

06 DOSSIER

Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación

Pautas para un uso seguro y
responsable de las TIC

Revista informativa editada por la
Confederación Andaluza de Asociaciones de Madres y Padres
del Alumnado por la Educación Pública



8

Índice

Introducción	05
A qué edades se empiezan a usar las TIC	06
Cuando el uso de las TIC empieza a ser problemático	08
Hablemos de las TIC	10
¿Tenemos responsabilidades los padres de las infracciones cometidas por nuestros hijos?	20
Diez consejos básicos que no debemos olvidar	21
Fuentes consultadas	22

EDITA: Confederación Andaluza de Asociaciones de Madres y Padres del Alumnado por la Educación Pública

SUBVENCIONA: Consejería de Educación, Cultura y Deporte

MAQUETACIÓN: Juan García Orta

IMPRIME Gandulfo Impresores

DEPÓSITO LEGAL: SE 3156-2011

DOSSIER CODAPA 06

NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN

**PAUTAS PARA UN USO SEGURO
Y RESPONSABLE DE LAS TIC**

EVA CASTILLO FERNÁNDEZ

JULIO DE 2014

INTRODUCCIÓN

El uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, que a partir de ahora denominaremos TIC, se ha convertido en un nuevo fenómeno que está generando importantes cambios en la sociedad en la que vivimos. Sólo hace falta echar un vistazo al panorama actual para darnos cuenta cómo ha cambiado nuestra forma de comunicarnos y relacionarnos con las personas, con nuestro trabajo, con los/as amigos/as y con el mundo en general. Uso que sin dudar lo ha supuesto una amplia gama de beneficios (obtener información de una forma rápida y sencilla, estar en contacto con personas que no están físicamente presentes, nueva forma de relacionarse y de estar a la moda, diversión y entretenimiento, información fácilmente asimilable, nueva modalidad de enseñanza y aprendizaje, fomento de la comunicación y de las habilidades sociales, escaso coste, etc.), pero que cuando hablamos de nuestros hijos e hijas lo ponemos en duda y la situación se vuelve más preocupante.

Cada vez más, el uso de estas nuevas tecnologías así como sus aplicaciones (apps) y sus modas de uso (*selfie*, Instagram, WhatsApp, Vine, YouTube, blogs, foros, juegos online, etc.), junto con las redes sociales (Facebook, Twitter, etc.) generan temor y preocupación en los padres y en las madres. Pero, en realidad, no es malo que nuestros hijos e hijas las utilicen, es

más, si lo hacen de una forma segura y responsable pueden beneficiarse de las múltiples ventajas que presentan.

Es innegable que las nuevas tecnologías son herramientas útiles, divertidas y entretenidas, y que favorecen el desarrollo personal y social, pero también tienen sus riesgos (acceso a información inadecuada, aislamiento, pérdida de la noción del tiempo, problemas físicos, alteraciones en el estado de ánimo, pérdida de control, consumismo, invasión de la intimidad, entre otros) y cada vez hay un mayor número de personas que están empezando a hacer un uso inadecuado de las TIC. Su uso en sí mismo no es negativo, todo lo contrario, por lo que deben aprender a manejarlas, pero debemos estar muy alerta a posibles señales que indiquen cuándo esa utilización se ha convertido en un mal uso o en un abuso para poder prevenir problemas futuros.

El objetivo de este dossier es poner a disposición de los padres y de las madres un material ameno, fácil y dinámico sobre el uso adecuado de las TIC, de manera que con su lectura se genere un acercamiento positivo al mundo de las nuevas tecnologías. En definitiva, nuestra función como padres y como madres es la de enseñar a nuestros menores a realizar un uso saludable, responsable y seguro de las TIC.

01 A qué edades se empiezan a usar las TIC

Los menores de hoy en día son los llamados Nativos Digitales, porque han nacido y crecido con las nuevas tecnologías, cuentan con ellas en sus vidas desde muy pequeños y, de algún modo, llegan a constituirse en su seña de identidad (Echeburúa y Requesens 2012). Nuestros jóvenes han nacido con el uso de las TIC, por lo que sería impensable para ellos un mundo libre de ellas. Su uso lo viven como algo natural y, contrario a lo que podríamos esperar, el no hacerlo podría significar un signo de rechazo entre su grupo de iguales.

Según la encuesta llevada a cabo por el Observatorio de la Infancia en Andalucía (*Uso de las nuevas tecnologías por la infancia y la adolescencia. Informe 2010*), las TIC se están situando en una posición importante en la vida cotidiana en todas las edades. Así, conforme se va incrementando la edad, se observa que aumenta el número de usuarios de las TIC. Si nos fijamos en la disponibilidad de terminales móviles, se aprecia claramente que disponen de los mismos cuatro de cada diez menores de entre 10 y 11 años (45,7 %) frente a ocho de cada diez, entre los que se encuentran de los 14 y a los 15 años (85,1%).

Respecto al uso de teléfonos móviles, según el estudio llevado a cabo por el Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (*Estudio sobre hábitos seguros en el uso de smartphones por los niños y adolescentes españoles, 2011*), se observa que cada vez hay un acceso más temprano a la telefonía móvil, y que la novedad de los

smartphones hace que, de media, los niños entre 10 y 12 años accedan a ellos a los 11 años, mientras que aquellos que ahora tienen entre 13 y 14 hayan tenido que esperar hasta los 13. El estudio concluye que **los menores españoles, de media, tienen su primer teléfono móvil a los 11 años**, siendo la edad de acceso a los smartphones a los 13 años.

Según otro estudio realizado por la Fundación Telefónica en el año 2009 (*La generación interactiva en España. Niños y adolescentes ante las pantallas*), el 29% de los niños entre los 6 y los 9 años declaraba tener un móvil propio; el porcentaje se elevaba al 83% en la franja de edad entre los 10 y los 17 años. A partir de los 18 años, la implantación era del 100%.

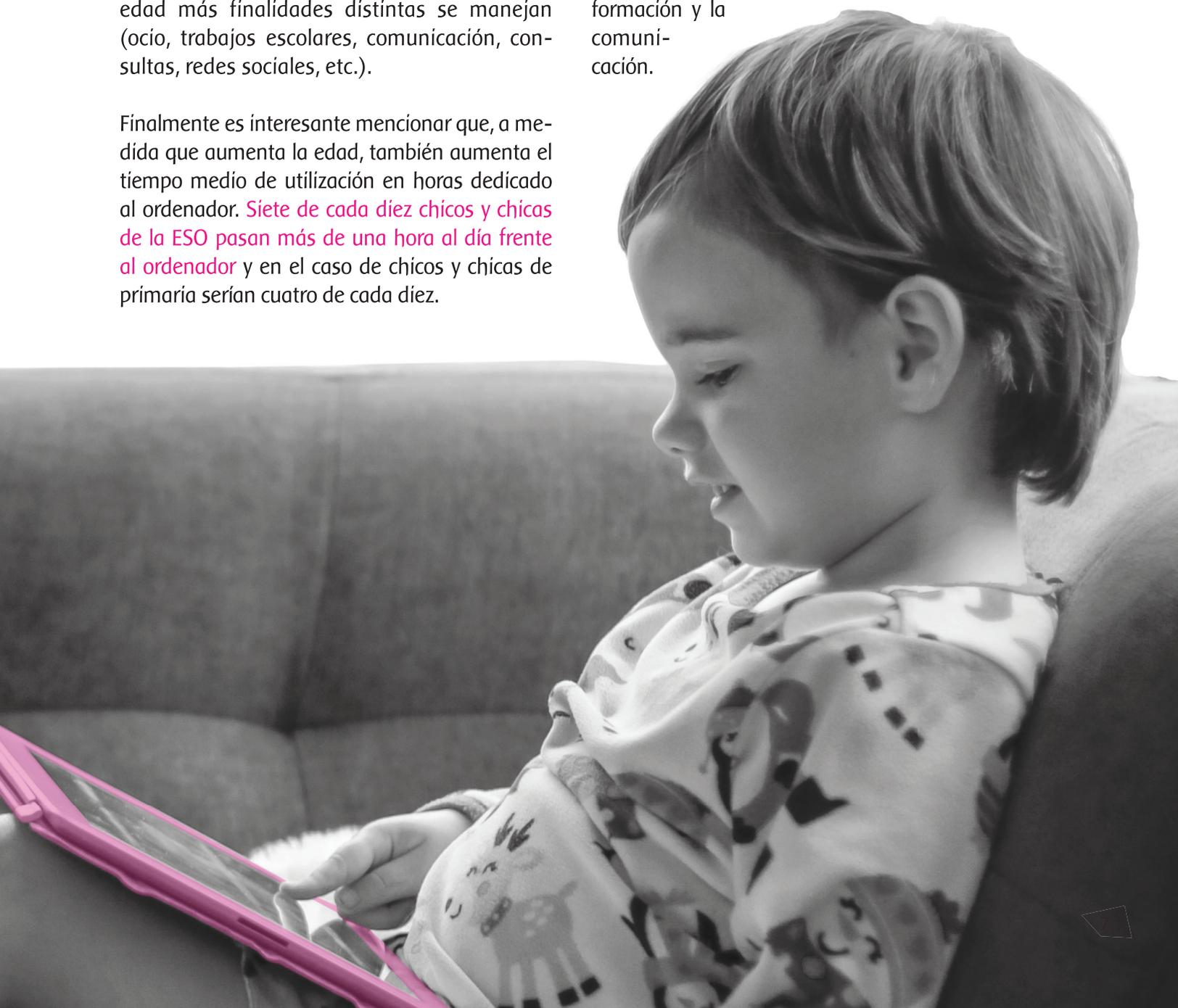
Volviendo a la encuesta del Observatorio de la Infancia en Andalucía, y en lo que se refiere al uso del ordenador, el número de menores andaluces de primaria que utilizan el ordenador es inferior que los de secundaria (87,5% de primaria, frente al 93,2% en secundaria). En cifras globales, en Andalucía un 93,4% de los chicos y chicas de edades comprendidas entre los 10 y los 15 años son usuarios de un ordenador, un 80,7% de internet y un 69,3% disponen de teléfono móvil. Estos datos no difieren mucho de los relativos al resto del estado español.

También se observa que, en lo que se refiere a la finalidad del uso del ordenador, ésta está relacionada con la edad, ya que cuanto más edad más finalidades distintas se manejan (ocio, trabajos escolares, comunicación, consultas, redes sociales, etc.).

Finalmente es interesante mencionar que, a medida que aumenta la edad, también aumenta el tiempo medio de utilización en horas dedicado al ordenador. **Siete de cada diez chicos y chicas de la ESO pasan más de una hora al día frente al ordenador** y en el caso de chicos y chicas de primaria serían cuatro de cada diez.

Tanto en España como en Andalucía se registran porcentajes elevados de usuarios/as TIC. Igualmente se registra un porcentaje elevado de usuarios/as de Internet: un 80,7% de chicos y chicas andaluces entre 10 y 15 años lo han utilizado en los tres últimos meses. En España este porcentaje es algo más elevado, con un 85,1%. La proporción de menores con disponibilidad de móvil tanto en España como en Andalucía es similar, casi siete de cada diez menores lo han utilizado (68,4% y 69,3% respectivamente).

En definitiva, podemos concluir que cada vez es más temprana la edad en la que facilitamos que nuestros hijos e hijas empiecen a usar las nuevas tecnologías de la información y la comunicación.



02 Cuando el uso de las TIC empieza a ser problemático

El uso de las nuevas tecnologías, como toda conducta que es altamente gratificante para el ser humano, es susceptible de generar un mal hábito que afecte al desarrollo cotidiano de la vida de la persona, y ya existen personas que empiezan a acudir a profesionales o centros especializados en adicciones, solicitando consejo y ayuda para solucionar los problemas generados por el uso inadecuado de las TIC.

El grupo de mayor riesgo de hacer un mal uso de estas nuevas tecnologías es el de los **adolescentes**, puesto que las características de esta etapa evolutiva, unidas a la disponibilidad cada vez mayor de acceder a ellas y las ventajas de su uso, les hacen especialmente vulnerables (Echeburúa y Requesens, 2012).

Es aquí donde la familia puede desempeñar su labor fundamental, ejerciendo una función preventiva. Dicha función consiste en que nuestros hijos e hijas se relacionen con las nuevas tecnologías de una forma adecuada y segura, de manera que eviten hábitos nocivos que puedan acabar generando problemas futuros. Por ello, es muy importante detectar las señales de alarma lo antes posible, e identificar y reducir los posibles riesgos para, de este modo, poder solucionarlos.

La mayoría de los autores coinciden en señalar que **las tecnologías de la información y la comunicación por sí solas no son susceptibles de generar una adicción**. Pero estas

pueden suponer un problema para aquellos niños y niñas que presenten déficits o problemas personales, los cuales les pueden llevar a refugiarse en las TIC, al aislamiento, a establecer relaciones superficiales, a ocultar su identidad e incluso a llegar a crear un

Señales de alarma

(Echeburúa y Requesens, 2012)

- » Privarse de sueño (dormir menos de 5 horas diarias) para estar conectados a la red, a los que se dedica unos tiempos de conexión normalmente altos.
- » Descuidar otras actividades importantes (contacto con la familia, relaciones sociales, relegar el estudio, etc.).
- » Recibir quejas en relación con el uso de la red de alguien cercano, como los padres o los hermanos.
- » Pensar en la red constantemente y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta.
- » Intentar limitar el tiempo de conexión y no conseguirlo o perder la noción del tiempo transcurrido.
- » Mentir sobre el tiempo real que se está conectado a la red o jugando a un videojuego.
- » Aislarse socialmente.
- » Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante del ordenador.



Imagen: Eric Peacock

mundo imaginario que limite su verdadera realidad.

Las nuevas tecnologías usadas inadecuadamente también pueden generar un problema de adicción. Existen una serie de síntomas que nos pueden llevar a intuir que nuestro hijo e hija pueda haber desarrollado un problema grave con las TIC.

En general, se puede decir que la dependencia a Internet o a las redes sociales está ya instaurada cuando hay un uso excesivo con pérdida de control, aparece síndrome de abstinencia (ansiedad, depresión e irritabilidad) ante la imposibilidad temporal de acceder a la red, se establece tolerancia (necesidad de aumentar el tiempo de conexión para sentirse satisfecho) y se producen repercusiones negativas (discusiones con la familia, fracaso escolar, abandono de otras actividades, aislamiento de los amigos, pasar muchas horas conectado,

Es importante detectar las señales de alarma e identificar y reducir los riesgos para solucionarlos

descuidar sus obligaciones familiares, etcétera) en la vida cotidiana (Echeburúa, 2012).

A pesar de que los cambios en el comportamiento, los altibajos emocionales, el abandono de actividades cotidianas, los cambios físicos que experimentan, etc., se hacen visibles para la familia y para el entorno que rodea a la persona, ésta tiende a disminuir el impacto de tales consecuencias y sigue negando la realidad. En definitiva, **a una persona que ha desarrollado una conducta adictiva, le cuesta reconocer su problema y su pérdida de control en el uso de las TIC.**

03 Hablemos de las TIC

Internet, móviles y videojuegos. Pautas para un buen uso

Hoy en día, las nuevas tecnologías están en los hogares, en el aula, en los lugares de ocio, etcétera, y para los menores es muy fácil poder acceder a ellas. Además acceden a varias actividades a la vez (navegan por Internet, escuchan música, hablan por WhatsApp...). Como padres y madres puede preocuparnos si poseemos preparación y formación sufi-

Se trata de ser un buen modelo para ellos y predicar con nuestro ejemplo ...

ciente en este campo para hacer frente a la ardua tarea de educar a nuestros hijos e hijas en un uso seguro y responsable de las TIC.

No es fácil estar a su altura. Ellos irán por delante, ya que han nacido con las nuevas tecnologías. Tecnologías que están en pleno desarrollo, evolución y cambio. Pero lo principal que debemos tener en cuenta es que nuestra función no es ser expertos, sino que podemos conseguir mucho más transmitiéndoles un mensaje adecuado sobre su uso y siendo coherentes con nuestras actitudes y nuestro comportamiento. En definitiva, de lo que **se trata es de ser un buen modelo para ellos y predicar con nuestro ejemplo**, ya que de poco serviría limitarlos cuando somos nosotros mismos los que no hacemos un buen uso de nuestro móvil, nuestro ordenador u otra herramienta tecnológica cualquiera.

¿A qué nos estamos refiriendo con el concepto de las Tecnologías de la Información y la Comunicación? Cuando hablamos de nuevas tecnologías estamos haciendo alusión no solo a los dispositivos (ordenadores, teléfonos móviles, televisión, videoconsolas, etc.), sino también a sus aplicaciones, programas, procesos (entre otras herramientas de uso), que nos van a permitir el manejo de la información y de la comunicación. Dentro de las nuevas tecnologías, las más llamativas para jóvenes y adolescentes son el uso de Internet, los videojuegos y el móvil.

Del mismo modo que en la vida real nos preocupamos por aquello que hace nuestro hijo, con quién se relaciona, dónde va, qué tipo de actividades realiza, etc., en el "mundo cibernético" también debemos hacernos las mis-

... ya que de poco serviría limitarlos cuando nosotros no hacemos buen uso del móvil o el PC

mas preguntas. Sin embargo, los diferentes estudios demuestran que **los padres tienen menos conocimiento del uso de las TIC que sus hijos**. Así, según el estudio realizado por EU Kids Online II (2010), un 72% de los padres españoles utiliza Internet de forma habitual frente al 86% de los niños de 11 y 14 años, por lo que sería difícil poder educar a nuestros hi-

jos e hijas en su manejo si nosotros mismos no sabemos usarlo.

NAVEGANDO POR INTERNET

Internet es una gran red de comunicación que permite la interconexión de muchos usuarios. Esta red se ha convertido en la principal herramienta utilizada por los jóvenes, ya que a través de ella pueden acceder a prácticamente todo aquello que es de su interés (información, música, juegos, vídeos, redes sociales, etc.), además de su fácil y cómoda accesibilidad con el móvil, tablet, ordenador, en el hogar, en la calle, en la escuela o en centros de ocio. **Internet les permite estar conectados en tiempo real, convirtiéndose así en un eje central en el modo de relacionarse** que tienen.

La fácil accesibilidad a las TIC y que éstas formen parte de su vida cotidiana, no hacen fácil determinar una línea que nos permita establecer con exactitud unas normas adecuadas para

su buen uso por parte de nuestros hijos e hijas.

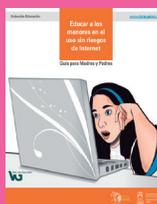
Son muchas las guías y los manuales que podemos encontrar en lo que se refiere a los consejos y pautas que podemos establecer para un uso responsable de las TIC. La Fundación Gaudium, junto con la Oficina del Defensor del Menor de Madrid, ha puesto en marcha varios programas dedicados a promover un uso saludable de las nuevas tecnologías por parte de los menores, así como también podemos encontrar guías en Internet a disposición de los padres, las madres y los educadores en general, publicadas por distintos organismos de las comunidades autónomas.

A continuación, se presenta un resumen de aquellas pautas más destacables para enseñar y educar a nuestros hijos e hijas en un uso adecuado de las TIC. Estas pautas nos pueden ayudar a establecer unas normas en función de la edad de nuestro hijo o hija, pero debemos revisarlas y adaptarlas a su nivel de maduración y su grado de responsabilidad.

¿Qué es el control parental?

El control parental se basa en la aplicación de filtros sobre los contenidos a los que pueden acceder los menores, impidiéndoles o permitiéndoles el acceso. Cuando el menor se conecta a una página web, el navegador solicita un usuario y contraseña (la primera vez en cada sesión) predefinidos. Una vez introducidos, comprueba la catalogación de la página y en el caso de que no esté permitida para el menor, se le impide el acceso.

Para más información sobre los sistemas de protección y el control parental puede consultar las siguientes guías y enlaces:



Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz. Departamento Municipal de Educación. *Educar a los menores en el uso sin riesgos de Internet. Guía para Madres y Padres.* <http://bit.ly/1qoGhrY>



Observatorio de la Seguridad de la Información del Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación. *Cómo activar y configurar el control parental de los sistemas operativos.* <http://bit.ly/1ttNysR>



Protegeles e Insafe. *Guía Parental. Manteniendo a sus niños seguros en Internet.* <http://bit.ly/1t0g4OP>

Vamos a ver qué podemos hacer...

PAUTAS GENERALES PARA UN BUEN USO DE INTERNET

1. Establece junto a tus hijos reglas consensuadas para navegar por Internet y crea una lista con la normas establecidas. Estas normas ayudarán a que el menor sepa qué puede y qué no cuando navega.
2. El ordenador debe estar ubicado preferiblemente en el salón o zona de uso común, ya que este dispositivo deber ser visto por el menor como un elemento a compartir por todos los miembros de la familia. Si esto no es posible y es necesario que esté en su habitación, colócalo de manera que la pantalla quede visible a cualquier persona que entre en ella.
3. Procura conocer los contactos y contraseñas de las cuentas de correo de tus hijos, al menos hasta que tenga 16 años.
4. Navega y chatea de vez en cuando con ellos, así podrás conocer sus hábitos y preferencias y crearás un clima de mayor confianza entre vosotros.
5. Dile que no intercambie direcciones, números de teléfonos ni datos personales que puedan identificarlo. Es un riesgo innecesario que debe evitar, sobre todo si está solo.
6. Dile que tampoco proporcione información familiar, fotografías o cualquier tipo de documento con información privada.
7. Evita que se conecte a Internet por la noche, especialmente a los chats.
8. Establece el horario y el límite de tiempo de conexión a Internet.
9. Procura alcanzar el nivel de habilidad informática de tu hijo.
10. Enséñale a comportarse de forma responsable y ética cuando esté conectado. No debe usar Internet ni ningún otro medio para difundir cotilleos, para acosar o para amenazar a otras personas.
11. No utilices el ordenador como premio o castigo.
12. Oblígale a descansar 15 minutos después de una hora de conexión, así evitará problemas de salud (dolores de espalda, cansancio de los ojos, etc.).
13. Todos los miembros de la familia deben servir de ejemplo a seguir para los niños y niñas que empiezan a usar Internet.
14. Transmite la necesidad de que informe si algo o alguien le hace sentir incómodo o recibe amenazas.
15. Utiliza todos los sistemas de protección disponibles en la actualidad para evitar el acceso a páginas no aprobadas para menores. Para ello puedes instalar en el ordenador software de filtrado y los controles parentales. Pero no olvides que estas herramientas no deben sustituir a tu supervisión, ya que no son sistemas infalibles.

UN BUEN USO DE INTERNET EN CASA PASA POR...

Toda la familia debe servir de ejemplo a seguir

Establece reglas consensuadas para navegar por Internet

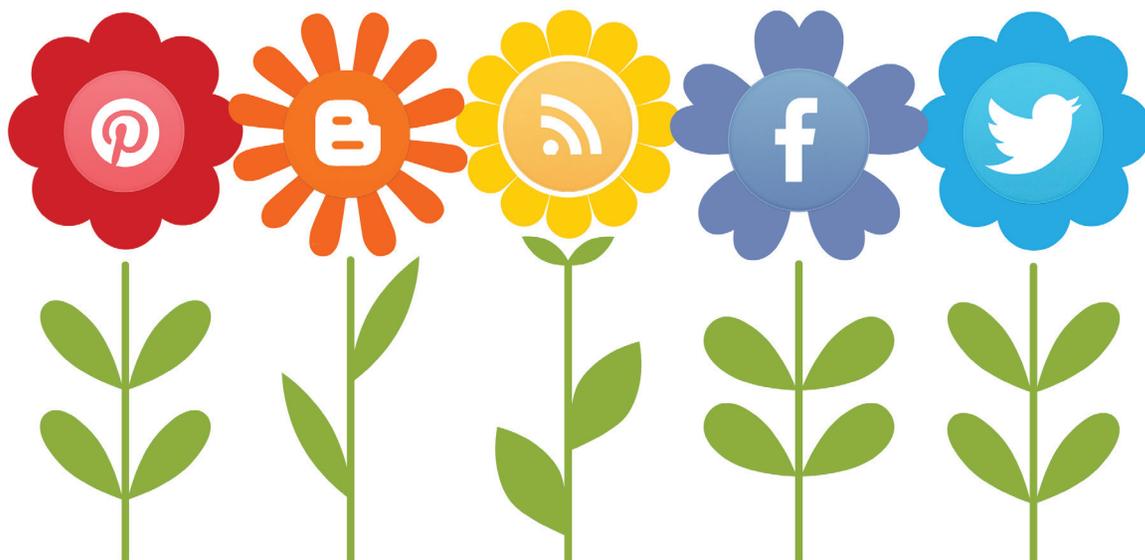
Establece el horario y el límite de tiempo de conexión a Internet

Procura alcanzar el nivel de habilidad informática de tu hijo

Ubica el ordenador en el salón o zona común

No uses el PC como premio o castigo

Navega y chatea con ellos



PAUTAS PARA EL BUEN USO DE INTERNET EN PRIMARIA

Es en torno a los seis años de edad cuando los niños y niñas empiezan a sentir más curiosidad por el uso de las nuevas tecnologías. Las pautas que marquemos con nuestros hijos e hijas a estas edades serán fundamentales para determinar la relación que mantendrán con las TIC en un futuro.

- Recuerde las pautas generales para el buen uso de Internet.
- Retrase lo máximo que pueda la edad de uso de Internet.
- Deje que navegue sólo cuándo haya un adulto en casa.
- No le deje conectarse como una forma de tenerlo entretenido mientras usted realiza otras actividades.
- Cree un entorno personalizado en el ordenador para su hijo con los accesos a las páginas que pueda visitar. Usa la lista de favoritos de Internet.
- Coloque una página de confianza como página principal y con enlaces adaptados a la edad de su hijo.
- Si un sitio web solicita el nombre de su hijo para poder personalizar el contenido del sitio, ayúdele a crear un alias de modo que no revele información personal.
- Haga un seguimiento del tipo de conversaciones y temas de correos que intercambia, así como también haga un seguimiento de las páginas visitadas desde el histórico y valore la naturaleza de las mismas.
- Ayude a protegerlo de las ventanas emergentes inapropiadas usando el bloqueador de elementos emergentes de Internet.
- Hágale saber que la descarga de programas, sin suficiente información al respecto, puede provocar la descarga fortuita de virus, gusanos, troyanos y otros programas informáticos malintencionados que pueden dañar el disco duro.
- Dígale que cierre inmediatamente cualquier contenido que le haga sentir incómodo.
- Use las herramientas de protección infantil para crear perfiles apropiados para cada uno de sus hijos y para ayudar a filtrar contenido de Internet.

PARA SABER MÁS:



Protegeles e Insafe. Kit e-seguro familiar. *Cuaderno divertido familiar. Dominando la web.*
<http://bit.ly/WcWvZa>



Protegeles e Insafe. Kit e-seguro familiar. *Jugar y aprender: Navegar por internet.*
<http://bit.ly/1nXINk8>



Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación. *Guía de menores en internet.*
<http://bit.ly/1rq8df1>



Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación. *Guía de menores en internet para padres y madres.*
<http://bit.ly/1A6OrGo>

PAUTAS PARA EL BUEN USO DE INTERNET EN SECUNDARIA

A medida que nuestros hijos e hijas vayan creciendo, mayor será la curiosidad que sentirán por determinadas aplicaciones de Internet como las redes sociales, juegos online, descargas de vídeo y música, etc., incrementándose así los riesgos a los que estarán expuestos. Por ello, a estas edades debemos hacer más hincapié en las normas del buen uso de Internet.

- Recuerde las pautas generales para el buen uso de Internet.
- Conozca los locales que frecuenta su hijo para quedar con amigos, para jugar en cibercafés, a juegos de rol, estrategia, etc.
- Enséñele a no descargar programas, música o archivos sin su permiso. Las actividades de compartir archivos y descargar textos, imágenes u obras de arte de Internet pueden infringir derechos de autor y ser ilegales.
- Háblele acerca de las normas de comportamiento en Internet, poniendo especial incidencia en la necesidad de actuar con responsabilidad.
- Insista en que nunca acepte encontrarse en persona con amigos que hizo en Internet. Infórmele de la potencial peligrosidad que puede suponer concertar un encuentro con algún "ciberamigo" en un lugar privado.
- Converse con su hijo adolescente acerca del contenido no conveniente, violento, xenófobo y sexual y diríjalos a visitar sitios sobre la salud y conductas cívicas.
- Ayude a protegerles contra el spam. Instruya a su hijo adolescente a no revelar en Internet su dirección de correo electrónico, a no responder a correos no deseados y a usar filtros para correos electrónicos.
- Asegúrese de que su hijo adolescente le consulte antes de realizar una transacción financiera en línea, como, por ejemplo, solicitar, comprar o vender artículos.
- Converse con su hijo acerca de los sitios web de apuestas y sobre el riesgo que estos implican para los adolescentes. Recuérdele que es ilegal realizar apuestas en línea.
- Haga hincapié en que no todo lo que ofrece Internet en cuanto a noticias, información, documentación, etcétera, es fiable. Hay que contrastar las informaciones y tomar como referencia webs de probada fiabilidad.
- Con discreción haga un seguimiento, sobre el histórico o cualquier otro de los mecanismos vistos, sobre las páginas que haya visitado. Controle durante un tiempo si ha sido una visita esporádica o si, por el contrario, se trata de visitas continuas.



Gobierno de la Rioja. Consejería de Salud. Dirección General de Salud Pública y Consumo (2011). *Guía para padres. Habla con ellos de las nuevas tecnologías.* <http://bit.ly/1u1m4cl>



Labrador, F., J. Requesens, A. y Helguera, M. *Guía para padres con hijos en Educación Primaria sobre el uso saludable de las nuevas tecnologías.* <http://bit.ly/YcfCEv>



Labrador, F. J., Requesens, A. y Helguera, M. *Guía para padres con hijos en Educación Secundaria sobre el uso saludable de las nuevas tecnologías.* <http://bit.ly/Z7rLuk>



Mifsud, E. *Buenas prácticas TIC.* Generalitat Valenciana. <http://bit.ly/1rqeRa>

HABLEMOS DE LOS TELÉFONOS MÓVILES

Un móvil es mucho más que un simple teléfono. Inicialmente los móviles permitían enviar y recibir llamadas y SMS, pero hoy en día los móviles son dispositivos que permiten realizar múltiples tareas (navegar por Internet, participar en las redes sociales, subir fotos online a través de Instagram, descargar música y archivos, comunicarse por el WhatsApp, usarlo como despertador, agenda o blog de notas, grabar vídeos, etc.).

Su infinidad de aplicaciones lo ha convertido en un dispositivo muy atractivo tanto para

El móvil es un instrumento útil con grandes posibilidades pero su mal uso implica riesgos

PARA SABER MÁS:



Asociación Internet & Euskadi Elkartea. *Guía del primer Smartphone.*
<http://bit.ly/1xopCK9>



Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (2009). *Guía para proteger y usar de forma segura su móvil.*
<http://bit.ly/1qnTvFx>

adultos como para los menores, lo que ha llevado a que haya un descenso en la edad en la que se adquiere por primera vez el móvil. Diferentes estudios alertan que **ya hay niños y niñas que con tan solo 6 años tienen su primer móvil**, que normalmente adquieren a través de un regalo de sus padres. Pero no olvidemos que el primer contacto de los hijos e hijas puede realizarse a edades mucho más tempranas a través de los móviles de sus padres. ¿Quién no ha visto alguna vez a niños menores de 5 años usando un móvil como medio de entretenimiento o de distracción mientras sus padres y madres realizan otras tareas? ¿O quién no ha escuchado alguna vez la justificación de la compra del móvil a edades tempranas como una forma de poder supervisar a un menor?

Nadie puede negar que el teléfono móvil es un instrumento útil que ofrece grandes posibilidades, pero también tenemos



PAUTAS PARA UN USO ADECUADO DEL MÓVIL

Normas generales:

1. Retrase la adquisición del móvil de un menor. Mientras más tarde, mejor.
2. Ponga un límite de gasto mensual y hágale responsable del gasto que genera su móvil con el dinero semanal que recibe de paga.
3. Para que se haga responsable del gasto es necesario que conozca las tarifas de cada una de las acciones que realiza con el teléfono.
4. Límitele el tiempo de uso del móvil. Este tiempo debe estar pactado con el tiempo de uso que hace de otros dispositivos.
5. No le permita superar estos límites de tiempo o dinero establecidos.
6. Observe el uso que hace del móvil.

Normas relacionadas con el respeto:

7. El teléfono móvil debe estar apagado en lugares donde no esté permitido su uso (centros educativos, actos culturales, hospitales, etc.).
8. Enséñele a que lo utilice sólo cuando sea necesario y no haya otra forma de comunicarse.
9. Dígale que apague el teléfono cuando no lo necesite o no pueda utilizarlo: mientras estudia, mien-

tras se come en familia, mientras duerme, etcétera.

10. Que no distribuya fotografías o grabaciones sin el permiso de las personas que aparecen en ellas.
11. Que tampoco distribuya fotografías ni grabaciones que puedan resultar vejatorias, insultantes o denigrantes para las personas que aparecen en ellas.

Normas relacionadas con la seguridad:

12. No le permita que realice descargas de vídeos, polítonos, etc. o intercambio de archivos de forma continua o como norma habitual y sin control.
13. Infórmele de los riesgos que conlleva tener el *bluetooth* activado.
14. Si su hijo es pequeño para acceder a Internet, solicite a la operadora con la que tiene el contrato que bloquee el uso de Internet de ese móvil.
15. Active en el móvil un servicio de control de gastos.
16. Dígale a su hijo que no le facilite su número de teléfono a personas desconocidas.
17. Edúquelo para que no haga uso del móvil cuando esté cruzando la calle o conduzca una bici o motocicleta.

que tener en cuenta que su mal uso implica ciertos riesgos (disminución en el rendimiento escolar, problemas emocionales y de conducta, aislamiento social, acoso, descargas ilegales, menos posibilidad de supervisión al

ser un dispositivo móvil, etc.). Es por ello, por lo que debemos educar a nuestros hijos e hijas, al igual que hacemos con las otras nuevas tecnologías, en un uso seguro y responsable del móvil.

EL USO DE VIDEOJUEGOS

Los videojuegos son programas informáticos de entretenimiento que pueden utilizarse en los ordenadores, tablets, videoconsolas e incluso en los teléfonos móviles. Estos se han convertido en unas de las principales fuentes de ocio tanto para los menores como para los adultos, y este auge en la oferta y la demanda ha generado un mercado creciente que ofrece una gran variedad de videojuegos que

pueden clasificarse en función de la temática (deportes, aventura, juegos de acción, combate, etc.) y en función de la edad.

Cuando compramos un videojuego para nuestros hijos e hijas debemos tener en cuenta que no todos van a ser aptos para ellos, por ello, cuando lo elijas, **además de tener en cuenta las preferencias de tu hijo, deberás analizar si el contenido del mismo es adecuado** para su edad.

PAUTAS PARA EL USO ADECUADO DE LOS VIDEOJUEGOS

1. Retrasa su compra lo máximo posible.
2. Dialoga con el menor acerca del uso responsable de los videojuegos.
3. Enseña a tu hijo a elegir sus videojuegos respetando las normas PEGI.
4. Controla el intercambio de videojuegos que hace con otros amigos.
5. Muestra interés por los videojuegos de tu hijo y juega con él.
6. La videoconsola debe ser de uso familiar, así te costará menos trabajo poner los límites en su uso.
7. Al igual que el ordenador, coloca la videoconsola en un lugar común y visible de la casa cuando tu hijo esté jugando.
8. Enséñale a controlar el tiempo que dedica a los videojuegos. Pacta con él el tiempo y la franja horaria en la que puede jugar.
9. Evita que juegue con la consola por el simple hecho de estar aburrido y fomenta que piense en otras alternativas (lectura, dibujo, música, etc.).
10. Supervisa que no dedique todo su tiempo libre a jugar a los videojuegos.
11. Fomenta el uso de alternativas de ocio diferentes y que se relacione con niños de su edad.
12. Fomenta que tu hijo juegue acompañado de amigos.
13. No utilices la videoconsola como niñera.
14. No utilices las videoconsolas como recompensa o castigo, ya que se les otorga más valor del que tienen.
15. Vigila las reacciones de tu hijo. Si se pone nervioso o agresivo hazle parar. Podrá reanudar el juego más tarde cuando se tranquilice.
16. Enséñale a jugar de forma sana para evitar problemas físicos.
17. Si juega online dile que bloquee a los jugadores que no conozca.
18. Activa los controles parentales de las videoconsolas de última generación. Los controles parentales permiten bloquear los juegos que tengan un contenido inapropiado y las conversaciones con desconocidos.

Especial atención merecen los juegos masivos multijugador online (MMOG), que permiten al jugador interactuar, a través de Internet, con otro jugadores que estén conectados. Los MMOG son juegos que entrañan un mayor riesgo de abuso, ya que esta modalidad de juego hace que el jugador tenga el deseo de conectarse con más frecuencia para ver qué está ocurriendo. Si nuestros hijos e hijas adquieren o son usuarios de esta modalidad de juego, deberemos hacer una especial supervisión.

Pero **¿cómo sé si un videojuego es apropiado?** A la hora de elegir un videojuego contamos con la ayuda del **Sistema PEGI**, que es un código europeo de regulación que proporciona información sobre los contenidos y las edades recomendadas de los videojuegos. En la caja del videojuego podemos encontrar la clasificación por edades y una serie de imágenes que nos informan de los contenidos de dicho videojuego.



PARA SABER MÁS:



Ministerio de Sanidad y Política social y Protegeles (2010). *Videojuegos. Guía para padres*
<http://bit.ly/1Bi7tw9>



Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (2010). *Guía para padres y madres sobre el uso seguro de videojuegos por menores.*
<http://bit.ly/1tAxCoW>



Gobierno de Aragón. Departamento de Servicios Sociales Y familia. *Crecer jugando. Guía práctica para madres, padres y profesores.*
<http://bit.ly/1uDNFz7>



04 ¿Tenemos responsabilidad los padres en las infracciones cometidas por nuestros hijos?

Estamos tan acostumbrados a ver con naturalidad como aparecen fotos de nuestros amigos, de nuestros hijos e hijas, de familiares e incluso de desconocidos en las redes sociales, del mismo modo que intercambiamos archivos, mensaje o fotos a través del WhatsApp o cualquier otro dispositivo, que en pocas ocasiones nos preguntamos qué pasaría si algunas de las personas cuya foto hemos publicado o compartido no estuvieran de acuerdo con la difusión de su imagen o del contenido enviado.

En España, a partir de los 14 años el menor es responsable penal directo de sus acciones

La reflexión que lanzo en este apartado es si somos conscientes del tipo de información que intercambian nuestros hijos e hijas y del modo en que lo hacen, ya que ciertas actividades que podemos considerar "normales" pueden ser incluso ilegales.

Nuestros jóvenes utilizan las TIC para realizar muchas actividades que implican la interacción con otras personas, sin darse cuenta de las repercusiones que pueden tener algunas de ellas, por lo que es importante hacerles conscientes de que **cada persona tiene derecho a que su privacidad sea respetada**, de

modo que **toda amenaza, calumnia o actitud acosadora realizada desde las redes sociales, WhatsApp, etc., es una infracción legal**, y que la realización y difusión de fotografías o vídeos sin el previo consentimiento de la persona o personas involucradas, también es considerada como tal.

En España, según la Ley Orgánica 5/2000 del 12 de enero, que regula la responsabilidad penal de los menores, y las disposiciones del Código Civil relativas a los menores de edad, se considera que un menor a partir de los 14 años es responsable penal directo, y puede ser denunciado, juzgado y castigado por cualquier supuesto delito cometido. En el caso de menores de 14 años, son los padres o representantes legales, los responsables civiles de los hechos cometidos por el menor.

Por ello es obligación de los padres y madres educar a sus hijos e hijas para que tengan un trato respetuoso cuando intercambien información o se comuniquen con personas o grupos; no difundan datos de carácter personal, imágenes, vídeos o documentos de amigos u otras personas cuya autorización no posean; no participen en situaciones (a través de las redes sociales, WhatsApp...) en las que otras personas puedan estar siendo insultadas, vejadas o acosadas; informen de cualquier situación de acoso que alguna persona pueda estar sufriendo y de la que ellos puedan tener conocimiento o incluso estar siendo partícipes de forma indirecta, aunque no sean conscientes de ello.

Diez consejos **05** básicos que no debemos olvidar

Para finalizar, a continuación se presenta un resumen de aquellas pautas que no debemos olvidar. Educar es una tarea de todas y todos pero vosotros, como padres y madres, junto con el resto de la familia sois el principal núcleo de transmisión de valores y actitudes.

1. Las TIC forman parte de la vida cotidiana, y es saludable para nuestros hijos e hijas que sepan manejarlas, porque su uso ofrece múltiples ventajas.
2. Su uso indebido también tiene sus riesgos, evita que tu hijo e hija se expongan a ellos.
3. Educa a tu hijo e hija para que haga un uso seguro, saludable y responsable de las TIC. Al principio puede ser costoso, pero a la larga lo agradecerás.
4. Retrasa al máximo posible la edad de inicio en el uso de las TIC de una forma habitual. Es inevitable que nuestros hijos e hijas se relacionen con las TIC desde ya muy pequeños, pero sí podemos controlar que su uso habitual o diario se haga a edades más tardías.
5. Las pautas y las normas para un uso seguro y responsable de las TIC son necesarias pero no suficientes en la ardua tarea educativa de nuestros menores.
6. Fomenta y estimula la comunicación familiar. Ello te será de ayuda para entenderte mejor con el o la menor.
7. Fomenta el desarrollo de su autoestima. Recuerda que las TIC por sí solas no pueden generar una dependencia.
8. Comparte actividades de ocio y tiempo libre con ellos (salir los fines de semana, ir al cine, practicar deportes, asistir a actos culturales, entre otras). Mientras más amplios y diversos sean los hábitos de ocio de tu hijo e hija, menor será la necesidad que tenga de recurrir a las TIC como única fuente de entretenimiento.
9. Estimula que se relacione con niños y niñas de su edad, que salga a la calle, que monte en bicicleta, que haga deporte, etc.
10. Predica con tu ejemplo. La mejor forma de educar y transmitir valores saludables a nuestros hijos e hijas es haciendo nosotros mismos un uso responsable de las TIC. Analiza si realmente esto es así.

06 Fuentes consultadas

Bringué X, Sádaba C. *La generación interactiva en España. Niños y adolescentes ante las pantallas*. Fundación Telefónica. Barcelona: Ariel; 2009.

Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educadores*. Madrid. Ediciones Pirámide.

Garmendia, M. (Dir.) (2011). *Riesgos y seguridad en Internet: Los menores españoles en el contexto europeo de la red de Europa de investigación EU Kids On-Line*. Bilbao: Universidad del País Vasco.

Gobierno de la Rioja. *Guía para padres. Habla con ellos de las nuevas tecnologías*. Consejería de Salud. Dirección General de Salud Pública. Servicio de Drogodependencias, 2011. Disponible en <http://www.infodrogas.org/inf-publicaciones/habla-con-ellos>

Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación. *Estudio sobre hábitos seguros en el uso de smartphones por los niños y adolescentes españoles*. Madrid: Observatorio de la Seguridad de la Información, 2011. Disponible en www.inteco.es

Labrador, F., J. Requesens, A. y Helguera, M. *Guía para padres con hijos en Educación Primaria sobre el uso saludable de las nuevas tecnologías*. Madrid: Fundación Gaudium, Obra Social la Caixa y Oficina del Defensor del Menor. Disponible en: <http://bit.ly/YcfCEv>

Labrador, F. J., Requesens, A. y Helguera, M. *Guía para padres con hijos en Educación Secundaria sobre el uso saludable de las nuevas tecnologías*. Madrid: Fundación Gaudium, Obra Social la Caixa y Oficina del Defensor del Menor. Disponible en: <http://bit.ly/Z7rLuk>

Observatorio de la Infancia en Andalucía. *Uso de las nueva tecnologías por la infancia y la adolescencia. Informe 2010*. Junta de Andalucía. Consejería de Economía, Innovación y Ciencia. Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. Disponible en <http://www.juntadeandalucia.es/observatoriodelainfancia>

A hand is shown holding a tablet computer. The tablet screen displays a paragraph of text in Spanish. The background of the page is white on the left and a solid magenta color on the right. The text on the tablet is centered and uses a mix of black and magenta colors for emphasis.

La **educación** en el uso responsable de las **TIC** no es sólo una responsabilidad del **ámbito familiar**, sino que el papel de los **padres y madres** deberá de combinarse con las acciones de los **centros educativos** y de otras instituciones, para que de este modo se pueda conseguir una **generalización de la pautas establecidas** en el hogar y favorecer una **educación integral** de nuestros menores.

Eva Castillo Fernández

EDITA:

CO DaPa

CONFEDERACIÓN ANDALUZA
DE ASOCIACIONES DE MADRES Y PADRES
DEL ALUMNADO POR LA EDUCACIÓN PÚBLICA

SUBVENCIONA:



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE