



FAMÍLIA I T.I.C.

GUIA PER A UNA CONVIVÈNCIA SALUDABLE

Dona'ls temps a créixer



Dona'ls temps a créixer



Aquesta guia sorgeix de la necessitat d'oferir a les famílies fórmules pràctiques i senzilles per a enfrontar-se al conflicte quotidià de l'ús de les Tecnologies de la Informació i la Comunicació (TIC en avant) amb les quals estem irremeiablement condemnats i condemnades a conviure.

Al llarg de la guia parlarem de terminals TIC en general, perquè la intervenció familiar serà similar, tant es tracta de telèfons mòbils, televisors, tauletes, ordinadors o consoles de videojocs, encara que el **smartphone** (telèfon intel·ligent) tindrà un pes específic per la seua capacitat per a ser tots a l'hora.

Com a educadors ens hem iniciat maldestrament en el món de les TIC i, al contrari que els i les nostres joves, no som "*natus i natives digitals*", amb la qual cosa anem incorporant-nos a les tecnologies per darrere d'ells i elles. Això representa un gran obstacle en la tasca d'educar, però l'experiència ens ha mostrat els errors més freqüents que hem intentat plasmar en aquesta guia, per a intentar evitar-los, tant com es puga.

Hem seleccionat deu temes clau per a analitzar la situació del conflicte amb l'ús de terminals TIC en el si familiar, amb la intenció de proposar pautes d'actuació que pogueren previndre problemes de major gravetat. Totes les situacions problema plasmades són reals i més freqüents del que ens podem arribar a imaginar.

Posar en pràctica les mesures educatives recollides en aquesta guia serà una tasca àrdua i costosa, som conscients d'això. Però també som conscients que els problemes que poden donar-se pel mal ús de les TIC seran molt difícils de solucionar. Si no pots complir el 100% de les indicacions, NO ET RENDISQUES, planteja't com a objectiu aproximar-te el màxim possible al seu compliment i intenta ser constant, perquè un "pas arrere" pot suposar tornar a començar.





1. A QUINA EDAT PUC/ÉS CONVENIENT COMPRAR-LI EL MÒBIL AL MEU FILL/A?
2. CONTRACTE D'ÚS I COMPROMÍS DE LES PARTS
3. EDUCAR EN L'ÚS: NECESSITAT DE SUPERVISIÓ
4. ESPAIS I TEMPS
5. SOCIALITZACIÓ ENFRONT DE XARXES SOCIALS
6. PERILLS A L'AGUAIT
7. CIBERDELINQUÈNCIA
8. PRIVACITAT
9. DEFINIM CLARAMENT EL CONCEPTE D'ENTRETENIMENT
10. CONSTITUCIÓ D'HÀBIT I ADDICCIÓ

1.



A QUINA EDAT
PUIC/ÉS
CONVENIENT
COMPRAR-LI EL
MÒBIL AL MEU
FILL/A?



“Soc l’únic de la classe que no té mòbil.” “Si tots el tenen... seria normal que el meu fill també, no m’agradaria que el deixaren de costat per no estar connectat al grup, però crec que és menut encara per a manejar un mòbil” .

Segurament abans de qüestionar-te açò li has permés usar o fins i tot li has comprat qualsevol altre TIC (tauleta, ordinador...). Para’t i analitza l’ús que fa d’eixos terminals perquè segurament et donarà pistes del tipus de problemes amb els quals et trobaràs quan tinga un telèfon mòbil.

Abans de decidir si la teua filla o el teu fill està preparat per a tindre un *Smartphone* respon les següents preguntes:

Té un caràcter impulsiu?

- L’ús adequat d’un terminal TIC comporta certa capacitat reflexiva i de manejar situacions socials de conflicte amb maduresa i responsabilitat.
 - Quina informació puc compartir?
 - Com he de comunicar-me?
 - Què puc o no puc fer, en general?
- De la mateixa manera, des del primer moment han de ser acceptats els límits d’us sense que es convertisca en origen de contínua discussió.

Es creu tot el que li diuen sense qüestionar-ho?

- Acceptarà el que l’lloga o veja com a veraç sense dubtar-ho?
- Si no té criteri propi, consciència crítica i un sistema de valors ferm, correm el risc que siga excessivament vulnerable a la manipulació i a l’engany.

Identifica possibles situacions de risc i reacciona adequadament a aquesta identificació?

- Risc de *malware*, *grooming*, *sexting*... (més endavant ho explicarem).
- Risc sobre la salut física, mental i social.



Diferencia adequadament realitat i ficció?

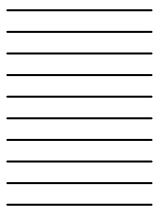
- Hi ha xiquets i xiquetes als quals els costa més que a uns altres diferenciar clarament la realitat i la ficció i acaben percebent el món virtual com si fóra una extensió de la realitat.
- Açò es dona especialment en els jocs, però també en les xarxes socials.
- Com més joves són, major risc que això es produïska perquè el cervell no ha acabat de madurar i acaben generant una distorsió de la seua pròpia realitat que provoca innumbrables problemes.



Si el teu fill o la teua filla té un caràcter impulsiu, si no ha desenvolupat la capacitat d'anàlisi crítica, si no sap identificar possibles riscos o no té eines adequades per a reaccionar de manera prudent davant d'aquests i si té tendència a distorsionar la seua visió de la realitat per influència de sèries, jocs o xarxes socials, segurament l'ús del mòbil originarà innumbrables conflictes i problemes i el més prudent seria esperar fins que estiga preparat/da per a utilitzar-lo, independentment de la seua edat.

És possible que dins del seu grup d'iguals hi haja altres persones que sí que el tinguen, de manera que pots utilitzar aquest ajornament per a educar en la tolerància a la frustració i la resistència a la pressió grupal, ensenyant-li que ser diferent no és un problema, si no fem un problema d'això nosaltres mateixos.





LÍMIT LEGAL

No hi ha un límit legal per a usar el mòbil però sí per a xarxes socials i edats mínimes recomanades per a algunes aplicacions i jocs. Has de tindre'ls molt en compte.

- Amb 13 anys poden tindre compte en:
 - Twitter, Tumblr, Pinterest, Reddit, Snapchat, WhatsApp, Foursquare
 - Amb permís patern
 - Youtube, Wechat i Flickr
- Amb 14 anys:
 - Instagram i Facebook

Quant a jocs i aplicacions, se sol utilitzar el codi “Pegi”, que ens ofereix informació sobre l'edat recomanada i el contingut. De la mateixa manera, les pàgines, canals, pel·lícules i sèries tenen informació similar.



Aquesta informació és orientativa, com a educador/a hauràs de decidir a quins continguts té accés el teu fill o la teua filla. Evidentment, segons vaja creixent, aquesta responsabilitat passarà de la teua àrea competencial a la seua pròpia, per la qual cosa prèviament hauràs d'haver fet un treball formatiu perquè siga selectiu/va i tinga criteri propi.

P.

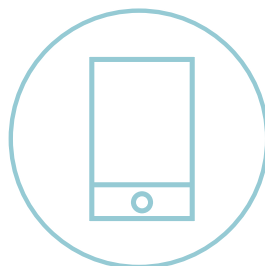


CONTRACTE
D'ÚS I
COMPROMÍS
DE LES
PARTS



Si encara no has comprat eixe terminal TIC que t'està reclamant insistentment, encara estàs en posició de negociar un **CONTRACTE D'ÚS**, però si ja ho has fet, pot ser que determinats privilegis s'hagen assentat com a drets inamovibles, així i tot hauràs de garantir que queden clars els límits i les conseqüències d'un ús inadequat.

El contracte pot ser verbal o per escrit, però ha de recollir, especialment en el cas del telèfon intel·ligent, clarament les següents qüestions:



- El primer que ha de quedar clar és que la possessió del telèfon mòbil **NO** és un dret del o de la menor. No és obligació de la família dotar la seua filla o el seu fill amb un telèfon intel·ligent.
- El terminal pertany al familiar adult responsable, qui figura com a titular de la línia i assumeix el cost de les factures, així com la **responsabilitat civil i penal** de qualsevol fet delictiu que es puga cometre amb eixe terminal. El familiar responsable haurà de conèixer i autoritzar l'ús que se li done i restringir allò que considere inadequat d'aquest. Per tot això la família haurà de conèixer el mètode de bloqueig, les contrasenyes i tindre-hi accés lliurement.
- Límits espaciotemporals: hauran de quedar definits els temps i els espais en els quals es pot fer ús i seran ells i elles els responsables del seu compliment sense que hi haja una verbalització expressa. En la mesura que siga possible, hauran d'apagar/desconnectar uns minuts abans de l'hora límit, sense que calga recordar-ho, ni de bon tros insistir-hi. L'objectiu és que aprenguen a posar-se els límits i no sempre depenguen de controladors externs.

- Els i les menors hauran de comprometre's en la cura i protecció del terminal garantint-ne la integritat.
- De la mateixa manera ens assegurarem que coneixen els possibles riscos del seu ús i es comprometen a adoptar mesures de seguretat.
- Les i els menors acceptaran expressament la tutorització de la família en l'ús d'aplicacions i xarxes socials.

L'incompliment dels límits ha de comportar restriccions clares relacionades sempre amb el terminal TIC. Aquestes restriccions poden anar des de la retirada total a limitar parcialment l'ús permès o bloquejar o desinstal·lar algunes aplicacions. Perquè el càstig/conseqüència tinga un sentit educatiu has de correlacionar-lo amb la conducta que vols corregir i dimensionar-lo amb aquesta. Però, sobretot, has d'assegurar-te que compleixes amb la conseqüència que haves plantejat. Pensa que si retires totalment o parcialment el mòbil tindràs un problema, però si no ho fas pots tindre molts més problemes i de major gravetat.



Exercir l'autoritat raonadament sobre la base de l'incompliment de compromisos adquirits i aplicant conseqüències pactades prèviament és una eina educativa. Això no vol dir que ho acceptarà a la primera, lògicament presentarà resistència, si et deixes portar pel teu fill/a quant a l'aplicació de conseqüències et resultarà molt difícil la tasca educativa.

És convenient que la teua filla o el teu fill entenga el cost material del seu terminal, hauràs de triar un model que s'ajuste a les seues necessitats i no a les seues exigències i estaria bé que contribuïra econòmicament, segons les seues possibilitats, a l'adquisició d'aquest. En el mateix sentit, seria convenient que l'informàreu de les condicions del seu contracte i del seu cost mensual.



3.



EDUCAR
EN L'ÚS:
NECESSITAT
DE SUPERVISIÓ



Igual que li has ensenyat a caminar pel carrer de manera segura, has d'ensenyar-li a "moure's" en entorns virtuals de manera segura. A més d'utilitzar eines de control parental, ha de fer-se una exhaustiva supervisió, i educar-lo en l'ús prudent del terminal TIC.

Respon les següents preguntes:

*Faig jo un ús adequat del mòbil? Em pose límits i els complisc?
Conec els riscos i tinc eines per a fer-los front?*

Si la resposta a totes aquestes preguntes és NO, difícilment podràs educar el teu fill o la teua filla en l'ús correcte del *smartphone*. La idea principal que ha de quedar clara és que les famílies eduquen més amb la seua conducta que amb les paraules. L'ús que faces de dispositius ha de ser el mateix que desitges que faça ell/a.

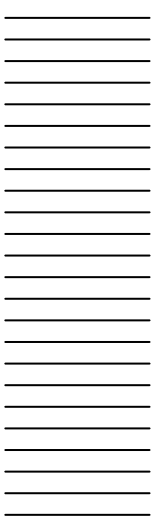
Previ a l'adquisició del terminal, han de quedar clars els límits espaciotemporals d'ús (els veurem en un altre apartat) i, sobretot, al principi és convenient que l'ús siga en espais compartits per la família per a exercir una adequada supervisió.



Pots orientar el teu fill o la teua filla sobre les aplicacions que pot utilitzar i les que no són convenientes per a la seua edat o característiques personals. També pots informar-lo dels possibles riscos que comporta l'ús quotidià i com evitar-los.

Hi ha algunes pàgines web que utilitzen jocs per a ensenyar als xiquets i xiquetes a navegar de manera segura, per exemple:

- <https://www.is4k.es/de-utilidad/cyberscouts>
- <http://www.navegacionsegura.es/>
- CIBERFAMILIAS.COM
- <https://ineverycrea.net>



ESTIC ENVAINANT LA INTIMITAT DEL MEU FILL O LA MEUA FILLA PER SUPERVISAR-LI EL MÒBIL?

Sí, però no té per què ser un problema sempre que ho hages pactat prèviament. Ha de quedar clar que coneixeràs el patró o clau que dóna accés al mòbil i que estaràs entre els seus contactes en totes les xarxes socials en les quals tinga compte. Aquesta supervisió serà temporal i quan tingues garanties que està preparat/ada, podràs donar-li més marge d'intimitat.





COM ACTUE SI DETECTE QUE UNA ALTRA PERSONA ESTÀ FENT-ME UN ÚS INADEQUAT?

Si en supervisar les xarxes socials que utilitza el teu fill o la teua filla et trobes que algun/a altre/a menor està compartint informació o imatges inadequades (per exemple) o fent comentaris nocius cap a un/a altre/a company/a, el més convenient és que analitzes la situació amb el teu fill o la teua filla i reviseu possibles actuacions: des de bloquejar eixa persona fins a parlar amb ell o ella perquè canvie d'actitud.

En última instància i només si no hi ha una altra solució millor, pots parlar amb la família de la persona implicada. A vegades parlar amb la família pot ser problemàtic, però si tens un relació de confiança et serà més fàcil fer-ho. En qualsevol cas valora les dimensions del fet en si mateix i posa't en el lloc d'eixa família i si t'agradaria conèixer eixa conducta del teu fill o la teua filla i com t'agradaria saber-ho.



EINES DE CONTROL PARENTAL

Les TIC posen al teu abast una sèrie d'eines que et poden ser molt útils perquè:

1. **Limiten l'accés a continguts inapropiats per a l'edat dels xiquets i xiquetes.**
2. **Permeten l'opció de limitar el temps d'ús dels dispositius.**
3. **Permeten realitzar un seguiment de la seua activitat en Internet.**
4. **Els ensenyen que existeixen determinats continguts i llocs web que, per la seua seguretat, han de evitar.**
5. **Permeten detectar comportaments inapropiats i, d'aquesta manera, previndre riscos com el *grooming* o el *ciberbullying*.**
6. **Ofereixen als i les menors un entorn segur amb el qual poder familiaritzar-se amb les noves tecnologies, així com un espai de tranquil·litat per a les famílies.**

Alguns exemples d'aplicacions de control parental són: *Screen Time*, *Qustodio*, *Secure Kids*, *Parental Clik*, *Norton Family*, *Kids Plau*, etc. Algunes d'elles tenen versions gratuïtes i unes altres comporten un cost. Hauràs de triar aquella que s'adapte millor a les teues circumstàncies. Es poden utilitzar en mòbils, tauletes i ordinadors, i l'ideal és que no solament pugues supervisar-ne l'activitat, sinó també limitar el temps d'ús i incorporar filtres. Una altra de les prestacions interessants d'aquestes aplicacions és la possibilitat de geolocalització del dispositiu.

Pots visitar la pàgina <https://www.incibe.es> de l'Institut Nacional de Ciberseguretat o <https://www.csirtcv.gva.es/> del Centre Seguretat TIC de la Comunitat Valenciana on es donen consells pràctics sobre seguretat i control parental.



*A més d'aplicacions de control parental i un adequat sistema de filtres que impedisca l'accés a continguts no adequats, és molt important comptar amb un antivirus actualitzat que protegisca de **malware**. Així mateix, recomanem revisar el contracte amb la companyia telefònica per a confirmar que no tens activat el "pagament a tercers" si no vols trobar-te amb una sorpresa desagradable en la factura, ja que poden contractar accidentalment serveis i aplicacions que comporten un cost encara que no s'usen.*

La teua filla o el teu fill és menor, immadur/a, imprudent, impulsiu/va, hedonista, es a dir, que la seua conducta serà arriscada per les característiques pròpies de la seua edat i etapa evolutiva. Per això és la teua responsabilitat protegir-lo.

Exercir adequadament el control parental en l'ús del dispositiu et facilitarà la tasca d'educar però la principal eina educativa ets tu. Exercir un control sobre la quantitat i qualitat de l'ús del telèfon que fa el teu fill o la teua filla serà una tasca dura i conflictiva, però la recompensa és que quan ell/a aprenga a ser prudent i segur/a, podràs donar un pas arrere i delegar en ell/a la responsabilitat de les seues pròpies accions.

4.



ESPAIS
I TEMPS



Un dels grans avantatges del telèfon intel·ligent és la possibilitat d'estar en connexió sempre i en quasi qualsevol lloc i és aquest precisament un dels seus més grans "paranys", eixa permanent disponibilitat, si no es manegen bé els límits temporals, incrementa la possibilitat de pèrdua de control sobre l'ús.



*Per a educar la teua filla o el teu fill en l'ús dels terminals TIC el primer que ha de quedar clar són els límits espaciotemporals. *+ç Val la pena ser molt estrictes al principi amb aquests perquè el que es pretén és que aprenguen a posar-se els seus propis límits. Si entenen que els límits són elàstics i variables, no aprendran correctament. Si s'acostumen des del principi a usar els terminals amb límits evitaràs les temudes interferències que tants problemes poden arribar a causar.*

Et recomanem que enfoques el tema amb el teu fill o la teua filla de manera positiva i no des de la prohibició, és a dir, acordeu els espais i els temps en els quals es pot usar i no aquells que estan prohibits. Per a delimitar-los, et serà molt útil parlar amb la teua filla/o de la funcionalitat del terminal:

- Si s'usa com a entreteniment i/o relació social pot dedicar-li el percentatge del seu temps d'oci que consideres convenient segons la seua edat i característiques personals, sempre tenint com a referència que eixe temps no pot ser major del que dedica a la socialització "real", al joc i a l'activitat física en espais oberts. En cap cas el temps que dedica a aquest concepte ha de superar 1 hora seguida, especialment abans d'anar a dormir.
- Si s'usa com a eina de comunicació familiar, pots permetre l'ús quan siga impossible comunicar-se per altres vies. Per exemple, quan ha eixit a soles amb amics i amigues i necessiteu estar en contacte. En cap cas durant el temps escolar és necessari mantindre la comunicació familiar, si per raó d'emergència hagueres de contactar amb ell/ella i viceversa durant el temps escolar, podeu cridar a o des del centre.

- Si s'usa com a eina d'estudi pot utilitzar-se en el temps de tasques escolars, però aneu en compte perquè ens podem trobar amb un problema i és que es passen fàcilment de l'estudi a l'entreteniment, per tant el més pràctic serà que es faci prèvia autorització explícita en moments puntuals i sota supervisió.



Com a recomanació general els terminals no poden estar, ni tan sols presents, en espais d'estudi i que requereixen atenció i concentració, en el llit quan van a dormir i en la taula durant els menjars.

Sobretot al principi i amb la finalitat d'exercir el control i la supervisió adequats, ha d'usar-los en espais comuns i en presència d'algun adult.

Val la pena parar-nos a comentar amb deteniment els innumbrables desavantatges que comporta el fet que la teua filla o el teu fill tinga a la seua habitació terminals TIC, bé siga un televisor, un ordinador, una consola, una tauleta o un telèfon intel·ligent (o tot això junt):

- La font de distracció és constant i produeix interferències en la concentració durant l'estudi i les tasques escolars.
- La interferència en el temps de son i descans tan necessari en edats de creixement.
- L'absència de control i supervisió, la qual cosa pot donar lloc a conductes de major risc.
- La possibilitat de **hacking** de les càmeres dels dispositius que podrien captar imatges íntimes.
- L'aïllament i la falta de comunicació familiar.



En general, els moments de relació familiar han de quedar “lliures de terminals” a fi d'afavorir la comunicació i la construcció de la relació positiva. No solament durant activitats quotidianes (àpats); si, per exemple, eixim junts a dinar o sopar fora de casa o ens hem anat de viatge o excursió familiar, hem d'evitar l'ús de “barreres comunicatives” per part de tota la família.

5.



SOCIALIZACIÓ
ENFRONT
DE XARXES
SOCIALS



La comunicació i la relació en un entorn d'iguals és una peça clau en el desenvolupament de la personalitat. En entrar en l'adolescència comencem a deixar arrere l'individualisme i a entendre'ns com a éssers socials que formen part d'una col·lectivitat. La por al rebuig del nostre grup de referència és inherent a l'adolescent.



Al principi aquestes relacions són complicades, alguns dels factors que les dificulten són: la immaduresa emocional de l'adolescent, la inseguretats i la por al rebuig i sobretot la falta d'habilitats socials. Per tot això, els primers passos de les i dels adolescents en les xarxes socials sense l'adequada guia i supervisió poden arribar a convertir-se en "armes de destrucció massiva".

Per açò (entre altres raons) és molt important que el mapa de relacions socials de l'adolescent no sols se circumscriba al món virtual, ben al contrari, aquest ha de ser un mínim percentatge dins de la seua xarxa de relacions.



Facilita / fomenta / procura que el teu fill/a es relacione amb persones del seu grup d'edat al marge de l'escola en entorns reals i controlats. Açò li permetrà desenvolupar les habilitats socials necessàries per a no generar-se problemes en el món de les xarxes socials.



FERRAMENTES BÀSIQUES

PER A UNA SOCIALIZACIÓ SALUDABLE

1. EMPATIA

Aquesta és una habilitat bàsica que ha de fomentar-se, perquè lamentablement en el món virtual sol perdre's amb facilitat.

Per a una bona comunicació cal reconèixer que el meu interlocutor és un ésser humà que sent, i el que jo diga o faça en comunicar-me amb ell o ella generarà un impacte, per la qual cosa és convenient que em pose en el seu lloc i connecte amb els seus sentiments. En la mesura que siga possible, la comunicació virtual no pot substituir la comunicació real i com a norma general has d'ensenyar-li que el que no siga capaç de dir-li a algú mirant-lo a la cara, tampoc pot dir-ho a través d'una xarxa social.



Invita la teua filla o fill a posar-se en el lloc d'un altre/a: com et sentiries tu si...? En el mateix sentit pots ensenyar-li l'impacte dels diferents estils comunicatius i recomanar-li l'ús d'una comunicació positiva, oberta al diàleg, educada i respectuosa.



2. AUTOIMATGE I AUTOESTIMA

Una de les característiques intrínseques a l'adolescència és el canvi físic que pateix l'adolescent. Aquest canvi és tan dràstic que es fa necessari un procés psicològic d'adaptació i acceptació de les seues noves característiques físiques. L'adolescent tendeix a donar una consideració negativa a tots aquells trets que no s'ajusten als seus patrons de referència, no són prou alts, prims, forts o el color i la forma del cabell o els ulls, el nas o les orelles no tenen la forma correcta i això representa un greu problema per a ells i elles en la mesura que les relacions personals es basen únicament i exclusivament en l'aparença física.

“L'altre dia em vaig fer 120 fotos i no me'n va agradar cap”

A.C. 2n ESO

Un patró de relació basat en la imatge personal és un factor de distorsió important a l'hora de construir relacions saludables, volen agradar a qualsevol preu. La seua autoestima es mesura en nombre de **likes** d'una foto o vídeo i quan no tenen aqueix reconeixement pateixen. Com evitar açò? És molt complicat en una societat tan consumista i en la qual es dóna tanta importància a la cultura de la imatge.





Pots intentar contrarestar-ho en la mesura de les teues possibilitats:

- *Impedint que publiquen la seua imatge en xarxes socials.*
- *Evitant que seguisquen comptes d'influencers que promocionen aquesta conducta.*
- *Fomentant el qüestionament crític.*



La família és el pilar fonamental i més estable, a partir del qual poder construir i consolidar una autoestima ferma. Els vincles afectius i els llaços de compromís familiar conformen la xarxa de seguretat que ens permet desenvolupar-nos com a individus, per a això cal:



El reforç positiu. Convé donar-li importància al que fan bé, fixar-se en allò positiu.

Afavorir l'autonomia personal i exigir responsabilitat.

Escoltar intentant no emetre juís ni crítiques.

Reforçar la seua autoestima donant importància al seu caràcter i conducta i no a la seua aparença física.

Assegura't que, quan dius "eres...", a continuació ve un qualificatiu positiu.

Les xarxes socials poden convertir-se en un aparador de **postureig** on es fa una representació maquillada i/o filtrada d'una realitat que no els agrada o que no accepten.

“No publicaré fotos si viatge amb la meua família al poble, quan la gent posa fotos del creuer o del viatge a Tailàndia” M. L. 4t ESO



Alguns/es adolescents arriben a **instagramitzar** les seues vides, tot el que fan està en funció de la foto que poden publicar en aquesta xarxa social per a aconseguir el reforç positiu dels seus contactes.



Invita'l a disfrutar de les xicotetes coses, pel pur plaer de viure-les, sense haver de fotografiar-ho, gravar-ho o compartir-ho.

ALERTA AMB LA MODA DELS REPTES! QUANTS LIKES VAL UNA VIDA?



En els últims anys s'han produït nombrosos accidents greus causats per reptes absurds que es graven i es publiquen en xarxes socials: fer-se fotos en situacions de risc físic com la vora d'un penya-segat, durant un temporal d'ones, a les vies quan s'aproxima un tren (es calcula que en set anys 259 persones han mort fent-se selfies); menjar-se una cullerada de canella o introduir-se un preservatiu pel nas i traure'l per la boca; tirar-se aigua bullint per damunt, etc.

“Per fer-se fotos assegut en la cornisa d'un seté pis no passa res. No?” P. G. 1r ESO

La finalitat última de tots aquests reptes és aconseguir reconeixement social, sense qüestionar-se com, per què o per a què i amb una preocupant sensació d'impunitat i immunitat, ja que no són capaços d'anticipar les conseqüències negatives del que estan fent.



Pots dedicar un temps per a parlar amb la teua filla o fill d'aquest tema, ensenyant-li a qüestionar la necessitat de buscar acceptació a qualsevol preu i t'invitem a exercir adequadament el control parental per a evitar aquestes situacions.



3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES



Davant dels problemes, instintivament actuem com els animals: atacant o fugint. Però afortunadament, com a éssers racionals, hem après a desenvolupar ferramentes i habilitats per a resoldre'ls. Els terminals TIC, com a porta d'accés a xarxes socials i aplicacions de comunicació interpersonal, afavoriran que el teu fill/a visca innumbrables situacions conflictives; en funció de les ferramentes que tinga per a solucionar-les actuarà de manera instintiva o com un "ésser racional" evitant que els conflictes "virtuals" traspassen la frontera de la pantalla i es convertisquen en conflictes reals.

"Les meues companyes han fet un grup de whatsapp per a parlar malament de mi i quedar sense que jo me n'assabent. Em sent molt malament i no vull tornar a l'institut i veure-les cada dia"

S. P. 1r ESO

L'empatia, l'autoestima i la resolució positiva de conflictes són tres ferramentes bàsiques que li permetran a la teua filla o fill desenvolupar relacions socials saludables tant en el món virtual com en el real.



Com hem comentat anteriorment, no has de donar-li a la teua filla o fill una classe teòrica de resolució de conflictes, ja li has ensenyat prèviament amb la teua conducta quina és la teua manera de resoldre'ls i segurament t'imita perquè eres el seu referent.

Per a poder ajudar el teu fill o filla d'una manera eficient i eficaç de resoldre conflictes, segueix aquests senzills consells:

- 1. PREPARA I ABONA EL CAMP.** *La teua filla o fill ha de sentir-se segur/a i confiat/da a l'hora de demanar-te ajuda davant d'un conflicte, si pensa que el rebutjaràs o que el castigaràs o renyiràs o que per a ella o ell tindrà una conseqüència negativa demanar ajuda, no te la demanarà i el conflicte podria agreujar-se.*
- 2. PLANTA LA LLAVOR.** *Ajuda'l a definir clarament la naturalesa del conflicte, invita'l a generar possibles respostes i a analitzar la conseqüència de cada una d'elles i reforça'l perquè desenvolupe les habilitats necessàries per a dur a terme la resposta que considere més convenient.*
- 3. DEIXA QUE LA PLANTA CRESCA.** *La solució no està en les teues mans sinó en les seues, pots ajudar, reforçar, aportar idees, acompanyar, etc., si confies que ell o ella pot solucionar-ho, se sentirà capaç.*

6.



PERILLS
A L'AGUAI



Les Tecnologies de la Informació i la Comunicació són ferramentes bàsiques del segle XXI i s'han convertit en indispensables, però al mateix temps són una espècie d'imant per a innombrables problemes i/o situacions conflictives. Has de conèixer-ne els riscos que comporta l'ús per a desenvolupar les ferramentes necessàries per a afrontar-los.



PRINCIPALS RISCOS

- Risc de **malware** (virus troians, programes espia, etc.) tant en mòbils, pastilles o PC, que s'incrementa per visitar pàgines no segures o descarregar-se música, pel·lícules, jocs, etc. Alguns poden copiar dades personals i suplantar la seua identitat per a activitats fraudulent. És imprescindible comptar amb un antivirus actualitzat i educar en l'ús segur d'internet.
- Falta de protecció davant de desconeguts: els i les adolescents es consideren segurs/es en la xarxa i tenen conductes més arriscades que en la vida real, no els importa entrar en contacte amb algú que no coneixen. És relativament senzill posar-los "esquers" en què cauen sense malícia i això ho saben multitud de depredadors que utilitzen la xarxa per a arribar fins a ells. El **grooming** o assetjament sexual exercit per una persona adulta a través d'internet comença amb una suplantació d'identitat per a guanyar-se la confiança del o de la menor, passant després al control emocional i finalment al xantatge amb fins sexuals. Aquesta pràctica té com a finalitat:

- La producció d'imatges i vídeos amb connotació o activitat sexual, destinats al consum propi de pederastes o a xarxes de pornografia infantil.
- Trobades en persona amb el o la menor i abús sexual físic.
- Explotació sexual i prostitució infantil.

○ Danys irreparables a la pròpia imatge ja que moltes vegades no són conscients de l'impacte social que pot arribar a tindre una imatge seua compartida en les xarxes socials i en quina mesura poden arribar a perdre el control d'aqueixa imatge (qui la veu, per a què s'usa, etc.). Una de les situacions més extremes en aquest sentit és el **sexting**, que consisteix en l'enviament de continguts de tipus sexual (principalment fotografies i/o vídeos) produïts generalment pel mateix remitent a altres persones per mitjà de missatgeria instantània. Han de ser molt conscients que no poden controlar l'ús que se li donarà a aqueixa imatge i les conseqüències que pot tindre.

○ La manipulació que exerceixen fonts de desinformació (intencionades o no) i davant de la qual menors i adolescents són especialment vulnerables. Dins d'aquest àmbit de risc podem trobar:

- El fenomen conegut com **fake news** (notícies falses), que s'emeten amb la intenció d'induir a error, manipular decisions personals, desprestigiar o enaltir una institució, entitat o persona o obtenir benefici econòmic.
- En alguns casos, **influencers** o **youtubers** també utilitzen la manipulació amb fins comercials o amb fins semblants a les fake news.
- El **gossip** o rumors que es difonen per les xarxes socials i que acaben perjudicant greument la imatge d'aqueixa persona, siga o no cert el que es diu.

○ L'assetjament entre iguals, conegut com **ciberbullyng**, consisteix en un conjunt d'accions: assetjament, amenaces, humiliacions, insults, etc., que els i les menors realitzen a través de les xarxes socials, telèfons mòbils i consoles de videojocs (atenció amb els jocs **online**) a fi de turmentar i vexar altres menors.

○ Accés a continguts perillosos. Dos de cada deu joves entre els 14 i els 24 anys reconeixen haver visitat pàgines sobre com autolesionar-

se, com fer mal a altres persones, pàgines on s'ataquen individus i/o col·lectius, pàgines on parlen o comparteixen experiències sobre consum de drogues, imatges o continguts explícitament violents i/o sexuals o com estar extremadament prim/a (dada de l'estudi *Jóvenes en el Mundo Virtual: Usos, Prácticas y Riesgos* publicat per FAD i Fundació MAPFRE en 2018).



Parla amb el teu fill/a de tots aquests possibles riscos i de com prendre les precaucions necessàries perquè no es donen.

Utilitza ferramentes de control parental per a poder actuar preventivament.

En el cas que la prevenció no haja sigut eficaç i es done una de les situacions descrites, segueix els passos següents:

No el culpabilitzes, escolta i analitza el que ha passat sense dramatitzar. Pot ser que la teua filla o el teu fill siga la víctima (llavors amb major raó) o l'assetjador/a, en qualsevol de les dues situacions has d'ajudar-lo a resoldre el problema des de l'afecte i la comprensió.



Dimensionar el problema, la gravetat de la situació vindrà determinada pels següents factors:

El mal produït a la víctima

La possible implicació d'adults

La possible qualificació com a conductes delictiva dels fets

La possibilitat de reparació del mal causat



Si la situació no es considera greu, es pot dur a terme una mediació i una intervenció educativa, però si estem davant una activitat delictiva, el protocol d'actuació ha de ser diferent.



Denúncia si el fet constitueix una activitat delictiva i consideres que no hi ha possibilitat d'intervenció per una altra via. La denúncia pot fer-se davant 3 instàncies:

Polícia, Guàrdia Civil o
Polícia Autònoma

Jutjat de Guàrdia

Fiscalia de Menors



Ajuda'l a superar el trauma que aquesta situació pot haver causat, si ho consideres necessari no dubtes a demanar ajuda professional per a això.



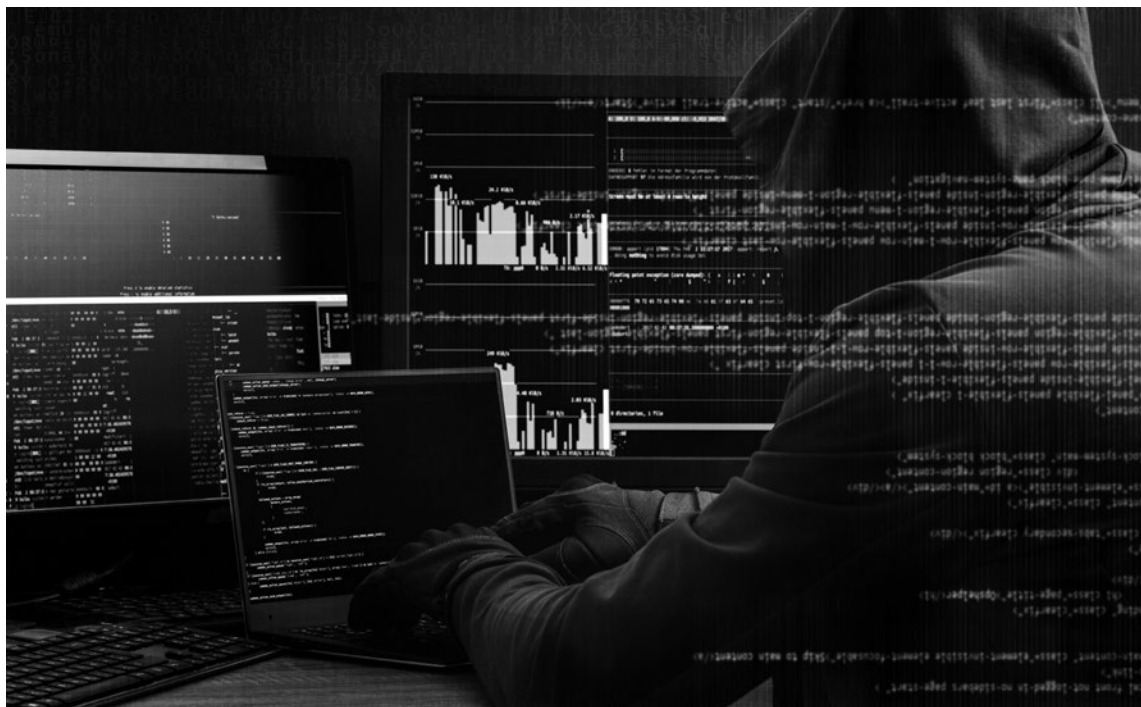
L'Institut Nacional de Ciberseguretat té una línia d'ajuda i una línia de report/denúncia: <https://www.is4k.es>. A més, les mateixes xarxes socials i buscadors tenen obertes línies de denúncia per a poder informar de llocs, no sols delictius sinó agressius o perillosos per als i les menors i adolescents.

7.



CIBERDELIN- QUÊNCIA

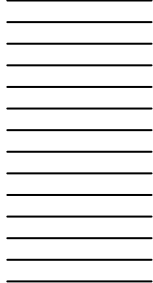




Les TIC ens ofereixen la possibilitat de convertir-nos en ciberdelinqüents d'una manera molt senzilla, fins i tot sense ser conscients que estem cometent un delictes. Si és així per als adults, podem imaginar que per a les i els menors també. No sols en el cas del **ciberassetjament** o el **ciberbullying**, també delictes contra la intimitat, estafes, danys per intrusió en sistemes aliens, distribució de pornografia infantil, etc. La teua filla o fill pot cometre un delictes amb un clic i sense eixir de casa.

Les famílies s'entropessen moltes vegades amb una "barrera tecnològica" per analfabetisme digital que els impedeix conèixer tots els riscos possibles associats a les TIC i, d'altra banda, desconeixen l'àmplia gamma de delictes que poden estar cometent. Aquesta situació dificulta que puguem educar adequadament els seus fills i filles en aquest àmbit.

Per la seua banda, les i els menors a vegades desconeixen i a vegades minimitzen les conseqüències que els pot ocasionar cometre un d'aquests **ciberdelictes**. De molts d'ells no sols es deriva una responsabilitat penal (que recaurà sobre el/la menor), sinó una responsabilitat civil en forma de sanció econòmica per danys i perjudicis (que recaurà sobre la família). El món virtual ens pot oferir una falsa sensació d'anonimat i impunitat que cal explicar-los clarament que no és real.



PRINCIPALS LÍMITS A LA CIBERACTIVITAT

○ Límits establits per la llei de protecció de dades:

- No es poden compartir dades personals d'algú en xarxes socials sense autorització expressa, la qual cosa afecta especialment grups de whatsapp.

○ La llibertat d'expressió té el seu límit en:

- El dret a l'honor, no es pot insultar, vexar o denigrar una persona utilitzant com a suport les xarxes socials.
- La incitació a l'odi per raó de raça, sexe, ideologia religió, etc.
- L'ofensa al sentiment religiós.
- ...

○ Límits establits pel dret a la intimitat i a la pròpia imatge:

- No pot pujar-se a una xarxa social una fotografia en què apareguen persones que no hagen prestat el seu consentiment exprés per a la captació, reproducció o publicació de la seua imatge i la seua posterior utilització.
- No poden utilitzar-se imatges publicades en xarxes socials sense consentiment.
- En el cas dels menors d'edat, són els pares i mares els que exerceixen la tutela del dret a la pròpia imatge.

○ Límits establits pel dret a la Propietat Privada i la Propietat Intel·lectual

DELICTES MÉS HABITUALS

1. **AMENACES:** consisteixen a advertir una altra persona que es causarà un dany a ella o algú del seu entorn. En aquest sentit es considera agreujant amenaçar per escrit i/o amb publicitat per haver sigut publicades en una xarxa social.

2. **INJÚRIES**, insults i comentaris vexatoris contra una altra persona, novament amb l'agregant de publicitat i tracte degradant que afecte de manera greu la integritat moral.
3. **DELICTES D'OPINIÓ**, com l'apologia de terrorisme o l'ofensa als sentiments religiosos.
4. **DELICTES CONTRA LA INTIMITAT**, tractament de dades personals de tercers sense el seu consentiment. La imatge també és una dada personal. També entren en aquesta categoria de delictes el secret de les comunicacions, és a dir, que interceptar, llegir, copiar o utilitzar el correu electrònic o missatgeria instantània, etc., és delicte.
5. **DELICTES CONTRA LA LLIBERTAT SEXUAL**: assetjament, exhibicionisme, possessió, elaboració o difusió de pornografia infantil.
6. **DELICTES CONTRA LA PROPIETAT INTEL·LECTUAL**, les descàrregues il·legals no poden ser emparades i fomentades en el si familiar.
7. **DELICTE DE ROBATORI**, a vegades acudeixen a aplicacions de "compravenda" per a vendre o comprar objectes que prèviament han sigut robats encara que no ho saberen. **ATENCIÓ A LES TARGETES DE CRÈDIT!** Tin en compte que per a fer ús d'una targeta de crèdit només és necessari manejar una sèrie de números clau als quals els resulta molt fàcil accedir, amb aquestes dades poden donar-se d'alta fins i tot en pàgines de joc i apostes.



Novament, la "vacuna" enfront d'aquestes situacions és la intervenció educativa. Has de parlar amb la teua filla o fill dels límits que imposa la llei i ajudar-li en la comprensió d'aquests com a espai de protecció i deixar-li molt clares les possibles conseqüències de botar-se aqueixos límits.



PRIVACITAT





L'àmbit de privacitat és tot allò relacionat amb la vida íntima d'una persona i ha de gaudir d'especial protecció, perquè un mal ús d'aqueixes dades ens podria ocasionar greus perjudicis.

Explicar aquest concepte a un xiquet o una xiqueta pot ser molt complicat perquè són molt innocents; si li preguntem el seu nom, ens dirà nom i cognoms, edat i fins i tot adreça i número de telèfon dels seus pares, simplement per a demostrar-nos que se'ls sap. Si açò ocorre en la xarxa, pot tindre terribles conseqüències.



La primera cosa que pots “posar en valor” amb el teu fill/a és el concepte de privacitat, ensenyar-li la importància de preservar-la, que entenguen clarament la diferència entre informació que pot ser pública i la que ha de ser privada i protegida. I evidentment ha d'entendre que açò també és vàlid per a la privacitat d'altres persones, per la qual cosa tampoc podem publicar informació que no ens pertany.

Quan comence a tindre perfils en xarxes socials, ensenya-li a controlar amb qui vol compartir la informació que publica, a posar un accés restringit, a valorar conscientment a qui segueix i per qui vol ser seguit/da i supervisa que açò es fa segons ho heu acordat.

Està clar que no podràs controlar totes les possibles fonts d'intrmissió en la privacitat que pot patir el teu fill/a i fins i tot tu. Cada vegada que acceptes sense llegir els termes, permetes l'accés al teu dispositiu i ubicació, etc., estàs posant en risc la teua privacitat. Però pots minimitzar-les:

- Impedint o bloquejant descàrregues de llocs no segurs.
- No donant més dades de les estrictament necessàries.
- No identificant-se amb noms i cognoms reals (ni en les aplicacions ni en els dispositius).
- Tapar les càmeres dels dispositius.
- Canviar ben sovint les contrasenyes.
- Evitar enviaments massius i cadenes que moltes vegades només serveixen per a robar les dades de contactes.

Una de les informacions que qualsevol persona hauria de protegir especialment és la seua pròpia imatge (que és just el que ells i elles volen compartir). Val la pena que dediques un temps perquè entenga que qualsevol informació (inclosa la imatge de persones) que es publica en internet deixa una empremta digital difícil de controlar i molt menys d'eliminar quan ens interesse. Quina imatge de nosaltres mateixos desitgem transmetre al món? Quin impacte generarà en qui la veu? Quines conseqüències pot tindre? Tot açò s'ho ha de plantejar abans de publicar res i la teua tasca serà la de controlar que no "lesiona" la seua imatge pública o que no publica imatges que donen massa informació privada. Si entens que has d'educar la teua filla o fill en aquest sentit, entendràs que tampoc tu pots fer un ús indiscriminat de la imatge de la teua filla o fill en les xarxes socials.



9.



DEFINIM
CLARAMENT
EL CONCEPTE
D'ENTRETE-
NIMENT



Ja hem comentat que les TIC poden arribar a ser una eina de treball, però sobretot són eines d'entreteniment, ja que ens ofereixen un accés il·limitat a nombrosos continguts la funció principal dels quals és l'entreteniment: jocs, pel·lícules, contacte social, etc.

L'entreteniment engloba totes les activitats que es desenvolupen en el temps d'oci i ens proporcionen diversió davant de l'avorriment.

Açò implica fonamentalment dos riscos:

- Si la teua filla o fill l'assentes davant d'una taula plena de dolços i pastissos i li poses davant un plat de verdura, creus que se la menjarà? De la mateixa manera actua la constant distracció que exerceix "l'ham" de l'entreteniment en el temps i l'espai que hauria d'estar destinat a tasques i obligacions que ells viuran com a contraposades a l'entreteniment. "Només una partida i em pose amb els deures", "només mire a veure si X ha publicat alguna cosa", "només..."
- No és necessàriament roïn avorrir-se, quan no estem fent res el nostre cervell continua funcionant i és capaç de generar les seues pròpies idees, **NO PASSA RES PER ESTAR SENSE FER RES CONCRET I SIMPLEMENT PENSAR**. Quan comença a avorrir-se sempre que no està usant un terminal TIC? L'usa perquè s'avorreix o s'avorreix sempre que no l'usa?

Una persona ha de buscar una font d'entreteniment quan se'n va al llit? Ha de fer-ho quan va caminant pel carrer? És un moment d'entreteniment el canvi de classe en l'institut? És un lloc adequat per a usar-lo una biblioteca o un espectacle?



Sens dubte, ensenyar-li que tot té el seu temps i espai adequat t'evitarà innombrables problemes, tant com ensenyar-li a ordenar les seues coses.

10.



CONSTITUCIÓ D'HÀBIT I ADDICCIÓ



Parlar d'addicció és utilitzar un terme que comporta una situació extrema de pèrdua de control, hem d'assegurar-nos que un diagnòstic d'aquesta gravetat es realitza correctament.

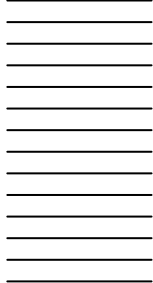
Abans d'arribar a l'addicció, el que és més comú que passe és que es crea un hàbit d'ús. L'hàbit, pel seu component repetitiu, té una gran part d'inconsciència, el nostre cervell economitza esforç i aquelles conductes que fem repetitivament les posa en "pilot automàtic", de manera que les fem sense adonar-nos-en i fins i tot si algú ens preguntara si ho hem fet dubtaríem a l'hora de contestar, per exemple, apagar el llum abans d'eixir de casa, tancar amb clau la porta, etc.

Quantes vegades al dia mires el mòbil? Inenarrables, segurament ho fas per a mirar l'hora i no saps l'hora que és. Açò precisament és el que cal evitar.



Si limites al teu fill/a el temps i l'espai d'ús de terminals TIC, evitaràs l'ús repetitiu i indiscriminat, a més aquestes senzilles pautes et seran d'ajuda:

- *Evita mirar-lo immediatament després de despertar, que no siga la primera cosa que fas cada dia.*
- *Evita portar-lo en la mà contínuament.*
- *Si hi ha una altra ferramenta per a la mateixa finalitat, usa-la. Per exemple: no el faces servir com a despertador, calculadora, llanterna o per a escoltar música a casa. Fes servir un rellotge per a veure l'hora.*
- *No l'associes a activitats quotidianes com anar caminant pel carrer o durant el desdèjuni o els menjars.*
- *Evita la doble pantalla, no és convenient usar-los alhora que es veu la TV, ja que es produeix un patró de distorsió de la concentració que pot ser perillós en el cervell adolescent.*
- *És convenient almenys un dia complet de desconnexió.*
- *Abans d'usar-lo decideix què és el que faràs i limita't a això, "dirigeix tu la nau".*



QUAN PODEM PARLAR D'ADDICCIÓ?



Si segueixes totes les indicacions d'aquesta guia, tindràs àmplies garanties que no arribaràs a aquest problema perquè hauràs educat la teua filla o fill en l'ús limitat i controlat dels terminals TIC, de manera que l'hàbit instaurat serà el de la moderació i l'autocontrol. Si no és així, és possible que de la instauració de l'hàbit a l'addicció es passe fàcilment.

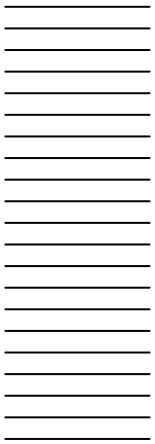
Per a detectar un problema d'addicció hauràs d'estar atent/a als símptomes següents:

- L'ús del terminal TIC es converteix en l'activitat més important en la seua vida, dominant els seus pensaments, sentiments i conductes.
- Experimenta sentiments desestressants o tranquil·litzants quan es connecta. S'usa com a evasió. En alguns casos s'observa eufòria i activació anòmales quan s'està usant.
- S'incrementa gradualment la necessitat d'ús o cada vegada s'usa per a més coses.
- Hi ha contínues interferències amb activitats importants que li poden haver ocasionat problemes de distinta gravetat (a l'institut, entrenant, etc.)
- Hi ha repetits intents de controlar o limitar per ell o ella que han resultat infructuosos i es produeix angoixa i/o malestar per la seua incapacitat de control.
- Menteix sobre el temps real que està usant el terminal.
- Aïllament social, caràcter irritable i baix rendiment escolar.

- Si es retira o desapareix el terminal, apareix un estat físic i/o psicològic que podem identificar com una "síndrome d'abstinència". La **nomofòbia** s'ha definit com la por de la desconexió i arriba a manifestar-se fins i tot amb simptomatologia física (sensació d'ansietat, taquicàrdia, mal de panxa, etc.). Ací cal diferenciar clarament un quadre d'ansietat per nomofòbia d'una enrabiada per baixa tolerància a la frustració quan s'aplica una conseqüència de retirada temporal del terminal.

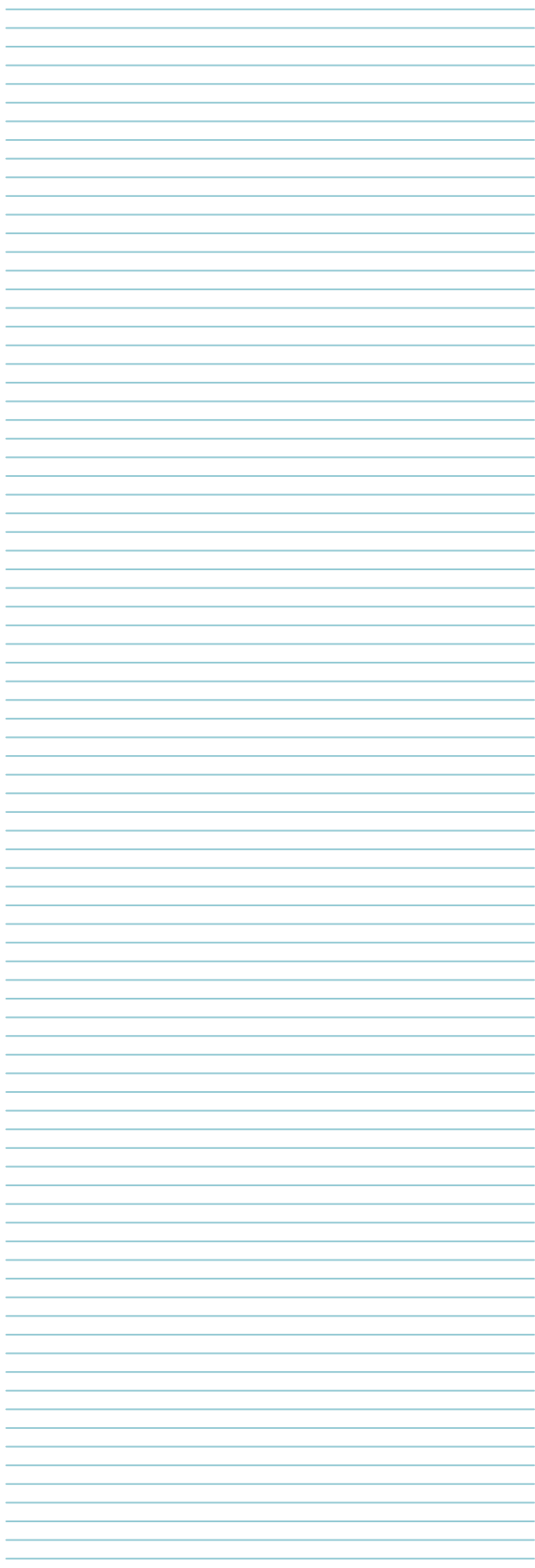
L'aparició de diversos d'aquests símptomes ens pot indicar que la situació requereix d'intervenció professional. És el moment de demanar ajuda.





CAIÁLEGE

RECLUSE



Unitat de Prevenció Comunitària en Conductes Addictives (UPCCA)

962 655 858, ext.: 6612
Av. Nou d'Octubre núm. 7,
el Port de Sagunt
Cita prèvia a través de "Sagunt
Avança" (web Ajuntament de Sagunt)
<https://ids.idieikon.com/sagunt/>
e-mail: ssupc@aytosagunto.es

Unitat de Conductes Addictives (UCA)

962 617 040
C/ Sagasta, s/n, el Port de Sagunt
(Centre de Salut Port II)

Fiscalia de menors

Ciutat de la Justícia, av. Professor
López Piñero, 14 (València)
961 929 139

Centre de Tractament d'Addiccions no Tòxiques (Fundació PATIM)

GUILLEM DESPUIG, 9ac baix, València
Telèfon: **963 824 671**
email: ludopatia@patim.org
url: www.patim.org

Unitat d'Investigació: Joc i Addiccions Tecnològiques

<https://juegoetico.wixsite.com/juegoetico>

Projecte Home

<http://www.proyectoahombrevalencia.org>
963 597 777
info@proyectoahombrevalencia.org

Institut Nacional de Ciberseguretat

<https://www.incibe.es>

Pantalles Amigues

<http://www.pantallasamigas.net>

Associació Protégeles

www.bienestaryproteccioninfantil.es

Fundació ANAR

<https://www.anar.org>

Guàrdia Civil, Unitat de Delictes Telemàtics

<https://www.gdt.guardiacivil.es>

Policia Nacional

<https://www.policia.es/colabora.php>

CSIRT (CENTRE SEGURETAT TIC COMUNITAT VALENCIANA)

<https://www.csirtcv.gva.es>

