal.

RELACIONADOS CON LOS CONTENIDOS A LOS QUE ACCEDEN

- Contenidos sexuales explícitos o pornográficos.
- Violencia extrema.
- Promoción de conductas poco saludables (uso de drogas, anorexia, etc.).
- Expresiones de odio y/o racismo.
- Radicalización.

RELACIONADOS CON LAS CONDUCTAS MANTENIDAS

- Contacto con personas desconocidas.
- Grooming.
- Sexting.
- Ciberacoso.
- Descarga ilegal de contenidos.

RELACIONADOS CON LA FRECUENCIA O INTENSIDAD EN SU USO

- Abandono de otras actividades.
- Aislamiento social en el mundo real (no virtual).
- Sedentarismo o sobrepeso.
- Reducción de ciertas capacidades intelectuales (de concentración, reflexión y análisis).
- Adicción o dependencia (“tecnoadicciones”).

¿Qué relevancia tiene la falta de privacidad o el suministro de información de carácter personal a terceras personas?

Uno de los mayores riesgos asociados con las TIC que afectan a niñas, niños y adolescentes son los relacionados con la falta de privacidad o la entrega a terceras personas de datos o informaciones de carácter personal.

Esta cesión de datos personales se realiza fundamentalmente a través de dos vías:

- a) Cuando nuestras hijas o hijos facilitan sin ninguna reserva su dirección, número de móvil, DNI, sexo, edad, nombre del colegio, etc. o comparten fotos, vídeos o conversaciones de forma pública con otros usuarios a través de las redes sociales o Internet.
- b) Muchas de las aplicaciones que se descargan en su móvil, tableta u ordenador permiten que los administradores de las mismas accedan a los listados de contactos, mensajes, ubicación o galerías de imágenes, sin que ello sea necesario para el funcionamiento de la aplicación. Lo grave es que con frecuencia las aplicaciones que instalan niños y adolescentes acceden a su información personal, simplemente porque no se han leído las condiciones de uso de las aplicaciones que han instalado. Por ejemplo, aplicaciones como WhatsApp reconocen que acceden a información personal de las terminales móviles y que almacena las imágenes que envían sus usuarios.

Por ello es importante que madres y padres supervisen las aplicaciones que van a descargarse sus hijas e hijos y que conozcan y valoren los permisos y autorizaciones que requiere la

instalación de la aplicación, antes de aceptar su descarga, ya que la mayoría de estas acceden a datos y contenidos personales sensibles.

Detrás de los problemas de privacidad que afectan a los menores está el desconocimiento del alcance y repercusiones que tiene la cesión o difusión de datos y contenidos personales en Internet, **ignorando que:**

- La información personal que facilitan queda almacenada en servidores o plataformas que resultan fácilmente accesible a otras personas.
- Que los chats no son espacios privados, de modo que todo lo que digan en ellos es público.
- Que si no se configuran correctamente las opciones de seguridad y/o privacidad de las redes sociales sus contenidos y contactos pueden ser accesibles para todo el mundo.

La falta de cautela a la hora de proteger los datos e informaciones personales propicia la difusión en Internet de contenidos privados (comentarios, imágenes, videos) que están en el origen de muchos problemas que afectan a la población infantil y adolescente relacionados con las TIC, desde los contactos inadecuados con adultos y/o el grooming, los daños a su reputación, el sexting o el ciberacoso.

Tenga presente que la información personal que facilitan sus hijas e hijos puede ser utilizada por “predadores”, acosadores cibernéticos o estafadores para identificarles, contactarles, manipularles, dañarles o engañarles.

Por todo ello es importante que insista a sus hijas e hijos sobre la necesidad de mantener ciertos **hábitos o rutinas** en Internet, las redes sociales o los servicios de mensajería como WhatsApp o Messenger, entre otros:

- Configurar correctamente sus opciones de privacidad en las redes sociales, para que los contenidos que generen (fotos, comentarios, etc.) sólo sean accesibles a sus verdaderos amigos.
- Rechazar solicitudes de amistad realizadas por desconocidos (insistir que en cuestión de “amigos” lo importante no es el número, sino que lo sean de verdad).
- No atender las solicitudes de información personal complementaria que acompañan las solicitudes de registro en las redes sociales (incluir exclusivamente los datos imprescindibles para poder registrarse).
- No facilitar NUNCA datos personales solicitados en páginas webs, salvo los estrictamente necesario para realizar un trámite o compra, en especial en el caso de rifas o concursos (en su mayor parte fraudulentos).
- Evitar contactos con adultos desconocidos.
- No revelar direcciones o números de teléfono en chats.
- Solicitar la autorización de algún progenitor antes de publicar fotos o vídeos en Internet.
- No compartir con nadie sus contraseñas, salvo con los padres.
- Informar a su madre o su padre de cualquier petición de información personal que reciban a través de Internet, el correo electrónico o las redes sociales.

Estas son algunas **sugerencias para que pueda iniciar una conversación con su hija o hijo acerca de la importancia de preservar los datos personales:**

- ¿Qué consideras que es información personal?

- ¿Qué información facilitarías y cuál no en el caso de que en una página web, una red social o un chat alguien te la solicitara? ¿Facilitarías tu nombre y apellidos, tu número de móvil, tu cuenta de correo electrónico, tu domicilio, el colegio al que acudes, tu número de usuario y/o contraseña?
- ¿Entiendes por qué es importante que mantengas en privado la información personal?
- ¿Puedo mirar lo que has estado publicando en línea?
- ¿Qué información crees que es adecuada compartir en línea?
- ¿Has pensado qué podría saber alguien de ti al ver lo que has publicado en línea?
- ¿Alguna vez te has arrepentido de algo que hayas publicado en línea?

¿Qué riesgos pueden derivarse de los problemas de carácter técnico de los equipamientos tecnológicos (ordenadores, tabletas, móviles)?

Buena parte de los riesgos y problemas asociados a las TIC, como el acceso a datos personales, la suplantación de la identidad o el sexting tienen su origen en un uso inadecuado de los equipos y los programas informáticos. La descarga de programas y aplicaciones en sitios no seguros, el acceso a sitios web no recomendados, la ausencia de antivirus, la apertura de correos electrónicos de remitentes desconocidos o la ausencia de contraseñas son algunas de los potenciales riesgos y problemas asociados a las TIC.

Para evitar en nuestros ordenadores, tabletas o teléfonos móviles la presencia de virus, troyanos (software malicioso en apariencia inofensivo que al ser ejecutado permite al “atacante” el acceso remoto al equipo infectado) o programas espía (software malicioso que recopila información de un ordenador y la transmite a una entidad externa sin el conocimiento o el consentimiento de su propietario) es preciso adoptar una serie de procedimientos rutinarios de seguridad, entre los que debe incluirse:

- La instalación y actualización de programas antivirus.
- La descarga de programas y aplicaciones solo desde los sitios y “tiendas” oficiales.
- La instalación de las actualizaciones de los programas y aplicaciones que tengamos instaladas en nuestros dispositivos electrónicos.
- El uso de contraseñas seguras, su modificación periódica y la adecuada custodia de las mismas.
- No acceder a páginas web inseguras.

¿En qué consiste la suplantación o el robo de identidad?

Es la apropiación por otra persona de datos relevantes (por ejemplo las contraseñas de acceso a las redes sociales), con el fin de cometer robos o fraudes o bien de actuar en nombre de otra persona, para dañar su imagen y reputación personal.

El acceso a estos datos puede realizarse de muchas maneras, usando software malicioso o programas de espionaje, a través de correos electrónicos, llamadas telefónicas o páginas web falseadas en los que se nos solicita de forma fraudulenta este tipo de datos.

¿Qué son los daños a la reputación online?

La huella digital que dejamos cuando usamos Internet o las redes sociales va dando forma a nuestra reputación en línea. Estas huellas digitales se componen, tanto de los contenidos que

creamos, publicamos o compartimos nosotros mismos, como de los contenidos que publican otras personas sobre nosotros.

Gran parte de nuestras actividades cuando utilizamos las TIC quedan registradas y pueden ser accesibles a otras personas durante años. Las informaciones que aparecen sobre nosotros en Internet, las fotografías y comentarios que compartimos en las redes sociales y blog van conformando nuestra reputación online. Lo relevante es que una vez que hemos subido estos contenidos o informaciones resulta casi imposible eliminarlos, pasando a formar parte de un especie de “expediente virtual personal” de carácter permanente.

¿Por qué es imprescindible transmitir a los adolescentes la importancia de proteger su identidad digital?

Es necesario recordar a su hija o hijo que tienen que tener cuidado con todo lo que publican en línea. Sus hijas/os pueden creer que las redes sociales son un espacio privado, ignorando que en caso de no activar correctamente las opciones de privacidad todo lo que publiquen en línea puede ser visible para el público y ser propagado rápidamente a una gran audiencia.

Recuérdelos periódicamente que:

1. Todo lo que se publica en Internet deja huella en la Red y puede repercutir en la vida real.
2. Cada uno tiene que fijar sus límites en Internet, porque la mejor herramienta de privacidad es uno mismo.
3. Cada cosa que publicamos en Internet es un nuevo dato que se añade en nuestra biografía digital y que permanece para siempre en ella.

¿Cómo puede conocer la reputación online de su hija o de su hijo?

- Introduzca el nombre completo de su hija o hijo o su apodo en alguno de los grandes buscadores de Internet (Google, Bing, etc.) y compruebe toda la información que aparece. También puede buscar las imágenes asociadas al nombre o apodo en estos mismos buscadores.
- Si su hijo/a participa en alguna red social, considere darse de alta como usuario en ella para poder acceder a su foto de perfil y a los contenidos “públicos” (conversaciones, imágenes, etc.) que incluya en su perfil.
- Solicitar a su hija/o que le permita acceder a su perfil para conocer todo su contenido. En todo caso debe tener en cuenta que es posible que su hija/o disponga de perfiles en varias redes sociales, o de varios perfiles con nombres diferentes en una misma red social, uno que comparta con los padres y otros para relacionarse con sus amigas/os.

¿Cómo pueden mantener una reputación online positiva sus hijas e hijos?

1. Configurando correctamente las opciones de seguridad y privacidad en las redes sociales en las que participan, lo que les permitirá controlar el contenido que desean compartir y con quién lo comparten. Algunas de las redes sociales más populares establecen de forma predeterminada que los contenidos son públicos, lo que significa que todos pueden ver nuestras conversaciones e imágenes o que compartimos.

Es preciso tener en cuenta que la configuración de la privacidad de “sus amigos en las redes sociales” también puede afectar a su huella digital, puesto que éstos pueden compartir una foto o video en los que aparezcan su hija o hijo.

2. Asegurándose de que son conscientes de la relevancia de la información que van a compartir en los sitios web que utilice.
3. Pensando antes de publicar un contenido. Antes de publicar una foto con una amiga o amigo, de hacer una broma sobre alguien en Twitter o de compartir un video deben preguntarse: ¿quieren que lo vean sus amigos, familiares, futuros empleadores, etc.? y ¿les gustaría que otras personas publicasen ese tipo de contenido sobre ellos? Es necesario que se sientan orgullosos de todo lo que publican en línea, puesto que estos contenidos pueden estar accesibles para siempre.
4. Desactivando y eliminando cuentas antiguas en las redes sociales. Cuando dejen de usar un perfil deben eliminarle o desactivarle, lo que permite que el contenido no está vivo y no puede ser consultado en línea, previniendo el riesgo de que sea hackeado.

¿Qué efectos puede tener una reputación en línea negativa?

Tener una reputación online negativa puede provocarnos problemas en nuestras relaciones personales y sociales, nuestras perspectivas educativas y profesionales o nuestra actividad económica. Cada vez es más habitual que busquemos la información que existe en Internet y las redes sociales acerca de una persona que hemos conocido, de una potencial pareja, de un candidato a ocupar un puesto de trabajo, de un solicitante de una beca o un préstamo, etc.

Por ello es muy importante que niñas y niños entiendan cómo manejar su reputación en línea y los efectos que puede tener para ellas/os una reputación en línea negativa.

¿Qué son los contenidos inapropiados para los menores?

En Internet hay una ingente cantidad de contenidos, muchos de los cuales no resultan adecuados para los menores de edad. Puesto que niños y adolescentes mantienen una exposición prolongada a las TIC (las usan cotidianamente) tienen una elevada probabilidad de acceder a contenidos molestos, desagradables o que pueden perjudicar su desarrollo psicológico o social.

Existen muchos programas y herramientas gratuitas que permiten el control por parte de los padres de las páginas web y contenidos a los que pueden acceder sus hijos menores de edad, mediante la instalación de filtros, denominados genéricamente “controles parentales”. No obstante, este tipo de soluciones no suelen ser eficaces con adolescentes de más edad, que poseen un mayor conocimiento de las TIC y sus utilidades que los padres y pueden saltarse sin dificultad los programas de filtrado instalados para controlar contenidos no adecuados.

¿Qué tipo de contenidos inapropiados podrían ver sus hijas e hijos en Internet?

1) Exposición a material sexualmente explícito o pornográfico

Cualquier menor puede acceder a este tipo de contenidos sin dificultad, a través de páginas web gratuitas, foros, etc., independientemente de que exista algún sistema de filtrado o supervisión paterna. Pueden buscar activamente pornografía para satisfacer su curiosidad por el sexo o como forma de obtener placer sexual, tropezar involuntariamente con estos contenidos (que emergen cuando acceden, por ejemplo, a páginas web especializadas en la descarga de películas, música o programas) o serles mostrados por sus amistades.

Sea resultado de su curiosidad, o simplemente por accidente, es muy probable que sus hijos o hijas accedan a contenidos pornográficos en Internet. Sin la orientación de los padres, niños y

niñas pueden desarrollar visiones y opiniones erróneas de su imagen personal y la sexualidad, que pueden afectar negativamente a su desarrollo.

Los contenidos pornográficos muestran a menudo una visión degradante de la mujer y de las relaciones sexuales (con frecuentes expresiones de violencia o de dominio), que puede afectar negativamente a la socialización y/o la percepción de las relaciones sexuales o provocar daños a los menores. Este tipo de imágenes favorece la interiorización de actitudes y comportamientos sexistas y pueden influir en la forma en que niños y adolescentes perciben su propia imagen corporal y las relaciones sexuales, haciendo que se sientan confundidos, avergonzados o preocupados.

Es importante que hable con sus hijas e hijos sobre el contenido sexualizado que ven constantemente en los medios de comunicación y de la pornografía en línea, para ayudarles a interpretar de forma crítica esos contenidos y promover el desarrollo de actitudes saludables y positivas hacia las relaciones sexuales y su propio cuerpo.

¿Cómo actuar si descubre que su hijo o su hija ha estado viendo pornografía?

Si de repente minimizan la pantalla de su ordenador o cierran repentinamente la tapa del portátil o si descubre que han estado buscando porno, aproveche para iniciar una conversación tranquila sobre el tema, que le permita tratar con naturalidad por qué los contenidos pornográficos son inapropiados para las personas menores de edad y cómo pueden tener un efecto negativo en las relaciones afectivas y sexuales que mantengan en el futuro.

Es importante que transmita a sus hijas e hijos **algunas ideas claves**:

- Que siempre pueden acudir a usted si tienen alguna pregunta o preocupación.
- Explíqueles que es normal que sientan curiosidad por el sexo y que encuentren emocionante ver imágenes sexuales.
- Indíqueles dónde pueden encontrar información fiable y rigurosa sobre el sexo.
- Asegúrese de que entiendan que la pornografía no es una representación realista de las relaciones sexuales.
- Explíqueles que no deben compararse con los actores y actrices que ven en los vídeos pornográficos, ni tratar de emularles.
- Recuérdeles que no deben esperar que sus parejas sexuales hagan las cosas que ven en el material pornográfico.
- Ayúdeles a analizar críticamente la forma en la pornografía representa a las mujeres y la sexualidad masculina y femenina.
- Aproveche que aborda el tema de la pornografía para discutir acerca de lo que hace que una relación sexual sana: el respeto, la comunicación, el placer y el consentimiento mutuo.
- Explíqueles que pasar demasiado tiempo viendo pornografía puede ser poco saludable: la pornografía tiene cualidades adictivas, y puede ser difícil resistir el impulso de para acceder a ella una y otra vez.
- No asuma que sólo los niños podrían haber visto pornografía.

Si le incomoda hablar de la pornografía con sus hijas e hijos, puede comenzar hablando de la sexualización en los medios y la publicidad.

2) Violencia extrema

En Internet y las redes sociales proliferan contenidos especialmente violentos (peleas, agresiones, linchamientos, crueldad hacia los animales, etc.) a los que puede accederse sin ningún filtro o advertencia previa.

El visionado de estas imágenes y videos propicia que los menores interioricen estas conductas y que perciban con normalidad el uso de la violencia como forma de relacionarse con los demás.

3) Incitación o apología del racismo y la xenofobia o de expresiones de odio hacia los diferentes.

Lamentablemente existen muchísimas páginas, foros y blog en Internet que promueven actitudes racistas y el odio hacia un sinnúmero de colectivos (personas de color, inmigrantes, homosexuales, seguidores de ciertos equipos deportivos, etc.).

4) Sectarismo.

Muchas sectas y organizaciones usan los recursos que les ofrecen Internet y otras TIC para captar nuevos adeptos y difundir sus actividades.

Estos mensajes pueden influir de forma muy negativa a los menores, que por sus características psicológicas y madurativas son altamente influenciables.

5) Promoción de conductas poco saludables.

Existen muchas páginas web, foros y blog que promueven conductas altamente nocivas para niños y adolescentes, entre las que se incluyen la promoción de:

- El consumo de drogas (por ejemplo, los efectos beneficiosos de consumir cannabis).
- Hábitos alimenticios poco saludables (dietas milagrosas) y trastornos alimentarios (anorexia, bulimia, etc.).
- Terapias psicológicas o tratamientos médicos sin ninguna base científica.
- Autolesiones o el propio suicidio.

Aunque todos estos contenidos carecen de rigor y no mencionan la base científica en la que se sustentan, muchos chicos y chicas los consideran veraces, poniendo en riesgo su salud.

6) Radicalización.

Sus hijas o hijos pueden buscar activamente en Internet contenidos considerados radicales o podrían ser persuadidos a hacerlo por otras personas. Las redes sociales pueden ser utilizadas por extremistas para identificar y contactar con adolescentes con el fin de persuadirlos para que adopten puntos de vista y creencias extremas. Las personas adolescentes son vulnerables a este riesgo, no siendo conscientes de que sus creencias pueden ser moldeadas intencionalmente.

Hay una serie de signos que madres y padres deben observar, aunque muchos de ellos son bastante comunes en la adolescencia:

- La convicción de que su religión, cultura o creencias están amenazadas y son tratadas injustamente.
- Una tendencia a buscar teorías conspiratorias y la desconfianza hacia los principales medios de comunicación.

- La necesidad de fortalecer su identidad y sentido de pertenencia.
- Mostrarse reservado sobre las personas con las que habla y los sitios web visitados.

¿Cómo evitar el acceso de los menores de edad a contenidos inapropiados?

No resulta fácil evitar que sus hijas e hijos accedan a contenidos inadecuados, ya que pueden conectarse a Internet desde teléfonos móviles o tabletas. A veces, pueden tropezar con sitios y contenidos no adecuados por accidente, a través de aplicaciones que han descargado en dispositivos móviles o a través de enlaces enviados por amigos. Por este motivo es necesario establecer controles parentales.

Hay dos tipos básicos de **control parental**:

a) Las herramientas tecnológicas que impiden o restringen el acceso a ciertos contenidos.

Estos controles parentales están diseñados para ayudar a proteger a los menores de edad de contenidos inapropiados que pueden encontrar en línea, pudiendo utilizarse para limitar el acceso solo a contenidos apropiados para su edad, para establecer/restringir los tiempos de uso y para supervisar la actividad desarrollada en Internet. Estos controles parentales pueden activarse a través de distintas vías:

- El proveedor de Internet: se pueden configurar filtros para ayudar a bloquear el acceso a contenidos inapropiados en cualquier dispositivo que se conecta al Wi-Fi en casa.
- El operador móvil: los filtros pueden configurarse automáticamente en los contratos de teléfonos móviles o ser solicitados a su proveedor de telefonía móvil.
- Los propios dispositivos tecnológicos: muchos dispositivos tienen ajustes de control parental, por ejemplo, para ayudar a restringir el gasto en aplicaciones o para desactivar la función de geolocalización (ubicación).
- Los servicios en línea: distintos sitios tienen una configuración de control parental para restringir el acceso a contenidos inapropiados. Buscadores como Google o Explorer disponen de este tipo de filtros y herramientas.

Según el dispositivo, si usted es el administrador del teléfono de su hijo puede establecer una contraseña para las configuraciones y bloquear el navegador y otras funciones. Además, podrá decidir si pueden o no descargar aplicaciones, entre otras opciones.

También hay herramientas de control parental que permiten a los padres conocer qué escriben, qué sitios visitan y qué aplicaciones utilizan sus hijas e hijos, así como su ubicación física cuando no están en casa. Los navegadores de internet, como Microsoft Explorer o Google Chrome, tienen una herramienta llamada "Historial" que le permite ver qué páginas web han visitado sus hijas e hijos.

b) Las reglas familiares o pautas que establecen las madres y padres con sus hijas e hijos.

En muchos sentidos este tipo de control es mucho más efectivo, porque implica enseñarles a autorregularse y autoprotgerse cuando utilizan las TIC, unas enseñanzas que pueden aplicar a muchas situaciones y que duran toda la vida.

Aunque las herramientas tecnológicas de control parental y los filtros pueden ayudar a reducir las posibilidades de que sus hijos tropiecen con contenidos inapropiados en línea, están lejos de brindarles una protección total (no hay controles parentales u opciones de filtrado que sean 100% eficaces). A medida que los niños crecen, pueden aprender a desactivar los controles establecidos por los padres.

Tenga en cuenta también que si su hija/o tiene acceso 3G o 4G a través de su móvil puede omitir los controles parentales. Además, si va a la casa de algún amigo/a donde no hay controles parentales podrá acceder a los contenidos que desee a través de su Wi-Fi o tomando prestado el móvil de sus amigos. Por ello, es importante educar a su hija/o sobre los riesgos potenciales en línea y establecer normas relativas a los sitios que no es adecuado visitar.

Establecer reglas y conversar con su hija o hijo sobre qué contenidos considera apropiados e inapropiados para su edad es el elemento clave para mejorar la seguridad en el uso de las TIC.

¿Cómo abordar el tema de los contenidos inapropiados en Internet?

Para iniciar una conversación con su hija o hijo sobre la presencia de contenidos inapropiados en Internet puede utilizar las siguientes **preguntas**:

- ¿Qué material del Internet consideras inapropiado para ti o las personas de tu edad?
- ¿Te has encontrado alguna vez con contenidos inapropiados en Internet?, ¿de qué tipo eran?, ¿qué hiciste al respecto?
- ¿Qué harías si te encontraras con una ventana emergente de una persona desnuda o con un sitio web que expresa odio hacia una religión en particular?
- ¿Te sentirías cómoda/o contándome algo que vieras en línea que te asustara o incomodara?

Cuando aborde este tema le sugerimos que siga los siguientes **consejos**:

1. Escuche con atención lo que piensan al respecto.
2. Transmita sus opiniones y posiciones de una manera no crítica.
3. Aborde este tema de forma regular. Es mejor tener pequeñas conversaciones de forma periódica, que tratar de decir/hablar todo de una vez.
4. Procure hablar del tema de la forma más natural y/o informal posible, aprovechando, por ejemplo, una noticia aparecida en televisión o en la prensa.
5. Haga preguntas que promuevan la discusión, pero no les interrogue. Puede ayudar preguntando sobre las experiencias de sus amigos/as, en vez de por las suyas propias.

¿Qué es el ciberacoso o cyberbullying?

El ciberacoso o cyberbullying es una forma de intimidación u hostigamiento que se produce entre iguales, frecuentemente dentro del ámbito escolar, sostenida en el tiempo (no es un hecho puntual) y cometida con cierta regularidad, usando diferentes tecnologías de la información y la comunicación.

El ciberacoso puede adoptar muchas formas pudiendo expresarse mediante amenazas, burlas, insultos, vejaciones, humillaciones, chantajes, difamaciones, rechazo y exclusión, etc.

¿Cuáles son las formas más comunes de ciberacoso?

- El envío o publicación de insultos y mensajes provocadores u hostiles a través del teléfono móvil, correo electrónico o redes sociales.
- La publicación o difusión a través de las TIC de información personal o imágenes con el fin de degradar, ridiculizar, vejar o humillar a la persona acosada.

- El envío de mensajes incluyendo amenazas a la integridad física de una persona.
- La manipulación de fotografías de modo que la persona acosada aparezca en una situación comprometedoras o vergonzosa.
- El robo o suplantación de identidad o el pirateo de cuentas en redes sociales para enviar o publicar fotografías, videos o información incriminatoria o humillante.
- Esparcir rumores o chismes mediante correos electrónicos, mensajes de texto o imágenes y videos a través del móvil o las redes sociales con fines difamatorios.
- Grabar a alguien mientras es acosado u hostigado de una manera que generalmente incluye maltrato físico y después publicar el video en línea.
- La exclusión de la persona acosada de redes sociales, grupos de WhatsApp, etc.
- Creación de chat, blog o perfiles en redes sociales con el único objetivo de insultar, denigrar, humillar, difamar, o acosar a una persona.

¿En qué difiere el acoso cibernético del acoso cara a cara o presencial?

- Las víctimas del ciberacoso pueden ser intimidadas o acosadas en cualquier momento, las 24 horas del día, y en cualquier lugar, incluso cuando están en casa.
- Puede alcanzar una gran audiencia en cuestión de segundos.
- Puede reproducirse en distintos medios y por muchas otras personas que comparten los comentarios o imágenes hirientes.
- Permite mantener el anonimato del agresor.
- Es difícil de vigilar y castigar (dos de cada tres padres de menores que han recibido mensajes hirientes o desagradables ignoran que sus hijas/os han sufrido este problema).

¿Qué efectos provoca el ciberacoso en las víctimas?

El ciberacoso tiene un impacto muy negativo en el desarrollo emocional de los niños y adolescentes de ambos sexos que lo sufren, **pudiendo provocar en sus víctimas:**

- Ansiedad o estrés.
- Miedo y sensación de indefensión.
- Baja autoestima.
- Depresión.
- Soledad y/o aislamiento de los iguales.
- Ira y frustración.
- Problemas para dormir.
- Reducción importante del rendimiento escolar.
- En casos extremos, ideas suicidas.

El uso de las TIC agrava o intensifica los efectos del acoso, puesto que puede alcanzar una gran difusión entre las redes sociales y porque no resulta fácil detenerlo (por ejemplo, es muy difícil eliminar una foto o un comentario denigrante para la víctima de una red social).

¿Cómo puede saber si su hija o hijo sufren ciberacoso?

Existen una serie de **señales que pueden alertarle** de que sus hijos puede estar siendo víctima de hostigamiento cibernético:

- Evita usar el ordenador, teléfono móvil y otros dispositivos tecnológicos.
- Parece estresada/o cuando recibe correos, mensajes en su móvil o llamadas telefónicas.
- Está obsesionada/o por comprobar los mensajes que recibe en su móvil o por revisar los comentarios que hacen sobre el o de ella en las redes sociales, chats, etc.
- Se muestra distante con sus padres y hermanas/os.
- No tiene ganas de salir de casa ni de ver a sus amigas o amigos.
- No quiere asistir a la escuela ni a eventos sociales.
- Se muestra nerviosa/o, irritable y presenta cambios bruscos de carácter.
- Se muestra triste o deprimida/o.
- Sus calificaciones empeoran de forma notable sin motivo aparente.
- Tiene problemas para dormir.
- Sus hábitos de alimentación cambian bruscamente.

¿Qué puede hacer para proteger a sus hijos del riesgo de sufrir ciberacoso?

Aunque algunas madres y padres puedan pensar que el acoso entre iguales es una conducta natural (una experiencia desagradable por la que todo el mundo debe pasar), lo cierto es que resulta muy peligrosa, puesto que puede afectar de forma muy negativa a la salud emocional y física y al bienestar de niños y adolescentes.

Por ello es importante que madres y padres ayuden a sus hijas e hijos a enfrentarse y responder al hostigamiento cibernético.

Le sugerimos que converse periódicamente con sus hijas e hijos sobre el acoso entre iguales, formulando **preguntas** del siguiente tipo:

- ¿Has oído hablar del ciberacoso?, ¿sabes en qué consiste?
- ¿Por qué crees que hay personas que hostigan cibernéticamente a otras?
- ¿Conoces algún caso de ciberacoso en tu escuela?
- ¿Cómo actúa la escuela en estos casos?
- ¿Alguna de tus amigas o amigos ha sufrido ciberacoso alguna vez?
- ¿Alguna vez has recibido algún mensaje insultante o intimidatorio a través del móvil, las redes sociales o el correo electrónico?
- ¿Cómo actuarías en el caso de que fueras víctima de ciberacoso?
- ¿Alguna vez enviaste un mensaje ofensivo porque estabas disgustad@?
- ¿Qué harías si alguien creara un perfil falso y ofensivo de ti o de alguno de tus amigas/os?
- ¿Qué puedes hacer para no ser víctima del hostigamiento cibernético?
- ¿Con quién hablarías en el caso de que fueras objeto de ciberacoso?

Es importante aprovechar las conversaciones ocasionales que tenga con sus hijas e hijos sobre este tema para transmitirles una serie de **pautas básicas** que pueden ayudarles a no verse implicados en situaciones de ciberacoso, tanto como víctimas como acosadores:

- a) Fomente entre sus hijas e hijos valores como el respeto a las demás personas, la tolerancia y el rechazo a la violencia.
- b) Trasládeles que el diálogo y la negociación son las formas más eficaces para resolver los conflictos que puedan tener con otras personas.
- c) Hágalos saber que el uso de la violencia, la intimidación o las amenazas no son formas adecuadas para abordar los conflictos, puesto que provocan sentimientos de rabia, impotencia, odio, humillación, dolor, desprecio y deseos de venganza que no hacen sino agravar y mantener el conflicto o provocar nuevos problemas.
- d) Insístales que en mostrase respetuosos y amables con los demás les ayudará a que sus experiencias en Internet y las redes sociales resulten más positivas.
- e) Anime a sus hijas e hijos a que expresen siempre que tengan oportunidad su rechazo a cualquier expresión de violencia y a que nunca secunden o compartan comentarios vejatorios, insultos, rumores o datos personales que puedan realizar otras personas.
- f) Haga entender a sus hijas e hijos que se necesita más valor, coraje y liderazgo para oponerse al acoso que puedan sufrir otras personas que para secundarlo o ignorarlo.
- g) Insístales en que deben evitar responder a comentarios groseros o vejatorios o a posibles amenazas que reciban, puesto que solo contribuirán a agravar la situación y a que acaben convirtiéndose en agresoras/es.
- h) Hágalos saber que cuando reciban algún mensaje vejatorio o amenazante lo primero que deben hacer es hablar con sus padres, antes de adoptar ninguna otra medida.

¿Cómo puedo ayudar a mi hija o mi hijo si está siendo víctima de ciberacoso?

Trasmitiéndoles los siguientes **mensajes**:

- Lo principal es que entiendan que no es culpa suya que estén en esa situación (que no deben culparse a sí mismas/os) y que nadie merece ser tratado con crueldad.
- No les niegue el acceso a la tecnología, puesto que esto podría ser interpretado como una forma de castigo, dificultando que su hija/o hablen con usted sobre el ciberacoso.
- Dígalos que eviten responder a los insultos o amenazas que reciban, puesto que muchas veces lo que buscan los acosadores cuando insultan o se burlan de alguien es precisamente provocar a las víctimas.
- Insista en que no deben adoptar represalias, porque se situarían al mismo nivel del acosador/a, propiciando una reacción en cadena que solo ayuda a agravar el problema.
- Que guarden todas las evidencias que puedan confirmar el acoso que están sufriendo (anímelos a conservar todos los correos electrónicos y mensajes de texto o imágenes recibidos y a realizar capturas de la pantalla de los comentarios e imágenes).
- Utilice las herramientas tecnológicas disponibles para tratar de bloquear a la persona que realiza el acoso. También puede ponerse en contacto con su proveedor de Internet, telefonía móvil o los administradores de las redes sociales o páginas web a través de las cuales se realiza el acoso para que retiren los contenidos creados para dañar a su hija/o.

- Valorar la posibilidad de dar de baja sus cuentas de correo electrónico, redes sociales y aplicaciones de mensajería y de abrir cuentas nuevas.
- Si el acoso ocurre a través de mensajes telefónicos, deben cambiar de número de teléfono, indicándoles que solo compartan el nuevo número con personas de su absoluta confianza. Verifique además si las funciones del teléfono le permiten bloquear el número de la persona que realiza el acoso.
- Si sabe o sospecha que el acoso procede a algún compañero/a de estudios involucre al centro educativo. Infórmese de la política del centro sobre el ciberacoso e insista a la dirección del mismo para que actúe a fin de poner fin a la intimidación.
- Si reciben amenazas de daños físicos deben ponerlo en conocimiento de la policía.

¿Cómo actuar en el caso de que sus hijas o hijos sean ciberacosadores?

1) Reconocer el problema.

Aunque pueda resultarle difícil debe aceptar la realidad, asuma el problema en vez de restarle importancia o ignorarlo, porque puede tener graves consecuencias no solo para la víctima, sino también para su propia hija o hijo, que deberán hacer frente a posibles denuncias y procesos judiciales o a las medidas disciplinarias que pueda adoptar el centro educativo al que asisten.

2) Mantener la calma.

Trate de abordar el acoso cibernético con tranquilidad y sensatez, sin faltar el respeto o juzgar a su hija o hijo. Esto es esencial para poder mantener una comunicación fluida con sus hijos, esencial para conocer el origen y el alcance del problema y trabajar en sus posibles soluciones.

3) Detener de inmediato la intimidación.

Es prioritario lograr poner fin a la intimidación e impedir que vuelva a ocurrir de nuevo, independientemente de porqué, quién o cómo empezó el problema.

4) Conocer el origen del problema.

Es fundamental identificar los motivos por los que su hija/o ha actuado de ese modo. El ciberacoso puede ser la respuesta a una situación de malestar que puede estar sufriendo (una forma inadecuada de canalizar su frustración, la sensación de sentirse socialmente excluid@, de manejar el estrés, etc.) o una reacción a una situación de acoso que han sufrido a manos de su víctima o de otras personas (muchas de las personas que perpetran ciberacoso han sido o son víctimas del mismo).

5) Conocer el alcance del problema.

Se trata de saber cuándo empezó el acoso, en que ha consistido el mismo, como se realizó y sobre qué persona o personas se llevó a cabo.

6) Lograr que su hija/o entienda cómo se sienten sus víctimas.

Explicarles la gravedad del ciberacoso y cómo se sienten las personas que reciben las burlas, humillaciones, amenazas o mensajes de odio. Se trata de cultivar la empatía, de que sus hijos se pongan en el lugar de las víctimas y comprendan el dolor y sufrimiento causados.

7) Establecer ciertos controles parentales.

Es importante establecer un acuerdo con sus hijas e hijos en el que, por un lado muestre su confianza en ellos y por otro se garantice que no van a reproducirse el ciberacoso. Para ello, en lugar de prohibir el acceso de sus hijos a los dispositivos tecnológicos (lo que además de como un castigo sería percibido como una falta de desconfianza en su capacidad de cambiar su conducta) debe adoptar una postura intermedia, basada en la supervisión parental de las actividades en línea realizadas por sus hijos. Esto puede hacerse mediante la instalación de software o aplicaciones en los dispositivos de su hija o hijo o comprobando de forma rutinaria y aleatoria sus dispositivos para ver que uso están haciendo de ellos.

¿Qué es grooming (“engatusamiento”) o la captación de menores?

Es una forma de acoso ejercida por un adulto sobre una persona menor de edad, que incluye diferentes acciones para ganarse su amistad, creando una conexión emocional con la persona que se pretende captar, con el fin de disminuir sus inhibiciones y establecer un control emocional que le permita obtener imágenes de los menores desnudos o realizando algún tipo de actividad sexual.

La obtención de estas imágenes puede utilizarse en algunos casos para forzar el contacto personal con las víctimas, con el fin de mantener relaciones sexuales con ellas, por eso el grooming está íntimamente relacionado con la pederastia y la pornografía infantil en Internet, siendo en muchas ocasiones la antesala del abuso sexual.

¿Cómo funciona la captación en línea?

La captación en línea es el proceso por el cual un adulto con un interés sexual inapropiado en niñas y niños menores de edad se acerca a ellos a través de Internet, con la intención de fomentar una relación de “amistad”, que les permita conocerlos más delante en persona para poder mantener relaciones sexuales.

Estos predadores sexuales actúan siguiendo un procedimiento común, en el que el primer paso suele consistir en crear cuentas falsas en alguna red social, con perfiles en los que aparecen fotos de niñas, niños o adolescentes de la misma edad que las potenciales víctimas y aficiones e intereses comunes. A continuación se trata de que estos menores acepten la solicitud de amistad del predador. Una vez establecido el contacto da comienzo un proceso de “consolidación de la amistad” dirigido a manipular al menor, que se dirige hacia conversaciones sobre sexo y a la petición del envío de fotos o vídeos de los menores desnudos o realizando alguna actividad sexual. Estas imágenes sirven al predador sexual para chantajear al menor, para forzar el envío de otros materiales con contenidos sexuales o encuentros personales para tratar de mantener relaciones sexuales con ellos.

¿Cómo puede prevenir el riesgo de que sus hijas o hijos sean captados por personas adultas con fines sexuales?

1. Hablando con su hija/o acerca de lo habitual que resulta en Internet y las redes sociales ocultar la verdadera identidad de las personas y mantener perfiles falsos. Debe recodarles que personas adultas pueden hacerse pasar fácilmente por niños o adolescentes, con el único fin de provocarles daños. También debe explicarles que existen dos tipos de “amigos” en las redes sociales: aquellas personas que conocen personalmente

(sus amigas y amigos de toda la vida, familiares o compañeros de estudios) y sus amigos virtuales, personas que en realidad no conocen y que pueden ocultar su verdadera identidad en línea.

2. Animarles a mantener una posición crítica sobre las amistades en línea. Insistirles en que aunque pueda resultarles agradable tener muchos amigos en línea, deben rechazar todas las peticiones de amistad realizadas por personas que no conozcan en la vida real.
3. Recordándoles periódicamente que no deben mantener conversaciones o intercambiar fotos o vídeos suyas en Internet con personas desconocidas, ni facilitar datos personales.
4. Estando atentos a ciertas señales que podrían indicar que un predador pudiera estar en contacto con su hija o hijo:
 - De forma súbita se muestra más reservados sobre todo lo que hacen en línea.
 - Comienzan a retraerse y aislarse de su familia y amistades tradicionales.
 - Reciben regalos inexplicables de personas desconocidas.
 - Se reúnen con amistades desconocidas en lugares inusuales.
 - Tienen material inapropiado en su ordenador, móvil o tableta.
5. Informando inmediatamente a la policía de cualquier sospecha que tenga de que su hija o hijo hayan sido contactados por personas adultas en línea.

A continuación de sugerimos algunas **preguntas** para iniciar una conversación con su hija o hijo acerca de la captación de menores en línea:

- ¿Con quién hablas habitualmente en línea?
- ¿Confías en la gente que conoces en línea?, ¿por qué sí o por qué no?
- ¿Qué podría pasar si conoces personalmente a alguien que sólo conoces en línea?
- ¿Alguna vez alguien a quien has conocido en línea te ha ofrecido regalos?
- ¿Alguna vez alguien que has conocido en línea te ha pedido que le envíes alguna foto en una actitud sexy?, ¿qué hiciste al respecto?
- ¿Conoces a alguien que en algún momento haya mantenido conversaciones o intercambiado imágenes con “amigos” que habían falseado su verdadera identidad?
- ¿Si vivieras una situación similar, con quién hablarías del tema?

¿Cómo actuar en el caso de que su hija o hijo hayan sido captados por un adulto?

- Evite culpabilizarles en todo momento por lo ocurrido.
- Guarde toda evidencia de la victimización sufrida (correos electrónicos, conversaciones por medio de mensajes instantáneos o redes sociales, etc.).
- Comunique el caso inmediatamente a la policía.

¿Qué es el sexting?

El término “sexting” se utiliza para describir una moda cada vez más extendida entre la población adolescente consistente en el intercambio de imágenes (fotos o vídeos) sexualmente explícitas, creadas o producidas por los propios remitentes a través de teléfonos móviles o webcam, con el fin de compartirlas con otras personas, normalmente la pareja o los amigos. Los motivos por los cuales chicas y chicos hacen sexting son variados:

- Su interés por explorar nuevas formas de mantener relaciones sexuales.
- Expresar el amor y/o la confianza que demuestran tener con la pareja.
- La incapacidad para negarse a atender las exigencias que en este sentido les hace su pareja.
- La falsa creencia de que todas las personas jóvenes lo hacen.

Tanto las/os adolescentes que deciden compartir libremente imágenes sexuales con su pareja, como quienes lo hacen por la presión ejercida por la pareja, no suelen ser conscientes de las graves consecuencias que pueden derivarse de lo que en principio podría parecer una conducta transgresora o una forma de complicidad con la pareja.

¿Cuáles son las posibles consecuencias de sexting?

Aunque muchos adolescentes y jóvenes de ambos sexos ven el sexting como una actividad divertida e inocua, el mismo puede provocar graves consecuencias en la salud emocional y la reputación quienes lo practican. El problema radica en que estas imágenes sexualmente explícitas pueden acabar de forma accidental o deliberada en manos de otras personas, que pueden utilizarlas para hacer daño o chantajear a sus protagonistas.

Lamentablemente cada vez resulta más habitual que estas imágenes sean difundidas deliberadamente por los destinatarios de las mismas, como una forma de presión, venganza o despecho, resultado de la ruptura de noviazgos o relaciones afectivas.

La divulgación de estas imágenes a través de Internet permite que lleguen a un número casi ilimitado de personas (entre ellas las amistades, familiares y otras personas conocidas de las personas protagonistas de las imágenes), provocando un grave daño emocional a sus víctimas y a su reputación, que puede prolongarse durante largos periodos de tiempo.

La difusión no autorizada de imágenes con contenidos sexuales de personas menores de edad puede causar un grave daño a la integridad física o moral de sus protagonistas, así como a su reputación.

Por ello es una actividad ilícita sancionada penalmente.

¿Cómo abordar el tema del sexting con sus hijas e hijos?

Es importante que sus hijas e hijos sean conscientes de los riesgos de entraña compartir en línea imágenes suyas sexualmente explícitas, razón por la cual le sugerimos algunas **preguntas** que pueden facilitar la conversación sobre el tema:

- ¿Qué tipo de imágenes y vídeos crees que es adecuado compartir en Internet y las redes sociales?
- ¿Crees que si nosotros viéramos estas imágenes nos sentiríamos a gusto con ellas?
- ¿Algún chico o chica con quien has salido te ha pedido que le envíes alguna foto tuya en la que estuvieras en plan sexy?, ¿qué hiciste entonces?
- ¿Sabes que una vez que envías a alguien una imagen puede hacer con ella lo que quiera y que pierdes el control sobre su contenido?
- ¿Te gustaría que alguien difundiera una foto tuya con la que no te sintieras a gusto?

En función de la edad de sus hijas o hijos puede abordar de forma explícita el tema, plantando preguntas del tipo:

- ¿Has oído hablar alguna vez del sexting?, ¿qué piensas que es?
- ¿Conoces a alguna persona que se haya visto afectada por este problema?
- ¿Si tu pareja te pidiera una foto en la que aparecieras desnuda/o accederías a ello?
- ¿Sabes que el ilegal difundir imágenes sexuales de menores de edad?
- Si te vieras implicada/o en una situación de este tipo, ¿a quién acudirías a pedir ayuda?

Consejos para prevenir el envío de imágenes con contenido sexual

Es importante que transmita a sus hijas e hijos los siguientes mensajes para evitar que se vean implicadas/os en este tipo de situaciones:

1. Deben pensar detenidamente la decisión de tomar una imagen explícita de sí mismas/os y de enviarla a otra persona, teniendo presente que nunca se sabe dónde podría terminar o qué tipo de problemas podría causarles su difusión.
2. Deben eliminar de sus dispositivos tecnológicos cualquier imagen explícita que les envíen de personas conocidas.
3. Nunca deben distribuir imágenes sexualmente explícitas de sí mismas/os ni de ninguna otra persona.
4. Deben ser capaces de rechazar la presión de la pareja o de sus amigas/os para crear o difundir contenidos sexualmente explícitos, asumiendo la responsabilidad de sus propias acciones. Deben recordar que no vale la pena, que no importa cuánto les guste la otra persona, incluso si creen que pueden confiar en ella. El riesgo potencial es demasiado alto y si de verdad te quieren o son tus amigas o amigos lo entenderán.
5. Hablar sobre la presión de grupo. La creación de contenidos sexting es a menudo el resultado de la presión ejercida por la pareja o grupo de amigos. Insista a sus hijos que no deben dejarse arrastrar por la presión que ejerzan sobre ellos los demás, que nunca deben hacer cosas que no consideren apropiadas o con las que no se sientan cómodos solo porque otras personas lo hagan o les reten a hacerlo. Anímeles a asumir la responsabilidad de sus propias acciones.
6. Deben tener en cuenta que el sexting no define o ilustra los que debe ser una relación sentimental sana y funcional. Puede resultar divertido o excitante, pero deben recordar siempre que estas imágenes pueden ser vistas por un público amplísimo.
7. Si envían a su pareja o amistades alguna imagen “insinuante” no deben olvidar nunca cubrir sus partes íntimas (mejor prevenir).

¿Cómo actuar en el caso de que se hayan difundido imágenes sexualmente explícitas de su hija o hijo?

Lo prioritario en este tipo de situaciones es evitar el pánico y adoptar una serie de medidas que pueden ayudar a limitar o minimizar los efectos del incidente:

- 1ª) Apoyar a su hija/o. Aunque la conversación sobre el incidente puede resultarles muy difícil y embarazosa, necesitan de su ayuda y comprensión, saber que no importa lo que haya pasado, que usted está a su lado.

- 2ª) Conocer los hechos. Es importante saber quién ha difundido las imágenes y donde han sido compartidas.
- 3ª) Actuar con rapidez para tratar de limitar la distribución de las imágenes adoptando las siguientes medidas:
- Si la imagen fue publicada por su hija/o en una red social eliminarla inmediatamente.
 - Si la imagen ha sido publicada por otra persona contactar con ella lo antes posible y pedirle que la elimine inmediatamente.
 - Si cree que la imagen ha sido compartida de forma amplia solicitar la ayuda de las amigas y amigos de su hija o hijo para saber dónde se ha distribuido y/o compartido.
 - Si la imagen se ha compartido en las redes sociales, informar de inmediato al administrador del sitio, puesto que vulnera sus términos y condiciones.
 - Comprobar en Internet otros lugares en los que la imagen podría haber sido difundida, incluyendo el nombre de su hija/o en buscadores como Google, Bing, etc.

¿Qué es la adicción a las TIC, también conocida como ciberadicción o tecnoadicción?

Una actividad normal como es la utilización de las TIC puede acabar convirtiéndose en una conducta patológica cuando su frecuencia y/o intensidad de uso acaban interfiriendo en las relaciones familiares y sociales y las actividades académicas o laborales de las personas.

La creciente disponibilidad de las TIC y la posibilidad de estar conectados permanentemente que ofrecen estas tecnologías han provocado el aumento en el número de adolescentes que presentan problemas de adicción a las TIC, en los que están presentes los mismos elementos que caracterizan a otras adicciones:

- a) El uso excesivo de estas tecnologías, a menudo asociado con una pérdida del sentido del tiempo y del descuido de actividades básicas de la vida diaria.
- b) La presencia de síntomas de abstinencia, tales como ira, tensión, irritabilidad, depresión o insomnio cuando la herramienta o dispositivo tecnológico no está accesible.
- c) Tolerancia, caracterizada por la necesidad de contar con mejores dispositivos, mejor conexión a Internet, más software y aplicaciones y/o más horas de uso.
- d) La presencia de repercusiones o consecuencias negativas derivadas del uso intensivo de las TIC en diferentes ámbitos (familiar, académico, relacional, salud, etc.).

Las personas con problemas de adicción a las nuevas tecnologías no son capaces de controlar el tiempo que dedican a su uso, renunciando a otras obligaciones y compromisos (familiares, escolares, sociales). Precisamente lo que define a las adicciones a las TIC es la pérdida de control que sufre la persona, la necesidad irrefrenable de utilizarlas, manteniendo su uso a pesar de las múltiples consecuencias negativas que genera esta conducta.

Por tanto, la adicción a TIC hace referencia al uso compulsivo de determinados dispositivos o servicios tecnológicos como Internet, los teléfonos móviles, redes sociales o videojuegos y a la dependencia psicológica que se desarrolla hacia estos dispositivos, todo ello acompañado de la presencia de efectos perjudiciales relacionados con este tipo de conductas.

¿Qué efectos o consecuencias negativas suelen acompañar a la adicción a las TIC?

- Aislamiento social.
- Descuido y/o abandono de las relaciones sociales, las actividades académicas, las actividades recreativas y el cuidado de la salud y la higiene personal.
- Desinterés por otros temas que no sean los relacionados con las TIC.
- Trastornos psicológicos (ansiedad, depresión, etc.).
- Disminución de la atención, la concentración y pérdida de memoria.
- Bajo rendimiento académico y desadaptación escolar.
- Sedentarismo y obesidad.
- Síntomas físicos como dolores de cabeza, malestar estomacal, dolores de espalda y dificultad para conciliar el sueño.

¿Qué síntomas y comportamientos pueden alertar a las madres y padres de la existencia de problemas con las TIC en sus hijas o hijos?

Existen una serie de **síntomas o señales** que pueden ser indicativos de la existencia de un uso inadecuado de las TIC o de un problema de adicción a las mismas por parte de sus hijas o hijos:

- Dedicar muchas horas a usar TIC, llegando a perder la noción del tiempo o a privarse de dormir.
- Abandonan o pierden interés por otras actividades importantes.
- Reducen el tiempo que dedican a ciertas actividades básicas (comer, dormir, estudiar, estar con la familia y los amigos).
- Se distancian de forma brusca de la familia, los amigos o la pareja.
- Desciende bruscamente su rendimiento académico.
- Descuidan su salud y aspecto físico (problemas de higiene, mala alimentación, falta de sueño, abandono de la práctica de ejercicio, etc.).
- Fatiga y cansancio.
- Sus familiares cercanos (padres y hermanos) les recriminan el uso constante que hacen de la Red o del smartphone.
- Navegan por Internet durante horas sin ningún objetivo concreto.
- Pasan todo el tiempo pensando en las TIC, incluso cuando no se están conectados.
- Están permanentemente atentos del smartphone, se conectan a Internet nada más llegar a casa, al levantarse y justo antes de dormirse.
- Se sienten muy irritados cuando no pueden conectarse.
- Mienten a la familia y amigos acerca del tiempo real que están conectados.
- Han realizado algún intento fallido para limitar el tiempo de conexión o han tratado sin éxito de estar algunos días sin conectarse.

También es frecuente que las personas con adicción a las TIC presenten “tecnoestrés” o pánico a que los dispositivos electrónicos o la conexión a Internet fallen.

Si percibe alguno de estos síntomas o, simplemente, si le preocupa el comportamiento de sus hijos con estas tecnologías, no dude en plantearles el tema directamente. De este modo les dará la oportunidad de compartir con usted sus problemas y podrá brindarles su ayuda y apoyo para superarlos.

¿Qué pueden hacer las madres y padres para prevenir la adicción a las TIC?

Niños y adolescentes deben recibir mensajes coherentes sobre el uso seguro de las TIC para que sean capaces de reconocer y gestionar los riesgos que plantea el mundo virtual. En consecuencia la labor de madres y padres debe girar, fundamentalmente, en torno a los siguientes ejes:

1. Dialogar sobre el uso que hacen de las TIC.
2. Informar de los potenciales riesgos derivados del uso inadecuado de las TIC (entre ellos la posibilidad de desarrollar problemas de adicción a las TIC).
3. Establecer normas y límites razonables y claras sobre el uso y/o acceso a las TIC.
4. Supervisar las actividades de sus hijas e hijos en Internet y las redes sociales.
5. Estimular su interés por actividades de ocio alternativas al uso de las TIC.
6. Ser un ejemplo positivo (sea coherente con lo que dice a sus hijos y evite usar las TIC mientras que esté con ellos, salvo que sea imprescindible).

¿Qué puede hacer si su hija o hijo tiene una adicción a las TIC?

Son muchos los adolescentes que hacen un uso inadecuado y/o abusivo de las TIC, lo que no significa que tengan un problema de adicción, porque aunque dediquen mucho tiempo a estas tecnologías mantienen todavía cierta capacidad de control sobre el uso que realizan de las mismas. En estos casos la respuesta de las madres y los padres debe orientarse a acotar los tiempos y espacios donde su hija o hijo puede utilizar las TIC, de modo que su uso no interfiera con sus actividades académicas, familiares o sociales.

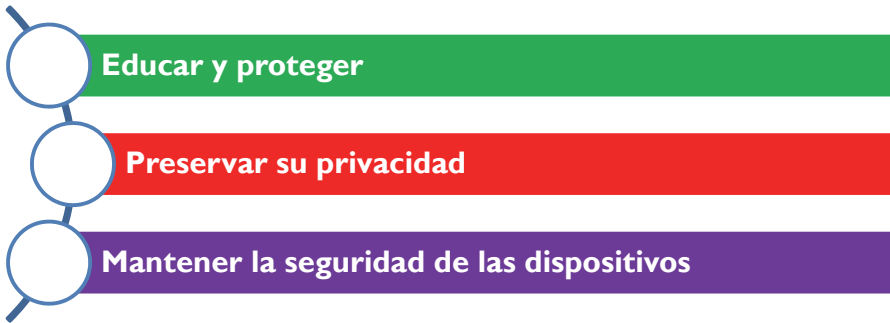
En los casos en los que su hija o hijo sea incapaz de controlar el uso que hace de las TIC, o cuando sean visibles las consecuencias negativas provocadas por el uso que realizan de las TIC, será necesario acudir a un centro o servicio especializado en adicciones, donde ese encargarán de valorar el caso y de confirmar el diagnóstico de adicción a las TIC.

Existen en nuestro país muchos centros públicos especializados en el tratamiento de las adicciones a los que puede acudir para solicitar ayuda de forma gratuita.

6. ¿QUÉ HACER PARA LOGRAR QUE SUS HIJAS E HIJOS HAGAN UN USO SEGURO Y SALUDABLE DE LAS TIC?

6.1. ¿Cuáles son los principales retos de madres y padres en relación a las TIC?

Son básicamente tres:



6.2. ¿Cómo conseguir que sus hijas e hijos usen de modo seguro y saludable las TIC?

¿Por dónde empezar?

Resulta imprescindible que madres y padres se familiaricen con las TIC y con el mundo de Internet y las redes sociales, que entiendan mínimamente cómo funciona este mundo para poder educar y guiar a sus hijos (educarse a sí mismos para poder educar a sus hijos) y que se mantengan al tanto de las actividades que éstos realizan en Internet y las redes sociales.

Educar a sus hijas e hijos a hacer un uso correcto de las TIC supone para madres y padres el desarrollo de distintas actividades dirigidas a:

- Explicarles qué son y cómo funcionan las TIC.
- Enseñarles a manejar de forma adecuada y segura estas herramientas.
- Protegerles ante posibles riesgos y problemas asociados al uso de las TIC.
- Supervisar el uso que hacen de estas tecnologías.
- Compartir con ellas y ellos sus experiencias en Internet y el mundo virtual.

Debemos asumir que las TIC forman parte de la realidad en la que vivimos y que buena parte de las vivencias y experiencias de niñas, niños y adolescentes tienen lugar en este entorno digital o virtual. Por este motivo madres y padres deben asegurarse que sus hijas e hijos disponen de los conocimientos, las destrezas y habilidades personales y sociales adecuadas para desenvolverse en ese entorno, al igual que hacen en el mundo real.

A continuación le ofrecemos un **decálogo** que le ayudará a orientar la socialización de sus hijas e hijos en un uso saludable de las TIC, desde los primeros años de su vida.

1. CONCEDER PERMISOS

El acceso de sus hijas e hijos a las TIC se producirá cuando usted y/o su pareja lo autoricen. Utilizar el ordenador, la tablet o el móvil de los padres para jugar, dibujar o ver series o programas de animación requerirá siempre de su autorización previa, como la decisión de que dispongan de un teléfono propio, una cuenta de correo electrónico o un perfil en las redes sociales o de descargarse aplicaciones de mensajería instantánea, juegos, etc.

2. ESTABLECER NORMAS Y LÍMITES

Le corresponde a las madres y los padres fijar una serie de normas que regulen el uso que pueden hacer sus hijos de las TIC, en las que deberá establecerse los usos que se les darán a los dispositivos tecnológicos, los lugares y horarios en los que podrán ser utilizados y el tiempo máximo dedicado a su uso. Las normas deberán serle explicadas a sus hijos y plasmadas en un “contrato familiar regulador del uso de las TIC”. Estas normas y los términos del contrato deberán modificarse a medida que sus hijas e hijos crezcan o surjan nuevas necesidades.

3. CONTROL PARENTAL Y SUPERVISOR

El uso de las TIC conlleva múltiples riesgos, a los que son vulnerables las y los menores de edad. Por ello le corresponde establecer controles que impidan que sus hijos accedan a contenidos inadecuados, o que puedan realizar acciones para las que no están preparados. Ello implica instalar controles parentales, filtros y autorizaciones en los dispositivos y supervisar periódicamente sus actividades en Internet y las redes sociales y, en el caso de los más pequeños, conocer sus contraseñas y tener acceso a los contenidos que publican o comparten.

4. PRIVACIDAD

Debe asegurarse que configuran las opciones de privacidad de las redes sociales, que tienen claro que nunca deben compartir sus datos personales (nombre, DNI, teléfono, dirección, etc.) y que deben desactivar la opción de geo-localización de su móvil o tarjeta, salvo que usted señale lo contrario cuando estén fuera de casa.

5. FIARSE SOLO DE LOS VERDADEROS AMIGOS

Debe recordarles que los únicos amigos que tienen son las personas que conocen en el mundo real y que deben rechazar las solicitudes de amistad de personas que no conozcan previamente.

6. PÉRDIDA DE CONTROL DE LO PUBLICADO EN INTERNET

Desde pequeños sus hijas e hijos deben tener en cuenta que todo aquello que suban a Internet (un comentario, una foto, etc.) podrá ser visto y reproducido por otras personas.

7. CORTESÍA

En Internet hay que comportarse siempre con respeto y educación.

8. CIUDAR LA REPUTACIÓN ONLINE

Deben comprender que todos los contenidos que publiquen a lo largo del tiempo en Internet irán conformando su reputación online, por lo que deben pensar detenidamente los efectos que podría tener para ellos o para otras personas los contenidos que publiquen o compartan.

9. SEGURIDAD

Deben cuidar la seguridad de los equipos para evitar su deterioro o posibles infecciones.

10. EJEMPLO POSITIVO

Lo que hacen las madres y los padres cuando usan las TIC influye mucho en sus hijos, por ello deben predicar con el ejemplo y ser coherentes con lo que les dicen y, por ejemplo, evitar usar el móvil mientras comen o cenan con sus hijos.

La aproximación de sus hijas e hijos a las TIC es un largo proceso que contiene algunos hitos más o menos relevantes, entre los que destaca el momento en el que disponen de su primer teléfono móvil con conexión a Internet y acceso a WhatsApp y las redes sociales. En un momento clave porque estarán expuestos a múltiples riesgos, sin que aún dispongan de demasiada experiencia, por lo que resulta imprescindible su apoyo y supervisión.

La relación que sus hijas e hijos mantengan con las TIC dependerá, en gran medida de:

- **Cómo actúen sus madres y padres.**
- **La información que les faciliten.**
- **Las normas que fijen.**
- **La comunicación que tengan a lo largo de su desarrollo.**
- **Los valores y pautas de conducta que les transmitan, útiles tanto para el mundo real como virtual.**

PASO N° 1

DECIDIR EL LUGAR QUE QUIEREN QUE LAS TIC TENGAN EN SU FAMILIA.

La primera decisión que deben adoptar madres y padres para superar con éxito el reto de educar a sus hijas e hijos en un uso inteligente, seguro y creativo de las TIC es decidir qué lugar quieren que tengan estas tecnologías en la familia, qué presencia deben tener las TIC en el hogar o los usos que deben darse a las mismas.

Que vivamos en un mundo donde las TIC tienen una gran presencia no significa que cada integrante de la familia deba tener un ordenador, una tableta y un teléfono móvil. Del mismo modo que el hecho de que muchas niñas y niños de 10 años tengan un teléfono móvil no significa que su hija o hijo deben tenerlo. Lo mismo cabe señalar respecto del uso de las TIC. Hay familias en las que todos sus miembros están permanentemente conectados a las TIC, mientras que otras prefieren hablar entre sí o ver juntos la televisión.

Conviene que no se deje influenciar por lo que hagan los demás y que, en función de sus valores, decida qué relación mantendrá su familia con las TIC.

PASO N° 2

DIALOGAR, CONVERSAR, HABLAR SIEMPRE QUE PUEDA CON SUS HIJAS E HIJOS DE LAS TIC (y de otros muchos temas).

Aproveche cualquier momento del día que comparta con sus hijas e hijos para que se habitúen a contarle cómo ha ido el día, qué cosas nuevas han hecho, que noticias han llamado

su atención, qué tal están sus amistades y compañeros de clase, qué han aprendido en el colegio, qué les preocupa, por qué parecen contentas/os, etc. También debe hablar de las TIC, en especial cuando se acerquen a la adolescencia y empiecen a hacer un uso autónomo de estas tecnologías.

Los temas de conversación irán variando a medida que aumente la edad de sus hijos. Mientras que entre los más pequeños se centrarán en conocer porque les gustan estas tecnologías y por los progresos que realizan mientras juegan con ellas, entre los 10 y los 13 años las conversaciones se centrarán en las experiencias que sus amigas y amigos puedan tener con las TIC, en sus propias expectativas y necesidades respecto a las TIC y en sondear su nivel de conocimientos y experiencia con las mismas: ¿para qué quieres tener un móvil o tener acceso a Internet?, ¿por qué te gustaría tener WhatsApp o un perfil en una red social?, ¿sabes cómo descargarte programas, aplicaciones o crear un perfil en una red social?, ¿has oído hablar que muchas de las cosas que se publican en Internet son falsas?, ¿sabes que muchas chicas y chicos han tenido problemas en Internet y las redes sociales?, etc.

Se trata en cierto modo de ir preparando el terreno para cuando sus hijas e hijos se sumerjan plenamente en el mundo online, algo que se produce habitualmente en torno a los 13-14 años, una vez que tienen su propio teléfono móvil con conexión a Internet y que les abre las puertas de acceso a WhatsApp y a contar con perfiles en las redes sociales. Cada vez más este ritual simboliza el tránsito “virtual” de la infancia a la adolescencia.

PASO N° 3

FIJAR NORMAS Y CONDICIONES QUE REGULEN EL USO DE LAS TIC POR PARTE DE TODOS LOS INTEGRANTES DE LA FAMILIA.

Múltiples investigaciones confirman que son muchos los niños y adolescentes de ambos sexos que realizan un uso inapropiado de las TIC, que se pone de manifiesto en la necesidad que experimentan de estar siempre conectados, incluso cuando están en el colegio, comiendo con su familia, haciendo las tareas escolares o cuando se van a la cama.

Esta realidad no solo hace que se incremente el riesgo de que los menores sufran distintos problemas que ya han sido descritos anteriormente, sino que pone en peligro la cohesión de la familia, al reducir el tiempo que padres e hijos pasan juntos y el que dedican a compartir sus vivencias y experiencias. Por ello una responsabilidad de madres y padres es establecer una serie de normas que fijen los límites y condiciones al uso de las TIC y que deben ser respetadas, no solo por los hijos, sino también por sus progenitores. Estas normas deben reunir tres características básicas:

- Ser claras e incluir las consecuencias que se derivarán de su incumplimiento.
- Estar adaptadas a la edad y circunstancias personales de los hijos.
- Ser negociadas entre toda la familia (sin olvidar que en último extremo deben ser los padres quienes tomen la decisión final sobre su contenido).

Es aconsejable que estas normas queden escritas en un “contrato” que firmen los padres y el o la menor, para dar más “solemnidad” a los compromisos alcanzados, y que el mismo se coloque en un lugar visible para que toda la familia pueda consultarlo. Se trata de que escriba en un papel los compromisos que se compromete a respetar cada integrante de la familia y de ponerlo, por ejemplo, en la puerta de la nevera.

El contenido del “**Contrato familiar regulador del uso de las TIC**” debería regular al menos los siguientes aspectos:

- Las zonas de la casa donde estará permitido el uso de las TIC.
- Los dispositivos que podrá utilizar cada miembro de la familia.
- Los usos que podrán hacer los integrantes de la familia de cada dispositivo.
- Los días y horarios en los que se podrán utilizar los dispositivos.
- Los usos de las TIC que requerirán la autorización previa de la madre o el padre.
- Las normas de cortesía a mantener cuando se usen las TIC.
- Los usos de las TIC que solo estarán permitidos en presencia de los padres.
- Las condiciones de seguridad y privacidad que deberán seguir todos los miembros de la familia (contraseñas, descargas de aplicaciones ...)

¿Qué normas deben fijar los padres para limitar el tiempo de uso de las TIC?

Ejemplos de posibles normas para niñas y niños pequeños

- Solo podrás utilizar el ordenador, la tableta o el móvil de mamá o papá cuando lo autoricemos expresamente.
- Solo utilizarás nuestro ordenador, tableta o móvil cuando estés con alguno de nosotros.
- Nunca podrás usar el ordenador, la tableta o el móvil en tu habitación.
- Entre semana solo podrás utilizar el ordenador o la tableta para hacer tus deberes.
- Los fines de semana podrás usar el ordenador o la tableta para dibujar, leer o escuchar música. Recuerda que nunca debes entrar en Internet. Si necesitas buscar algo dínoslo a mamá o papá.

Ejemplos de Posibles Normas para chicos y chicas de 12 o más años.

- El uso de ordenadores, tabletas y del teléfono móvil sólo podrá realizarse en las zonas comunes de la casa (el salón, la cocina), **NUNCA** en tu habitación.
- Cuando cumplas ___ años te permitiremos que tengas un smartphone/tableta/ordenador propio. Recuerda siempre que estos dispositivos son nuestros y que lo que hacemos es dejar que los utilices por tu cuenta.
- La configuración del móvil/tableta/ordenador la haremos conjuntamente, decidiendo aquellas aplicaciones, programas y juegos que podrás instalar.
- Para proteger tu seguridad instalaremos filtros parentales y antivirus en estos dispositivos.
- Te comprometes a tener cuidado al abrir enlaces (links) o archivos extraños y **NUNCA** instalarás programas o archivos de fuentes no fiables. Si quieres instalar un nuevo programa o aplicación deberás pedirnos permiso antes.
- No llevarás tu móvil al colegio ni lo sacarás fuera de casa salvo que te autoricemos expresamente a hacerlo.
- Hasta que no seas un poco más mayor (hasta que no tengas ____ años) compartirás con nosotros tus códigos de acceso y contraseñas de todos los dispositivos y aplicaciones, para que podamos supervisar que respetas las normas sobre seguridad, privacidad y corrección en el trato en todas las actividades que realices a través de Internet.
- Podemos revisar el contenido de tus dispositivos y conversaciones en cualquier momento (solo para las hijas o hijos más pequeños).
- Nosotros nos comprometemos a respetar tu intimidad y a no revisar el contenido de tus conversaciones con tus amigos reales (solo para las hijas o hijos de más edad).

- También nos comprometemos a que a medida que vayas creciendo, y si nos demuestras que eres responsable, dejaremos progresivamente de supervisar tus actividades online.
- No podrás contar con una cuenta o perfil en ninguna red social (Facebook, Twitter, Instagram...) o en otras plataformas online hasta que no cumplas la edad mínima que exigen la mismas y te autoricemos expresamente a ello. Bajo ningún concepto falsificarás tu edad para poder tener un perfil en una red social o aplicación.
- En tus relaciones online (redes sociales, webs, foros, juegos en Red, etc.) no agregarás a nadie que no conozcas en tu vida real y **NUNCA** facilitarás datos personales (nombre, dirección, correo electrónico, número de teléfono, etc.) a ninguna persona desconocida.
- Te comprometes a comportarte con educación en todas las actividades online que mantengas y **NUNCA** harás comentarios ofensivos o humillantes que puedan herir a otra persona, aunque no la conozcas en la vida real. Tampoco reenviarás ni compartirás los mensajes o imágenes ofensivas hacia otras personas que puedas recibir.
- Nunca usarás WhatsApp, Line, Snapshat, o las redes sociales para hablar mal de nadie.
- Te comprometes a no utilizar tu conexión a Internet para acceder a contenidos que no son apropiados para ti (contenidos violentos, pornográficos, que incitan al odio, etc.).
- Te comprometes a no compartir fotos o videos de amigos u otras personas sin su permiso: ten en cuenta que lo que a ti puede resultarte divertido puede ser percibido como desagradable o humillante por la otra persona.
- Te comprometes a no realizar ni compartir ninguna foto íntima tuya o de tus amistades que pudiera parecernos inapropiada a nosotros (si tienes alguna duda consultamos antes de hacerlo).
- Te comprometes a atender **SIEMPRE** las llamadas que te hagamos para saber que estás bien y a tener activada la geolocalización de tu móvil cuando te lo pidamos.
- Entre semana no podrás utilizar el móvil o la tableta o (según la edad, las necesidades y el grado de responsabilidad del menor) solo podrás usarlos una hora al día.
- Solo podrás usar el móvil si has terminado todos los deberes y/o tareas asignadas.
- Durante el desayuno, la comida o la cena está prohibido que uses el móvil o la tableta.
- Los fines de semana podrás usar el móvil o la tableta un máximo de una o dos horas al día (según las características y circunstancia del menor). Cuando salgas de casa con tus amistades podrás llevar tu móvil.
- Antes de irte a dormir nos entregarás tu móvil, tableta u ordenador para que los carguemos y **NUNCA** podrás llevarlos a la cama.
- Si por algún motivo justificado necesitas utilizar algunos de tus dispositivos digitales fuera de los horarios establecidos te permitiremos que accedas a ellos.
- Te comprometes a cuidar y conservar en buen estado todos los dispositivos: si se rompen o pierden serás responsable de su reparación o sustitución.
- Te comprometes a que si se surge cualquier problema o te enfrentas a una situación que te haga sentir incómoda/o mientras estés utilizando cualquier dispositivo (móvil, tableta, ordenador), navegando por Internet, intercambiando contenidos en las redes sociales o a través del correo electrónico nos informarás inmediatamente de ello.
- Nosotros nos comprometemos a no utilizar el móvil o la tablet mientras compartamos contigo el desayuno, la comida o la cena. Tampoco los utilizaremos a partir de las 21,00 horas, salvo que haya una urgencia familiar o relacionada con nuestro trabajo.

- El uso del móvil es un premio, no una obligación, por lo que si incumples alguna de las normas del contrato, no volverás a hacer uso de él hasta que nosotros lo autoricemos.
- Nosotros nos comprometemos a ayudarte en todo lo que podamos y **NUNCA** haremos que te sientas culpable o responsable de los problemas que pudieran causarte otras personas. Ya sabes que te queremos y nos importa mucho que te sientas a gusto.

PASO N° 4

RESISTIR, SER FIRMES, AGUANTAR UNA DINÁMICA PERMANENTE POR PARTE DE SUS HIJAS E HIJOS PARA MEJORAR Y AMPLIAR EL USO QUE HACEN DE LAS TIC.

El uso de las TIC suele ser una fuente frecuente de conflicto entre los padres y sus hijos, que responde a una dinámica más general que tiene lugar durante la pre-adolescencia y la adolescencia: el deseo de chicas y chicos de escenificar que se van haciendo mayores y, en consecuencia, de reivindicar mayores niveles de autonomía de sus padres y la voluntad de madres y padres de seguir velando por la seguridad y el bienestar de unas hijas e hijos que son, en muchos aspectos, personas inmaduras a las que deben proteger.

Al igual que ocurre con la hora de regreso a casa cuando salen con sus amigas/os, y al margen de la hora que fijen con su hija o hijo, a ellos siempre les parecerá insuficiente y conocerán a una amiga o amigo a quien le permiten llegar mucho más tarde.

Algo similar les ocurre a todas las madres y padres: sus hijas e hijos siempre necesitarán un nuevo dispositivo para mejorar las prestaciones del que ya tienen o disponer de este tipo de tecnologías antes de la edad fijada por los padres y siempre tendrán un amigo/a o compañero/a de clase que a su edad ya dispone de un smartphone, una tableta, de conexión a Internet ...

Por eso es muy importante que una vez que hayan decidido qué papel quieren que tengan las TIC en su familia y que usos consideran adecuados e inadecuados para sus hijas e hijos, atendiendo a su edad, madurez y necesidades personales, resistan las presiones que van a recibir de su entorno social y de sus hijas e hijos.

Piensen, por ejemplo, que el hecho de que regalar un móvil a niños y niñas cuando hacen su primera comunión sea una costumbre en expansión no la convierte en una conducta adecuada.

Del mismo modo que el que muchos adolescentes de 14 o 15 años consuman alcohol no hace de este comportamiento una conducta saludable y/o adecuada para sus hijas e hijos.

PASO N° 5

PERSEVERAR, PERSEVERAR Y PERSEVERAR.

El cometido de las madres y padres no es otro que el de procurar que sus hijas e hijos sean buenas personas, comprometidas socialmente y que se desarrollen en un entorno seguro y saludable.

Para lograrlo sus esfuerzos se centran en facilitarles los conocimientos, las herramientas (las habilidades personales y sociales) y un sistema de valores que les ayuden a transitar por la vida, haciendo frente con éxito a los riesgos y problemas a los que deberán enfrentarse.

En lo relativo a las TIC el trabajo de madres y padres se orienta, en lo fundamental, a que sus hijas e hijos:

- Sean capaces de crear una reputación digital positiva: que se sientan orgullosos de toda la actividad que a lo largo de los años vayan desarrollando en Internet o en el mundo online.
- Aprendan a realizar un uso adecuado y saludable de las TIC: que tengan siempre en cuenta que las TIC son meras herramientas, que lo importante es lo que ocurre en el mundo real (dar más valor al contacto personal que al virtual).
- Aprendan desde muy pequeños a preservar su privacidad: que entiendan que los datos, imágenes comentarios que se publican en la Red están a disposición de todo el mundo si no se protegen adecuadamente.
- Se interioricen la necesidad de proteger su seguridad y la de sus equipos, como forma de evitar muchos de los riesgos que existen en el mundo virtual.
- Sean educados y se comporten con respeto y educación siempre que usen las TIC.
- Aprendan a usar las TIC para mejorar sus conocimientos, ser personas creativas, compartir contenidos interesantes y positivos o colaborar en acciones positivas.
- Sean críticos con lo que ven y hacen en Internet.

6.3. A modo de resumen: tareas básicas de madres y padres para que sus hijos hagan un uso seguro y responsable de las TIC

Educar y proteger

- Familiarizarse con las TIC.
- Dialogar con sus hijas e hijos sobre las TIC.
- Informarles sobre los riesgos.
- Establecer normas y límites.
- Instalar controles parentales.
- Supervisar periódicamente el uso que hacen de las TIC.
- Enseñarles a comportarse educadamente en Internet y las redes sociales.
- Ser ejemplos positivos para ellos.
- Compartir experiencias, navegar juntos.

Asegurar su privacidad

- Instirles en que NUNCA faciliten datos personales en páginas web, chats o redes sociales.
- Configurar adecuadamente las opciones de privacidad de las redes sociales.
- No descargar aplicaciones que requieran el acceso a contenidos personales.
- No publicar ni compartir contenidos sensibles.

**Preservar la
seguridad de los
dispositivos**

- Instalar y actualizar antivirus en los dispositivos.
- Instalar las actualizaciones de programas y aplicaciones.
- Descargar programas y aplicaciones solo de sitios de confianza o "tiendas" oficiales.
- Utilizar contraseñas seguras y actualizadas.
- No acceder a páginas web que no sean de confianza.
- No abrir enlaces o archivos remitidos por desconocidos o en páginas web poco seguras.

7. DUDAS HABITUALES DE LAS MADRES Y LOS PADRES EN TORNO A LAS TIC

A continuación enumeramos algunas preguntas habituales que se hacen las madres y los padres acerca de las TIC y las posibles respuestas a las mismas.

Sin embargo, conviene precisar que no hay orientaciones ni recetas válidas para todas las familias, ni para todas las madres y padres, ni para todos niños y adolescentes, porque sus circunstancias personales y sociales son diferentes.

¿Cómo viven las madres y los padres el hecho de que sus hijos pequeños (de 0 a 8 años) utilicen TIC?

La mayoría de madres y padres (muchos de ellos usuarios de estas tecnologías en su trabajo, en el hogar o en sus relaciones sociales) son conscientes de que las TIC van a ocupar un papel destacado en la vida de sus hijas e hijos y de que pueden tener un efecto positivo sobre ellos. Esto no significa que no expresen ciertos temores por los eventuales riesgos que las TIC puedan tener en sus hijas o hijos (como el acceso a contenidos inapropiados o la posibilidad de contactar con desconocidos) o porque un uso abusivo de estas tecnologías pueda provocar el abandono de otras actividades importantes para ellas y ellos o de las relaciones cara a cara con otras niñas y niños o familiares.

Para contrarrestar estos temores se sugiere establecer límites precisos para el acceso a los dispositivos digitales y las posibilidades de conexión, permitiendo su utilización solo cuando los padres estén presentes y puedan guiarles en su uso.

¿Qué dicen las personas expertas acerca de la conveniencia o no de impedir a las niñas y niños pequeños el acceso a las TIC?

- Aunque pueda sorprenderle, consideran que debe propiciarse el acceso de niñas y niños a algunos de los dispositivos tecnológicos desde muy pequeños.
- Aconsejan que padres e hijos compartan el uso de la tecnología, manteniendo experiencias compartidas, supervisando y/o controlando el uso que los hijos hagan de las TIC y evitando que utilicen las mismas en solitario.
- También sugieren enseñar a las niñas y niños desde pequeños a que auto-regulen el uso de las TIC, puesto que las normas que prohíben el acceso a las mismas no siempre dan un buen resultado. Impedir la conexión a Internet solo retrasará la experiencia de su hija/o en este terreno, puesto que cuando crezcan serán capaces de evitar esas restricciones (por ejemplo, conectándose con el móvil o el ordenador de un amigo o usando el Wi-Fi de algún establecimiento público).

¿A qué edad puede un niño/a manejar la tableta o el smartphone de sus padres?

Existe un amplio acuerdo entre los expertos a la hora de indicar que el contacto con las TIC debe producirse cuanto antes mejor, siempre y cuando el contacto con estos dispositivos se produzca con el acompañamiento y la supervisión de los padres y que estos se impliquen activamente para enseñarles a utilizarlos.

El uso de estos dispositivos favorece la estimulación cognitiva, sensorial y psicomotriz, aunque conviene restringir los tiempos de uso para evitar su sobre-estimulación.

¿Cuándo deben comenzar los padres a abordar con sus hijas e hijos las cuestiones relacionadas con las TIC?

La respuesta es clara: **LO ANTES POSIBLE**. Puesto que desde edades muy tempranas niños y niñas se familiarizan con el uso de las TIC, debe empezar a hablar de estas cuestiones desde que sus hijos empiecen a jugar con su móvil, tableta u ordenador.

Lógicamente los temas de conversación irán cambiando a menudo que lo haga su edad y los usos que sus hijas e hijos hagan de las TIC. Mientras que sean niños de corta edad su papel se limitará a compartir experiencias de juego con ellos, interesarse por los juegos que practican, conocer si usan ordenadores en la escuela y para qué los utilizan y establecer ciertas normas regulando el uso de las TIC: solo podrán jugar los fines de semana, no pueden estar mucho tiempo jugando, solo pueden jugar cuando estén acompañados de los padres, siempre debe respetarse la hora de ir a la cama por muy emocionante que sea el juego o lo que estén haciendo con el móvil o el ordenador, etc..

También pueden practicar y experimentar juntos (haciendo fotos, dibujando, buscando en Internet contenidos para un trabajo escolar, etc.), lo que le permitirá ir abordando con naturalidad diferentes cuestiones que van desde los contenidos inadecuados que pueden aparecer en Internet, la forma de relacionarse en las redes sociales, las cuestiones relativas a la seguridad, etc.

Además le permitirá convertirse en su referente cuando tengan alguna duda o problema relacionado con las TIC.

Abordar la cuestión de las TIC cuando sus hijas e hijos son todavía niños tiene una enorme ventaja: en esas edades son muy receptivos a los mensajes y sugerencias de los padres.

Lejos de percibir las TIC como una amenaza para sus hijas e hijos considere las enormes ventajas que estas tecnologías les ofrecen, brindándoles la posibilidad de ser creativos, de generar nuevos contenidos e ideas, de divulgar conocimientos o de permitir el contacto y la comunicación con otras personas. Su labor es educarles de forma natural y progresiva en un uso seguro y adecuado de las mismas.

¿Son conscientes las y los adolescentes de los riesgos que suponen las TIC?

Aunque una parte importante de la población adolescente identifica algunos de los principales riesgos asociados al uso de las TIC (entre ellos la suplantación de identidad o los falsos perfiles, el robo o el mal uso de las fotografías, abrir enlaces y documentos de desconocidos o poco seguros, el acceso a determinadas páginas web y facilitar datos personales o intercambiar contenidos de naturaleza personal), tienden a minimizar los mismos, pensando que se trata de situaciones aisladas que no pueden sucederles a ellas/os porque ya toman ciertas precauciones.

Esto explica que el uso de medidas para protegerse de estos riesgos entre las y los adolescentes sea muy reducido. De hecho la mayoría de este colectivo reconoce no utilizar ninguna medida de protección frente a estos riesgos o amenazas.

¿Por qué es necesario limitar el uso de las TIC o el tiempo de pantalla?

Es necesario establecer, con claridad, los tiempos en los cuales permitirá a sus hijas e hijos utilizar los dispositivos electrónicos (smartphone, tabletas, ordenadores, videojuegos, etc.), puesto que su uso no debe interferir con otras actividades que son necesarias para un adecuado desarrollo personal y social (estudios, lecturas, práctica de actividades deportivas, salidas con amigos, visitas a familiares, actividades de ocio compartidas con los padres, etc.).

A la hora de fijar los límites de tiempo que los menores podrán estar “conectados” debe buscarse un equilibrio con el resto de actividades que deben realizar en el mundo real y tener en cuenta las necesidades y estilos de vida de cada familia.

No existe un tiempo de uso de pantalla que se pueda establecer como referencia. Lo importante es la calidad de los dispositivos que utilizan, los contenidos a los que acceden sus hijos, cómo encajan en el estilo de vida de su familia y si las actividades online se equilibran con otras actividades saludables realizadas fuera de casa.

Es importante tener presente que el tiempo de uso o exposición a las TIC lo marcan **SIEMPRE** las madres y/o los padres, por más que ello conlleve algún “drama” o discusión ocasional con sus hijos.

¿Por qué debemos estar pendientes de lo que hacen nuestras hijas e hijos en Internet?

Del mismo modo que se preocupa por lo que hacen sus hijas e hijos en la vida real (por saber dónde están, con quién están, quiénes son sus amistades o qué actividades realizan), también debe conocer y supervisar que uso hacen de los equipos electrónicos, en especial de aquellos que les permiten conectarse a Internet.

Como madre o padre tienen el derecho y la obligación de estar pendiente de las actividades que realizan sus hijas e hijos en la Red y de los contenidos a los que acceden, puesto que son vulnerables a múltiples riesgos.

¿Qué normas de cortesía deben seguir sus hijas e hijos en Internet y las redes sociales?

La respuesta es sencilla: deben aplicar las mismas reglas que en la vida real:

- Utilizar siempre la cortesía, la amabilidad y el respeto a los demás.
- No hablar con extraños.
- No deambular o “surfear” por Internet (evitar pasar un tiempo prolongado visitando páginas de Internet sin un objetivo determinado).
- Presentar a sus amigos virtuales a sus padres (los padres necesitan saber con quién se relacionan sus hijos).
- No provocar peleas.
- No “robar contenidos” (deje claro a sus hijos que la descarga de música o películas o el plagio o apropiación de contenidos son actividades inaceptables e ilícitas).

¿Cuál es la edad adecuada para que sus hijas o hijos tengan un teléfono móvil con conexión a Internet?

Esta es una pregunta que se formulan muchas madres y padres. Lo cierto es que no hay una respuesta adecuada o válida para todo el mundo, puesto que la misma dependerá del grado de madurez de su hija o su hijo, de su grado de autonomía y de su capacidad de aceptar las normas establecidas para su uso y de si sabrá o no utilizarlo de forma adecuada y segura.

Antes de tomar una decisión al respecto debe preguntarse ¿para qué necesita un smartphone una niña o niño de 10, 11, 12, 13, 14 o 15 años? Como explicación muchas madres y padres dicen que lo necesitan para saber dónde está su hija/o y poder comunicarse con ellos, que todos sus amigos/os ya tienen móvil y se siente presionados por ello. Debe usted pensar si en realidad su hija/o necesita un móvil en función de si sale habitualmente sola o solo, de si le cree o no capaz de cuidar adecuadamente el dispositivo y, sobre todo, de si considera que las ventajas que supondrá la compra del móvil superarán a los potenciales riesgos.

Algunas instituciones señalan los 13-14 años como la edad mínima para poder gestionar con cierta seguridad un teléfono móvil con conexión a Internet.

¿Cómo actuar una vez que ha decidido que su hija/o tenga un teléfono móvil?

Antes de entregarle el teléfono a su hija o hijo, debe hacer algunas cosas para prevenir posibles problemas:

- Configurar las opciones de seguridad del teléfono.
- Añadir a las personas importantes a la lista de contactos (padres, abuelos, cuidadores, escuela, los servicios de emergencia y cualquier otro de uso frecuente).
- Realizar una reunión familiar para establecer las condiciones de uso del teléfono.
- Redactar los términos de los acuerdos alcanzados.
- Conocer la política del centro educativo respecto al uso de teléfonos móviles y asegurarse de que su hija/o se compromete a respetarlas. Aún en el supuesto de que el centro educativo permita que el alumnado acceda al mismo con teléfonos móviles, su hija/o deberán renunciar a hacerlo si así lo fijan las normas familiares.
- Descargar conjuntamente con sus hijos aquellas aplicaciones que consideren necesarias, adecuadas y seguras para ellos, enseñándoles a descargar aplicaciones sólo de fuentes de confianza, como los sitios oficiales de Apple Store y Google Play.
- Fijar pautas para el buen cuidado y alimentación del teléfono (evitar su deterioro, mantener la batería, etc.).
- Establecer “un protocolo” para reducir las posibilidades de pérdida del aparato, lo que supondría un peligro para su seguridad, además de un pérdida material o económica. Este protocolo puede consistir en designar un bolsillo en la mochila o la ropa para guardar el teléfono con cremallera o sistema de cierre, en no dejarlo nunca fuera de la vista, no dejarlo encima de la mesa en lugares públicos o en incorporar dispositivos que permitan localizar el teléfono en caso de pérdida o robo (algunos de estos dispositivos permiten bloquear el teléfono e incluso el borrado remoto de los datos del mismo).

¿Qué nociones básicas sobre redes sociales debemos manejar los padres?

Redes sociales como Facebook, Twitter o Instagram son populares entre los adolescentes porque les ofrecen:

- Una forma fácil de compartir sus vidas con amigos y familiares.
- La oportunidad de probar diferentes identidades y explorar nuevos intereses.
- Una plataforma semiprivada mediante la cual comunicarse fuera de la supervisión de los adultos.

Aunque no todas las redes sociales cuentan con los mismos componentes, la mayoría ha ido incorporando distintas funciones o utilidades para mantener a sus usuarios en las mismas durante periodos de tiempo más largos. En lugar de tener que abrir varias aplicaciones, los usuarios pueden usar una sola red social para satisfacer todas sus necesidades de comunicación, pudiendo acceder a las siguientes funcionalidades:

- Blogs o diarios en línea.
- Muros de comentarios (esta función permite a los usuarios comunicarse a través de comentarios publicados en las páginas de los otros usuarios).
- Correo electrónico (la mayoría de las redes sociales tienen una función de correo electrónico que permite a los usuarios comunicarse en privado o con grupos determinados).
- Listas de amigos (estas listas de contactos suelen estar compuestas tanto por personas que los usuarios conocen en el mundo real, como a amigos de amigos y otras personas que solamente han conocido en línea).
- Mensajes instantáneos.
- Fotografías y videos (las redes sociales permiten publicar una fotografía de perfil, además de permitir a sus usuarios publicar fotografías y videos en un «álbum» en línea).
- Actualizaciones de estado (frases cortas que publican los usuarios para informar a las personas en su lista de amigos o contactos sobre sus actividades, sentimientos o pensamientos).

¿Qué papel deben mantener los padres ante las redes sociales en Internet?

Las redes sociales suponen una revolución en la forma de comunicarse y relacionarse de adolescentes y jóvenes que, en general, aportan más ventajas que inconvenientes.

La participación en estas redes permite a niños y adolescentes de ambos sexos familiarizarse con el manejo de herramientas tecnológicas que les serán de mucha utilidad en sus estudios y actividades laborales futuras, para romper las barreras para relacionarse con los demás (por problemas de timidez, aislamiento físico, etc.) y permitirles integrarse en grupos o comunidades con las que compartir aficiones e intereses y en las que aprenden a cooperar con otras personas. Por tanto, siempre y cuando se respeten las edades mínimas exigidas para ello y que se tengan interiorizados ciertas pautas de seguridad y autoprotección, no existe ninguna contraindicación para que su hija o hijo tengan un perfil en alguna de las redes sociales más populares.

¿A qué edad debería permitir que mi hija o mi hijo tuvieran una cuenta en las redes sociales?

Lo primero en lo que debemos fijarnos es en la edad mínima exigida por las diferentes plataformas (Facebook, Twitter, Instagram, etc.) que en general requieren tener al menos 13 para abrir un perfil en ellas, la misma edad que exige WhatsApp para poder usar sus servicios. Además, a partir de los 13 años, generalmente, los niños comienzan a desarrollar una comprensión más amplia del mundo que les rodea y un mejor sentido de lo que es apropiado compartir en línea.

Sin embargo, antes de decidir si su hija/o debe esperar más tiempo para tener un perfil en las redes sociales debe valorar si están preparados para hacer frente a las interacciones que surgen de las redes sociales (presiones para encajar y/o ser popular, posibles intimidaciones, etc.). Por ello en ocasiones se sugiere que se pregunten si, por ejemplo, su hija o hijo sería capaz de desplazarse al centro de la ciudad en autobús o metro por sí mismos. Si la respuesta es negativa probablemente no estén todavía listos tener un perfil en las redes sociales gestionado de forma autónoma. Una cuestión diferente es que el perfil sea gestionado conjuntamente con los padres, en cuyo caso no debería existir ninguna reserva.

¿Cómo debo actuar la primera vez que mis hijos me pregunten si tener cuenta en alguna red social (Facebook, Twitter, Instagram, etc.)?

Es importante que **no empiece con el NO**, aun en el caso de que tenga claro que no lo considera conveniente. Conviene que sepa por qué desea tener un perfil en una red social, por lo que le sugerimos que le formule preguntas del tipo:

1. ¿Por qué quieres tener una cuenta en Facebook, Instagram u otra red? Lo más probable es que la respuesta sea *"porque todas mis amistades ya la tienen"*.
2. ¿Cuáles de tus amigas y amigos están en Facebook?
3. ¿Con qué personas se intercambian comentarios e imágenes tus amigas o amigos en esa red social? Podría aprovechar la pregunta hablar a su hija o su hijo que en las redes sociales solo deben interactuar con personas que ya conozcan en la vida real.
4. ¿Sabes para que sirve tener una cuenta o perfil en una red social? La respuesta más probable sea *"para hablar con las amigas y amigos y compartir fotos y videos"*.
5. ¿Qué tipo de fotos o videos se comparten? La respuesta puede ser *"las que se hacen los amigos cuando están juntos"*. Puede aprovechar esta respuesta para hablar de qué tipo de fotos que son apropiadas compartir en línea y por qué.
6. ¿Con quién se comparten estas fotos? Casi con seguridad la respuesta sea *"con los amigos"*. Puede aprovechar para hablar de la importancia de la privacidad en las redes sociales y de la necesidad de configurar las opciones de privacidad, porque en caso contrario todas las conversaciones e imágenes estará abiertas a todo el mundo.
7. ¿Sabes cuál es la edad mínima que se exige para poder abrir una cuenta en las principales redes sociales? Debería aprovechar la pregunta para abordar los posibles riesgos que existen en torno a las redes sociales e Internet, para explicar porque es necesario que las personas tengan un nivel de conocimientos y madurez mínimos antes de abrir un perfil.

Las preguntas anteriores le serán de gran utilidad para conocer las expectativas de sus hijos y su nivel de conocimientos o familiaridad con las redes sociales, además de para comenzar a educarles en un uso seguro y responsable de las mismas.

En este punto se plantean dos **posibles escenarios**:

a) Que su hija o hijo tenga menos de 13 años

En este caso debe indicarles que no pueden disponer de una cuenta en las redes sociales hasta que no cumplan los 13 años y hayan demostrado a sus padres que son personas responsables en las que se puede confiar.

b) Que su hija o hijo tenga 13 o más años

En este caso lo que debe hacer es valorar el grado de madurez de sus hijos para utilizar de forma responsable y segura las redes sociales (ver siguiente pregunta). Si tiene dudas al respecto puede optar por:

- Aplazar su autorización para más adelante. No obstante, le sugerimos que concrete cuando podrá abrir una cuenta en su red favorita (“cuando cumplas 14, 15 o 16 años”, según el caso), porque en caso contrario se arriesga que lo haga por su cuenta, impidiendo que sus padres supervisen sus actividades.
- Autorizar la apertura del perfil con ciertas condiciones. “Si, puedes abrir la cuenta pero compartirás la contraseña conmigo y yo podré supervisar todos los contenidos que compartas con tus amigos”.

¿Cómo debo actuar si descubro que mi hija o mi hijo han creado un perfil en una red social a pesar de no tener la edad exigida para ello?

No es inusual que niñas y niños menores hayan creado un perfil en alguna red social antes de tener la edad mínima exigida para ello (en general 13 años), falseando su fecha de nacimiento. En estos casos, si el administrador de la red social descubre la irregularidad procederá a cancelar inmediatamente la cuenta.

Debe desalentar a sus hijos a mantener este tipo de prácticas, porque precisamente estas edades mínimas se establecen para comprobar que los potenciales usuarios de las redes disponen de las habilidades necesarias para mantener la seguridad en línea y utilizar las redes sociales con responsabilidad. Si su hija o hijo se encuentran en esta situación debe ordenarles el cierre inmediato de la cuenta.

Tenga presente, que cuanto más jóvenes e inexpertos sean sus hijas e hijos en el manejo de las TIC, serán mucho más vulnerables sufrir problemas en al redes sociales. Entre otras razones porque en la mayoría de los casos serán incapaces de entender o aplicar la configuración de privacidad y seguridad de que disponen este tipo de sitios.

¿Cómo pueden los padres ayudar a sus hijos a usar las redes sociales de forma segura?

- Verifique la lista de amigos de su hija o hijo para ver quién tiene acceso a su perfil.
- Asegúrese de que sus hijos no aceptan «solicitudes de amistad» de personas que no conocen personalmente.

- Sepa con qué personas hablan o intercambian contenidos. Las listas de contactos y seguidores en línea de su hija o su hijo pueden incluir personas que usted no conoce o personas que sus hijos solo conocen de Internet.
- Enséñele a su hijo a configurar sus perfiles como privados, pero tenga en cuenta que la configuración de privacidad no garantiza una privacidad total.
- Sepa qué publican sus hijos en las redes sociales. Revise sus comentarios e imágenes para ver si contienen información personal o contenidos inapropiados o ilegales. En ese caso proceda a eliminarla.
- Revise periódicamente la configuración de las cuentas que sus hijos utilizan en las diferentes redes sociales para controlar quién tiene acceso a la información de sus hijos.
- Haga que su hija/o retire fotografías y contenidos inapropiados, y elimine cualquier tipo de información personal.
- Verifique los perfiles de los amigos de sus hijos para ver si contienen información reveladora o fotografías de sus hijos.
- Denuncie los comportamientos inapropiados o delictivos a la autoridad correspondiente. La mayoría de los sitios cuentan con mecanismos para denunciar conductas inapropiadas.

Puede iniciar una conversación con su hija o su hijo sobre la seguridad en las redes sociales formulando las siguientes preguntas:

- ¿Podrías mostrarme tu perfil o perfiles en las redes sociales?
- ¿Usas tu nombre o tu edad real cuando te comunicas con otras personas en línea?
- ¿Qué tipo de contenidos sueles publicar en tu perfil?
- ¿Cómo decides a quién agregas como amigo?
- ¿Qué haces cuando alguien que no conoces personalmente te pide amistad?
- ¿Te sentirías cómodo si yo verificara tu perfil?

¿Qué aspectos de tipo técnico deben tener siempre presentes para que sus hijas e hijos utilicen con seguridad Internet y las redes sociales?

Para hacer posible un uso seguro de Internet y las redes sociales padres e hijos deben prestar una especial atención sobre los siguientes aspectos técnicos relacionados con el uso de los dispositivos tecnológicos:

a) Seguridad de los equipos:

- Sea cual sea el equipo utilizado (ordenador portátil, de sobremesa, tableta o smartphone) el mismo debe estar siempre actualizado con programas antivirus y cortafuegos para evitar virus, malware y demás programas maliciosos que hagan que el equipo no funcione correctamente o que otras personas puedan acceder al mismo y robar la información y los datos que estén almacenados.
- Se recomienda bloquear la pantalla de los teléfonos móviles para evitar el acceso al contenido del dispositivo por parte de otras personas.
- Cuando el equipo sea compartido por varios usuarios el mismo debe ser personalizado con una cuenta de usuario propia.

- Deben instalarse solo programas de sitios de confianza para evitar que se instalen en el equipo programas no deseados y maliciosos.
- Se sugiere deshabilitar la webcam de los ordenadores portátiles o tapar la misma.

b) Sobre las contraseñas:

- Es importante establecer contraseñas que impidan el acceso al contenido a nuestro equipo por parte de personas no autorizadas.
- Estas contraseñas deben ser modificadas periódicamente.
- Las contraseñas son personales y no deben ser compartidas con nadie, salvo con los padres en el caso de los menores de edad.
- Lo mejor es memorizar las contraseñas. En el caso de se opte por escribirlas es importante custodiarlas en un lugar seguro.
- Se aconseja no usar la misma contraseña para todo, puesto que en caso de que la misma sea robada podrían acceder a todos nuestros equipos y contenidos.
- Las contraseñas deben ser seguras para evitar que sean descubiertas por terceros. Las contraseñas son más seguras si son más largas y si contienen caracteres alfanuméricos: mayúsculas, minúsculas y algún signo de puntuación o símbolo (se sugiere que como mínimo tengan 8 de estos caracteres).

c) Sobre los registros:

- El acceso a muchas de las herramientas tecnológicas que utilizamos habitualmente en nuestros ordenadores, tabletas o teléfonos móviles requieren registrarse con un nombre de usuario, una contraseña y una dirección de correo electrónico a la que nos envían un mensaje de confirmación.
- Antes de registrarnos en una red social es imprescindible leer las condiciones de uso antes de aceptarlas para evitar sorpresas desagradables.

d) Sobre el acceso a ciertos sitios o páginas web:

- Sus hijas/os deben navegar siempre por sitios web permitidos, evitando las páginas no recomendadas para tu edad.
- Debe activarse el bloqueador de ventanas emergentes del navegador para evitar el spam (correos o mensajes basura no solicitados enviados con fines publicitarios o comerciales).
- Nunca deben dejarse llevar por la publicidad engañosa que inunda las páginas web.
- Evitar enlaces o link engañosos. Ante cualquier duda o sospecha que le haga desconfiar se recomienda verificar el destino de los enlaces con la opción “Propiedades” para corroborar que sea el mismo que se menciona en el texto del enlace.
- Comprobar que el navegador no acepta la instalación de software descargado de internet en forma automática.
- Si se necesita introducir información sensible en un sitio Web, deben verificar que la página es segura, comprobando que la dirección Web comienza con https://.
- No abrir archivos adjuntos de origen desconocido.

e) Sobre los contenidos a publicar en las redes sociales:

- Sus hijas e hijos deben evitar exhibir su vida cotidiana en las redes sociales.
- Cuando vayan a publicar fotos o vídeos de carácter personal, tanto suyos como de sus amigos o personas conocidas, tienen que marcarlos como privados para que solo puedan verlos sus amigos.
- Nunca deben compartir con otros usuarios información y datos personales.
- Deben tener presente que es mucho más fácil publicar en la Red un contenido que retirarlo.

¿Puedo hacer que el perfil de mi hija o hijo no aparezcan en los motores de búsqueda como Google?

Es posible evitar que perfil aparezca en los resultados de las búsquedas realizadas en Google. La mayoría de las redes sociales permiten eliminar su perfil en los resultados de búsqueda públicos, mediante el uso de la configuración de privacidad.

¿Qué aspectos básicos chequear o revisar cuando abordemos el uso seguro de las TIC dentro de la familia?: lista de verificación

- ¿Hemos establecido de forma clara los espacios y horarios donde se podrán utilizar los dispositivos tecnológicos dentro de la casa?
- ¿Tenemos protegida adecuadamente nuestra información personal?
- ¿Tenemos contraseñas seguras (por ejemplo, letras mayúsculas, símbolos, etc.)?
- ¿Todos tenemos nombres de usuario que no revelan nuestros nombres completos?
- ¿Hemos activado los controles parentales adecuados para nuestra familia?
- ¿Hemos conversado sobre las amistades en línea y sobre si podemos o no confiar verdaderamente en ellas?
- ¿Sabemos dónde y cómo descargar programas, archivos, juegos o aplicaciones de forma segura?
- ¿Tenemos claro que sitios web no es recomendable visitar?
- ¿Conocemos qué contenidos son inapropiados y por qué?
- ¿Conocemos cómo actuar en el caso de que nos sintamos incómodos con algo que hemos visto u oído en línea o con mensajes que recibamos en el teléfono móvil?
- ¿Sabemos que no debemos abrir enlaces y archivos de personas que no conocemos?
- ¿Tenemos claro que antes de descargarnos una aplicación o un juego debemos revisar las reseñas y calificaciones de los mismos y las condiciones de uso?
- ¿Conocemos la edad mínima exigida para estar en las redes sociales y que debemos respetarla?
- ¿Tenemos claro que contenidos no debemos publicar ni compartir en Internet y las redes sociales?
- ¿Sabemos por qué es importante que nuestras cuentas y perfiles en las redes sociales sean privados?

7. DUDAS HABITUALES DE MADRES Y PADRES EN TORNO A LAS TIC

- ¿Tenemos claro cuánto tiempo podemos estar conectados?
- ¿Sabemos que debemos dedicar, como mínimo, la misma cantidad de tiempo disfrutando de nuestras actividades fuera de línea que a las actividades online?



PLA MUNICIPAL DE
DROGODEPENDÈNCIES

UPCCA
VALENCIA



AJUNTAMENT DE VALENCIA
REGIDORIA DE SANITAT, SALUT I ESPORTS

VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

