



FAMILIA Y T.I.C.

GUÍA PARA UNA CONVIVENCIA SALUDABLE

Dales tiempo a crecer



Dales tiempo a crecer



Esta guía surge de la necesidad de ofrecer a las familias fórmulas prácticas y sencillas para enfrentarse al conflicto cotidiano del uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC en adelante) con las que estamos irremediablemente condenados y condenadas a convivir.

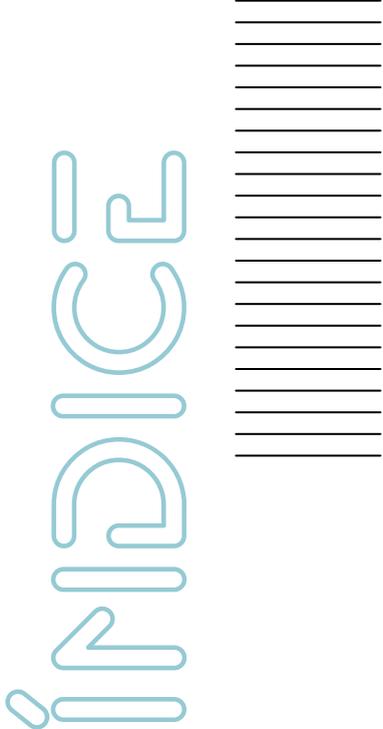
A lo largo de la guía hablaremos de terminales TIC en general, porque la intervención familiar será similar, tanto si se trata de teléfonos móviles, televisores, tabletas, ordenadores o consolas de video juegos, aunque el **smartphone** (teléfono inteligente) va a tener un peso específico por su capacidad para ser todos ellos a la vez.

Como educadores nos hemos iniciado torpemente en el mundo de las TIC y al contrario que nuestros y nuestras jóvenes, no somos “*nativos/as digitales*”, con lo que vamos por detrás de ellos y ellas. Esto supone un gran obstáculo en la tarea de educar, pero la experiencia nos ha mostrado los errores más frecuentes que hemos intentado plasmar en esta guía, para intentar evitarlos, en la medida que sea posible.

Hemos seleccionado 10 temas clave para analizar la situación del conflicto con el uso de terminales TIC en el seno familiar, con la intención de proponer pautas de actuación que pudiesen prevenir problemas de mayor gravedad. Todas las situaciones problema plasmadas son reales y más frecuentes de lo que nos podemos llegar a imaginar.

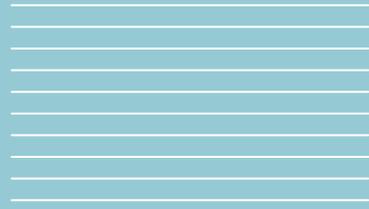
Poner en práctica las medidas educativas recogidas en esta guía va a ser una tarea ardua y costosa, somos conscientes de ello. Pero también somos conscientes de que los problemas que pueden darse por el mal uso de las TIC van a ser muy difíciles de solucionar. Si no puedes cumplir el 100% de las indicaciones, NO TE RINDAS, plantéate como objetivo aproximarte lo máximo posible a su cumplimiento e intenta ser constante, porque un “paso atrás” puede suponer volver a empezar.





1. ¿A QUÉ EDAD PUEDO/ES CONVENIENTE COMPRARLE EL MÓVIL A MI HIJO/A?
2. CONTRATO DE USO Y COMPROMISO DE LAS PARTES
3. EDUCAR EN EL USO: NECESIDAD DE SUPERVISIÓN
4. ESPACIOS Y TIEMPOS
5. SOCIALIZACIÓN FRENTE A REDES SOCIALES
6. PELIGROS AL ACECHO
7. CIBERDELINCUENCIA
8. PRIVACIDAD
9. DEFINAMOS CLARAMENTE EL CONCEPTO DE ENTRETENIMIENTO
10. CONSTITUCIÓN DE HÁBITO Y ADICCIÓN

1.



¿A QUÉ EDAD
PUEDO/ES
CONVENIENTE
COMPRARLE EL
MÓVIL A MI
HIJO/A?



“Soy el único de la clase que no tiene móvil” _ “Si todos lo tienen ... lo normal sería que mi hijo también, no me gustaría que le dejasen de lado por no estar conectado al grupo, pero creo que es pequeño aún para manejar un móvil” .

Seguramente antes de cuestionarte esto le has permitido usar o incluso le has comprado algún otro terminal TIC (tableta, ordenador, ...). Párate y analiza el uso que hace de esos terminales porque seguramente te va a dar pistas del tipo de problemas con los que te vas a encontrar cuando tenga un teléfono móvil.

Antes de decidir si tu hija/o está preparada/o para tener un *Smartphone* responde a las siguientes preguntas:

¿Tiene un carácter impulsivo?

- El uso adecuado de un Terminal TIC conlleva cierta capacidad reflexiva y de manejar situaciones sociales de conflicto con madurez y responsabilidad.
 - Qué información puedo compartir
 - Cómo debo comunicarme
 - Qué puedo o no puedo hacer, en general
- De la misma manera, desde el primer momento han de ser aceptados los límites de uso sin que se convierta en origen de continua discusión.

¿Se cree todo lo que le dicen sin cuestionarlo?

- ¿Va a aceptar lo que lea o vea como veraz sin dudarlo?
- Si no tiene criterio propio, conciencia crítica y un sistema de valores firme, corremos el riesgo de que sea excesivamente vulnerable a la manipulación y al engaño.

¿Identifica posibles situaciones de riesgo y reacciona adecuadamente a esta identificación?

- Riesgo de malware, grooming, sexting, ... (más adelante los explicaremos).
- Riesgo sobre la salud física, mental y social.



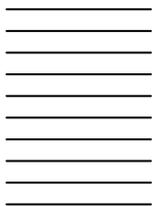
¿Diferencia adecuadamente realidad y ficción?

- Hay niños y niñas a los que les cuesta más que a otros diferenciar claramente la realidad y la ficción y acaban percibiendo el mundo virtual como si fuera una extensión de la realidad.
- Esto se da especialmente en los juegos , pero también en la redes sociales.
- Cuanto más jóvenes son, mayor riesgo de que esto se produzca porque el cerebro no ha acabado de madurar y acaban generando una distorsión de su propia realidad que provoca innumerables problemas.



Si tu hija/o tiene un carácter impulsivo, si no ha desarrollado la capacidad de análisis crítico, si no sabe identificar posibles riesgos o no tiene herramientas adecuadas para reaccionar de manera prudente ante estos y si tiene tendencia a distorsionar su visión de la realidad por influencia de series, juegos o redes sociales, seguramente el uso del móvil va originar innumerables conflictos y problemas y lo más prudente sería esperar hasta que esté preparada/o para utilizarlo, independientemente de la edad.

Es posible que dentro de su grupo de iguales haya otras personas que sí lo tengan, de manera que puedes utilizar este aplazamiento para educar en la tolerancia a la frustración y la resistencia a la presión grupal, enseñándole que ser diferente no es un problema, si no hacemos un problema de ello nosotros mismos.



LÍMITE LEGAL

No hay un límite legal para usar el móvil pero sí para redes sociales y edades mínimas recomendadas para algunas aplicaciones y juegos. Debes tenerlos muy en cuenta.

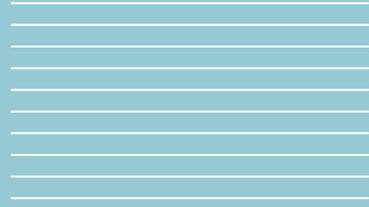
- Con 13 años pueden tener cuenta en:
 - Twitter, Tumblr, Pinterest, Reddit, Snapchat, WhatsApp, Foursquare
 - Con permiso paterno
 - Youtube, Wechat i Flickr
- Con 14 años:
 - Instagram i Facebook

En cuanto a juegos y aplicaciones, se suele utilizar el código “Pegi” que nos ofrece información sobre la edad recomendada y el contenido. De la misma manera, las páginas, canales, películas y series tienen información similar.



Esta información es orientativa, como educador/a deberás decidir a qué contenidos tiene acceso tu hijo/a. Evidentemente conforme vaya creciendo, esta responsabilidad pasará de tu área competencial a la suya propia, por lo que previamente deberás haber hecho un trabajo formativo para que sea selectivo/a y tenga criterio propio.

P.

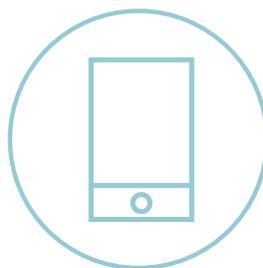


CONTRATO
DE USO Y
COMPROMISO
DE LAS
PARTES



Si todavía no has comprado ese Terminal TIC que te está reclamando insistentemente, aún estás en posición de negociar un “**CONTRATO DE USO**”, pero si ya lo has hecho, puede ser que determinados privilegios se hayan asentado como derechos inamovibles, aun así deberás garantizar que queden claros los límites y las consecuencias de un uso inadecuado.

El contrato puede ser verbal o por escrito, pero debe recoger, especialmente en el caso del smartphone, claramente las siguientes cuestiones:



- Lo primero que tiene que quedar claro es que la posesión del teléfono móvil **NO** es un derecho del o de la menor. No es obligación de la familia dotar a su hija/o con un *smartphone*.
- El terminal pertenece al familiar adulto responsable, quien figura como titular de la línea y asume el coste de las facturas, así como la **responsabilidad civil y penal** de cualquier hecho delictivo que se pueda cometer con ese terminal. El familiar responsable deberá conocer y autorizar el uso que se le dé y restringir aquello que considere inadecuado del mismo. Por todo ello la familia deberá conocer el método de bloqueo, las contraseñas y tener acceso a él libremente.
- Límites espacio-temporales: Deben quedar definidos los tiempos y espacios en los que se puede hacer uso y serán ellos y ellas los responsables de su cumplimiento sin que haya una verbalización expresa. En la medida de lo posible, deberán apagar/desconectar unos minutos antes de la hora límite, sin que haya que recordarlo, ni mucho menos insistir. El objetivo es que aprendan a ponerse los límites y no siempre dependan de controladores externos.

- Los y las menores deberán comprometerse en el cuidado y protección del terminal garantizando su integridad.
- De la misma manera nos aseguraremos de que conocen los posibles riesgos de su uso y se comprometen en adoptar medidas de seguridad.
- Las y los menores aceptarán expresamente la tutorización de la familia en el uso de aplicaciones y redes sociales.

El incumplimiento de los límites debe conllevar restricciones claras relacionadas siempre con el terminal TIC. Estas restricciones pueden ir desde la retirada total a limitar parcialmente el uso permitido o bloquear o desinstalar algunas aplicaciones. Para que el castigo/ consecuencia tenga un sentido educativo debes correlacionarlo con la conducta que quieres corregir y dimensionarlo con la misma. Pero, sobre todo debes asegurarte de que cumples con la consecuencia que habías planteado. Piensa que si retiras total o parcialmente el móvil vas a tener un problema, pero si no lo haces puedes tener muchos más problemas y de mayor gravedad.

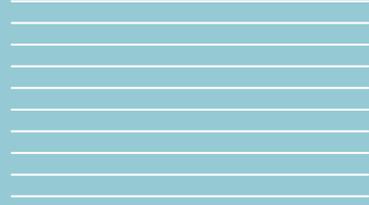


Ejercer la autoridad razonadamente en base al incumplimiento de compromisos adquiridos y aplicando consecuencias pactadas previamente, es una herramienta educativa. Eso no quiere decir que lo vaya a aceptar a la primera, lógicamente presentará resistencia, si te dejas llevar por tu hijo/a en la aplicación de consecuencias te va a resultar muy difícil la tarea educativa.

Es conveniente que tu hija/o entienda el coste material de su terminal, deberás elegir un modelo que se ajuste a sus necesidades y no a sus exigencias y estaría bien que contribuyese económicamente, según sus posibilidades, a la adquisición del mismo. En el mismo sentido, sería conveniente que le informaseis de las condiciones de su contrato y su coste mensual.



3.



EDUCAR
EN EL USO:
NECESIDAD DE
SUPERVISIÓN



Igual que le has enseñado a caminar por la calle de manera segura, debes enseñarle a “moverse” en entornos virtuales de manera segura. Además de utilizar herramientas de control parental, se debe hacer una exhaustiva supervisión, educándole en el uso prudente del terminal TIC.

Responde a las siguientes preguntas:

*¿Hago un uso adecuado del móvil? ¿Me pongo límites y los cumplo?
¿Conozco los riesgos y tengo herramientas para hacerles frente?*

Si la respuesta a todas estas preguntas es NO, difícilmente podrás educar a tu hijo/a en el uso correcto del *smartphone*. La idea principal que tiene que quedar clara es que las familias educan más con la conducta que con las palabras. El uso que hagas de dispositivos tiene que ser el mismo que deseas que haga él/ella.

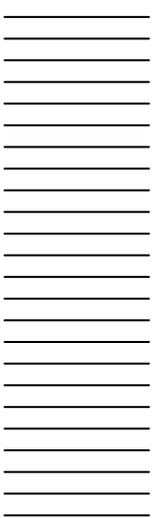
Previo a la adquisición del terminal, tienen que quedar claros los límites espacio temporales de uso (los veremos en otro apartado) y sobre todo al principio es conveniente que el uso sea en espacios compartidos por la familia para ejercer una adecuada supervisión.



Puedes orientar a tu hija/o sobre las aplicaciones que puede utilizar y las que no son convenientes por su edad o características personales. También puedes informarle de los posibles riesgos que conlleva el uso cotidiano y cómo evitarlos.

Hay algunas páginas web que utilizan juegos para enseñar a los niños y niñas a navegar de manera segura, por ejemplo:

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



¿ESTOY INVADIENDO LA INTIMIDAD DE MI HIJO/A POR SUPERVISARLE EL MÓVIL

Sí, pero no tiene por qué ser un problema siempre que lo hayas pactado previamente. Debe quedar claro que conocerás el patrón o clave que da acceso al móvil y estarás entre sus contactos en todas y cada una de las redes sociales en las que tenga cuenta. Esta supervisión será temporal y cuando tengas garantías de que está preparado/a, podrás darle más margen de intimidad.





¿CÓMO ACTÚO SI DETECTO QUE OTRA PERSONA ESTÁ HACIENDO UN USO INADECUADO

Si al supervisar las redes sociales que utiliza tu hijo/a te encuentras que algún/a otro/a menor está compartiendo información o imágenes inadecuadas (por ejemplo) o haciendo comentarios dañinos hacia otro/a compañero/a, lo más conveniente es que analices la situación con tu hijo/a y reviséis posibles actuaciones: desde bloquear a esa persona hasta hablar con él o ella para que cambie de actitud.

En última instancia y sólo si no hay otra solución mejor, puedes hablar con la familia de la persona implicada. En ocasiones hablar con la familia puede ser problemático, pero si tienes un relación de confianza te será más fácil hacerlo. En cualquier caso valora las dimensiones del hecho en sí y ponte en el lugar de esa familia y si te gustaría conocer esa conducta de tu hijo/a y cómo te gustaría saberlo.



HERRAMIENTAS DE CONTROL PARENTAL

Las TIC ponen a tu alcance una serie de herramientas que te pueden ser muy útiles porque:

1. **Limitan el acceso a contenidos inapropiados para la edad de los niños y niñas.**
2. **Permiten la opción de limitar el tiempo de uso de los dispositivos.**
3. **Permiten realizar un seguimiento de su actividad en Internet.**
4. **Les enseñan que existen determinados contenidos y sitios web que, por su seguridad, deben evitar.**
5. **Permiten detectar comportamientos inapropiados y, de esta manera, prevenir riesgos como el *grooming* o el *ciberbullying*.**
6. **Ofrecen a los y las menores un entorno seguro con el que poder familiarizarse con las nuevas tecnologías, así como un espacio de tranquilidad para las familias.**

Algunos ejemplos de aplicaciones de control parental son: *Screen Time*, *Qustodio*, *Secure Kids*, *Parental Clik*, *Norton Family*, *Kids Place*, etc... Algunas de ellas tienen versiones gratuitas y otras conllevan un coste. Deberás escoger aquella que se adapte mejor a tus circunstancias. Se pueden utilizar en móviles, tabletas y ordenadores y lo ideal es que no sólo puedas supervisar su actividad, si no también limitar tiempo de uso e incorporar filtros. Otra de las prestaciones interesantes de estas aplicaciones es la posibilidad de geolocalización del dispositivo.

Puedes visitar la página <https://www.incibe.es> del Instituto Nacional de Ciberseguridad o <https://www.csirtcv.gva.es/> del Centre Seguretat TIC de la Comunitat Valenciana donde se dan consejos prácticos sobre seguridad y control parental.

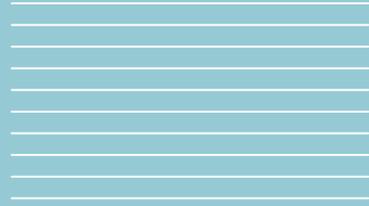


*Además de aplicaciones de control parental y un adecuado sistema de filtros que impida el acceso a contenidos no adecuados, es muy importante contar con un antivirus actualizado que proteja de **malware**. Asimismo, recomendamos revisar el contrato con la compañía telefónica para confirmar que no tienes activado el “pago a terceros” si no quieres encontrarte con una sorpresa desagradable en la factura ya que pueden contratar accidentalmente servicios y aplicaciones que conllevan un coste aunque no se usen.*

Tu hijo/o es menor, inmadura/o, imprudente, impulsiva/o, hedonista, es decir que su conducta va a ser arriesgada por las características propias de su edad y etapa evolutiva. Por eso es tu responsabilidad protegerle.

Ejercer adecuadamente el control parental en el uso del dispositivo te va a facilitar la tarea de educar pero la principal herramienta educativa eres tú. Ejercer un control sobre la cantidad y calidad del uso del teléfono que hace tu hijo/a va a ser una tarea dura y conflictiva, pero la recompensa es que cuando él/ella aprenda a ser prudente y seguro/a, podrás dar un paso atrás y delegar en él/ella la responsabilidad de sus propias acciones.

4.



ESPACIOS
Y TIEMPOS



Una de las grandes ventajas del *smartphone* es la posibilidad de estar en conexión siempre y en casi cualquier lugar y es ésta precisamente una de sus mayores “trampas”, esa permanente disponibilidad, si no se manejan bien los límites temporales, incrementa la posibilidad de pérdida de control sobre el uso.



Para educar a tu hija/o en el uso de los terminales TIC lo primero que tiene que quedar claro son los límites espacio-temporales. Merece la pena ser muy estrictos al principio con estos porque lo que se pretende es que aprendan a ponerse sus propios límites. Si entienden que los límites son elásticos y variables, no aprenderán correctamente. Si se acostumbran desde el principio a usar los terminales con límites evitarás las temidas interferencias que tantos problemas pueden llegar a causar.

Te recomendamos que enfoques el tema con tu hijo/a de manera positiva y no desde la prohibición, es decir, acordad los espacios y los tiempos en los que se puede usar y no aquellos que están prohibidos. Para delimitarlos, te será muy útil hablar con tu hija/o de la funcionalidad del terminal:

- Si se usa como entretenimiento y/o relación social puede dedicarle el porcentaje de su tiempo de ocio que consideres conveniente según su edad y características personales, siempre teniendo como referencia que ese tiempo no puede ser mayor del que dedica a la socialización “real”, al juego y a la actividad física en espacios abiertos. En ningún caso el tiempo que dedica a este concepto debe superar 1 hora seguida, especialmente antes de ir a dormir.
- Si se usa como herramienta de comunicación familiar, puedes permitir el uso cuando sea imposible comunicarse por otras vías. Por ejemplo, cuando ha salido solo/a o con amigos/as y necesitáis estar en contacto. En ningún caso durante el tiempo escolar es necesario mantener la comunicación familiar, si por razón de emergencia tuvieses que contactar con él/ella y viceversa durante el tiempo escolar, podéis llamar a o desde el centro.

- Si se usa como herramienta de estudio puede utilizarse en el tiempo de tareas escolares, pero cuidado aquí porque nos podemos encontrar con un problema y es que se pasen fácilmente del estudio al entretenimiento, por tanto lo más práctico será que se haga previa autorización explícita en momentos puntuales y bajo supervisión.



Como recomendación general los terminales no pueden estar, ni siquiera presentes, en espacios de estudio y que requieran atención y concentración, en la cama cuando van a dormir y en la mesa durante las comidas.

Sobre todo al principio y con el fin de ejercer el control y la supervisión adecuados, debe usarlos en espacios comunes y en presencia de algún adulto.

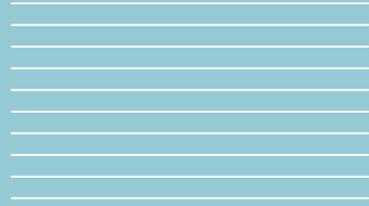
Merece la pena pararnos a comentar con detenimiento las innumerables desventajas que conlleva el hecho de que tu hija/o tenga en su habitación terminales TIC, bien sea un televisor, un ordenador, una consola, una tableta o un Smartphone (o todo ello junto):

- La fuente de distracción es constante y produce interferencias en la concentración durante el estudio y las tareas escolares.
- La interferencia en el tiempo de sueño y descanso tan necesario en edades de crecimiento.
- La ausencia de control y supervisión, lo que puede dar lugar a conductas de mayor riesgo.
- La posibilidad de **“hackeo”** de las cámaras de los dispositivos que podrían captar imágenes íntimas.
- El aislamiento y la falta de comunicación familiar.



En general, los momentos de relación familiar deben quedar “libres de terminales” a fin de favorecer la comunicación y la construcción de la relación positiva. No sólo durante actividades cotidianas (comidas), si por ejemplo, salimos juntos a comer o cenar fuera de casa o nos hemos ido de viaje o excursión familiar, debemos evitar el uso de “barreras comunicativas” por parte de toda la familia.

5.



SOCIALIZACIÓN
FRENTE
A REDES
SOCIALES



La comunicación y relación en un entorno de iguales es una pieza clave en el desarrollo de la personalidad. Al entrar en la adolescencia empezamos a dejar atrás el individualismo y a entendernos como seres sociales que forman parte de una colectividad. El miedo al rechazo de nuestro grupo de referencia es inherente al adolescente.



Al principio estas relaciones son complicadas, algunos de los factores que las dificultan son: La inmadurez emocional del o de la adolescente, la inseguridad y el miedo al rechazo y sobre todo la falta de habilidades sociales. Por todo ello, los primeros pasos de las y los adolescentes en las redes sociales sin la adecuada guía y supervisión pueden llegar a convertirse en “*armas de destrucción masiva*”.

Por esto (entre otras razones) es muy importante que el mapa de relaciones sociales del o de la adolescente no sólo se circunscriba al mundo virtual, bien al contrario, éste debe ser un mínimo porcentaje dentro de su red de relaciones.



Facilita / fomenta / procura que tu hijo/a se relacione con personas de su grupo de edad al margen de la escuela en entornos reales y controlados. Esto le permitirá desarrollar las habilidades sociales necesarias para no generarse problemas en el mundo de las redes sociales.



HERRAMIENTAS BÁSICAS PARA

UNA SOCIALIZACIÓN SALUDABLE

1. EMPATÍA

Esta es una habilidad básica que debe fomentarse, porque lamentablemente en el mundo virtual suele perderse con facilidad.

Para una buena comunicación es necesario reconocer que mi interlocutor es un ser humano que siente y lo que yo diga o haga al comunicarme con él o ella va a generar un impacto, por lo que es conveniente que me ponga en su lugar y conecte con sus sentimientos. En la medida de lo posible, la comunicación virtual no puede sustituir a la comunicación real y como norma general debes enseñarle que lo que no sea capaz de decirle a alguien mirándole a la cara, tampoco puede decirlo a través de una red social.



*Invita a tu hija/o a ponerse en el lugar de otro/a: ¿Cómo te sentirías tú si ...?
En el mismo sentido puedes enseñarle el impacto de los distintos estilos comunicativos y recomendarle el uso de una comunicación positiva, abierta al diálogo, educada y respetuosa.*



2. AUTOIMAGEN Y AUTOESTIMA

Una de las características intrínsecas a la adolescencia es el cambio físico que sufre el/la adolescente. Este cambio es tan drástico que se hace necesario un proceso psicológico de adaptación y aceptación de sus nuevas características físicas. El o la adolescente tiende a dar una consideración negativa a todos aquellos rasgos que no se ajustan a sus patrones de referencia, no son lo suficientemente altos, delgados, fuertes o el color y la forma del pelo o los ojos, la nariz o las orejas no tienen la forma correcta y eso supone un grave problema para ellos y ellas en la medida que las relaciones personales se basan única y exclusivamente en la apariencia física.

“El otro día me hice 120 fotos y no me gustó ninguna”

A.C. 2º ESO

Un patrón de relación basado en la imagen personal es un factor de distorsión importante a la hora de construir relaciones saludables, quieren gustar a cualquier precio. Su autoestima se mide en número de **likes** de una foto o video y cuando no tienen ese reconocimiento sufren. ¿Cómo evitar esto? Es muy complicado en una sociedad tan consumista y en la que se da tanta importancia a la cultura de la imagen.





Puedes intentar contrarrestarlo en la medida de tus posibilidades:

- *Impidiendo que publiquen su imagen en redes sociales.*
- *Evitando que sigan cuentas de influencers que promocionen esta conducta.*
- *Fomentando el cuestionamiento crítico.*



La familia es el pilar fundamental y más estable, a partir del que poder construir y consolidar una autoestima firme. Los vínculos afectivos y los lazos de compromiso familiar conforman la red de seguridad que nos permite desarrollarnos como individuos, para ello es necesario:



El refuerzo positivo. Conviene darle importancia a lo que hacen bien, fijarse en lo positivo.

Favorecer la autonomía personal y exigir responsabilidad.

Escuchar intentando no emitir juicios ni críticas.

Reforzar su autoestima dando importancia a su carácter y conducta y no a su apariencia física.

Asegúrate de que cuando dices “eres ..” a continuación viene un calificativo positivo.

¡OJO CON LA MODA DE LOS RETOS! ¿CUÁNTOS LIKES VALE UNA VIDA?



En los últimos años se han producido numerosos accidentes graves causados por retos absurdos que se graban y se publican en redes sociales: Hacerse fotos en situaciones de riesgo físico como el borde de un acantilado, durante un temporal de olas, en las vías cuando se aproxima un tren (se calcula que en 7 años 259 personas han fallecido haciéndose selfies); Comerse una cucharada de canela o introducirse un preservativo por la nariz y sacarlo por la boca; tirarse agua hirviendo por encima; etc...

“Por hacerse fotos sentado en la cornisa de un 7º piso no pasa nada ¿No?” P. G. 1º ESO

La finalidad última de todos estos retos es conseguir reconocimiento social, sin cuestionarse cómo, por qué o para qué y con una preocupante sensación de impunidad e inmunidad ya que no son capaces de anticipar las consecuencias negativas de lo que están haciendo.



Puedes dedicar un tiempo para hablar con tu hija/o de este tema, enseñándole a cuestionar la necesidad de buscar aceptación a cualquier precio y te invitamos a ejercer adecuadamente el control parental para evitar estas situaciones.



3. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS



Ante los problemas, instintivamente actuamos como los animales: Atacando o huyendo. Pero afortunadamente, como seres racionales, hemos aprendido a desarrollar herramientas y habilidades para resolverlos. Los terminales TIC, como puerta de acceso a redes sociales y aplicaciones de comunicación interpersonal, van a favorecer que tu hijo/a viva innumerables situaciones conflictivas, dependiendo de las herramientas que tenga para solucionarlas actuará de manera instintiva o como un “ser racional” evitando que los conflictos “virtuales” traspasen la frontera de la pantalla y se conviertan en conflictos reales.

“Mis compañeras han hecho un grupo de whatsapp para hablar mal de mí y quedar sin que yo me entere, me siento muy mal y no quiero volver al instituto y verlas cada día”

S. P. 1º ESO

La empatía, la autoestima y la resolución positiva de conflictos son 3 herramientas básicas que le van a permitir a tu hija/o desarrollar relaciones sociales saludables tanto en el mundo virtual como en el real.

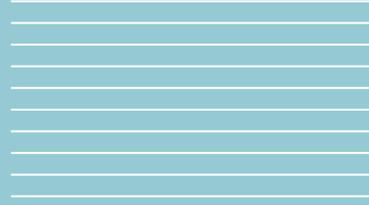


Como hemos comentado anteriormente, no tienes que darle a tu hija/o una clase teórica de resolución de conflictos, ya le has enseñado previamente con tu conducta cuál es tu manera de resolverlos y seguramente te imite porque eres su referente.

Para poder ayudar a tu hijo/a una manera eficiente y eficaz de resolver conflictos, sigue estos sencillos consejos:

- 1. PREPARA Y ABONA EL CAMPO.** *Tu hija/o ha de sentirse segura/o y confiada/o a la hora de pedirte ayuda ante un conflicto, si piensa que le vas a rechazar o que le vas a castigar o reñir o que para ella o él va a tener una consecuencia negativa pedir ayuda, no te la pedirá y el conflicto podría agravarse.*
- 2. PLANTA LA SEMILLA.** *Ayúdale a definir claramente la naturaleza del conflicto, invítale a generar posibles respuestas y a analizar la consecuencia de cada una de ellas y refuézale para que desarrolle las habilidades necesarias para llevar a cabo la respuesta que considere más conveniente.*
- 3. DEJA QUE LA PLANTA CREZCA.** *La solución no está en tus manos si no en las suyas, puedes ayudar, reforzar, aportar ideas, acompañar, etc... si confías en que él o ella puede solucionarlo, se sentirá capaz.*

6.



PELIGROS
AL ACECHO



Las Tecnologías de la Información y la Comunicación son herramientas básicas del Siglo XXI y se han convertido en indispensables, pero al mismo tiempo son una especie de “imán” para innumerables problemas y/o situaciones conflictivas. Debes conocer los riesgos que conlleva su uso para desarrollar las herramientas necesarias para hacerles frente.



PRINCIPALES RIESGOS

- Riesgo de **malware** (virus troyanos, programas espía, etc) tanto en móviles, tabletas o PC que se incrementa por visitar páginas no seguras o descargarse música, películas, juegos, etc... Algunos pueden copiar datos personales y suplantar su identidad para actividades fraudulentas. Es imprescindible contar con un antivirus actualizado y educar en el uso seguro de internet.
- Falta de protección ante desconocidos: los y las adolescentes se consideran seguros/as en la red y tienen conductas más arriesgadas que en la vida real, no les importa entrar en contacto con alguien que no conocen. Es relativamente sencillo ponerles “cebos” en los que caen sin malicia y eso lo saben multitud de depredadores que utilizan la red para llegar hasta ellos. El **grooming** o acoso sexual ejercido por una persona adulta a través de internet, empieza con una suplantación de identidad para ganarse la confianza del o de la menor, pasando después al control emocional y finalmente al chantaje con fines sexuales. Esta práctica tiene como finalidad:

- La producción de imágenes y vídeos con connotación o actividad sexual, destinados al consumo propio de pederastas o a redes de pornografía infantil.
- Encuentros en persona con el o la menor y abuso sexual físico.
- Explotación sexual y prostitución infantil.

○ Daños irreparables a la propia imagen ya que muchas veces no son conscientes del impacto social que puede llegar a tener una imagen suya compartida en las redes sociales y en qué medida pueden llegar a perder el control de esa imagen (quien la ve, para qué se usa, etc...). Una de las situaciones más extremas en este sentido es el **sexting** que consiste en el envío de contenidos de tipo sexual (principalmente fotografías y/o vídeos) producidos generalmente por el propio remitente, a otras personas por medio de mensajería instantánea. Tienen que ser muy conscientes que no pueden controlar el uso que se le va a dar a esa imagen y las consecuencias que puede tener.

○ La manipulación que ejercen fuentes de desinformación (intencionadas o no) y ante la que menores y adolescentes son especialmente vulnerables. Dentro de este ámbito de riesgo podemos encontrar:

- El fenómeno conocido como **fake news** (noticias falsas) que se emiten con la intención de inducir a error, manipular decisiones personales, desprestigiar o enaltecer a una institución, entidad o persona u obtener beneficio económico.
- En algunos casos, **influencers** o **youtubers** también utilizan la manipulación con fines comerciales o con fines similares a las fake news.
- El **gossip** o rumores que se difunden por las redes sociales y que acaban perjudicando gravemente la imagen de esa persona sea o no cierto lo que se dice.

○ El acoso entre iguales, conocido como **ciberbullying**, consiste en un conjunto de acciones: hostigación, amenazas, humillaciones, insultos, etc.. que los y las menores realizan a través de las redes sociales, teléfonos móviles y consolas de videojuegos (cuidado con los juegos **online**) con el fin de atormentar y vejar a otros menores.

○ Acceso a contenidos peligrosos. 2 de cada 10 jóvenes entre los 14 y los 24 años reconocen haber visitado páginas sobre cómo

autolesionarse, cómo hacer daño a otras personas, páginas donde se atacan a individuos y/o colectivos, páginas donde hablan o comparten experiencias sobre consumo de drogas, imágenes o contenidos explícitamente violentos y/o sexuales o cómo estar extremadamente delgado/a (dato del estudio “Jóvenes en el Mundo Virtual: Usos, Prácticas y Riesgos” publicado por FAD y Fundación MAPFRE en 2018).



Habla con tu hijo/a de todos estos posibles riesgos y de cómo tomar las precauciones necesarias para que no se den.

Utiliza herramientas de control parental para poder actuar preventivamente.

En caso de que la prevención no haya sido eficaz y se dé una de las situaciones descritas sigue los siguientes pasos:

No le culpabilices, escucha y analiza lo sucedido sin dramatizar. Puede ser que tu hija/o sea la víctima (entonces con mayor razón) o el acosador/a, en cualquier de las dos situaciones tienes que ayudarle a resolver el problema desde el afecto y la comprensión.



Dimensionar el problema, la gravedad de la situación vendrá determinada por los siguientes factores:

El daño producido a la víctima

La posible implicación de adultos

La posible calificación como conductas delictiva de los hechos

La posibilidad de reparación del daño causado



Si la situación no se considera grave, se puede llevar a cabo una mediación y una intervención educativa, pero si estamos ante una actividad delictiva, el protocolo de actuación debe ser diferente.



Denuncia si el hecho constituye una actividad delictiva y consideras que no hay posibilidad de intervención por otra vía. La denuncia puede hacerse ante 3 instancias:

Policía, Guardia Civil o Policía Autonómica

Juzgado de Guardia

Fiscalía de Menores

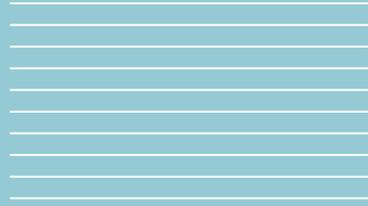


Ayúdale a superar el trauma que esta situación puede haber causado, si lo consideras necesario no dudes en pedir ayuda profesional para ello.



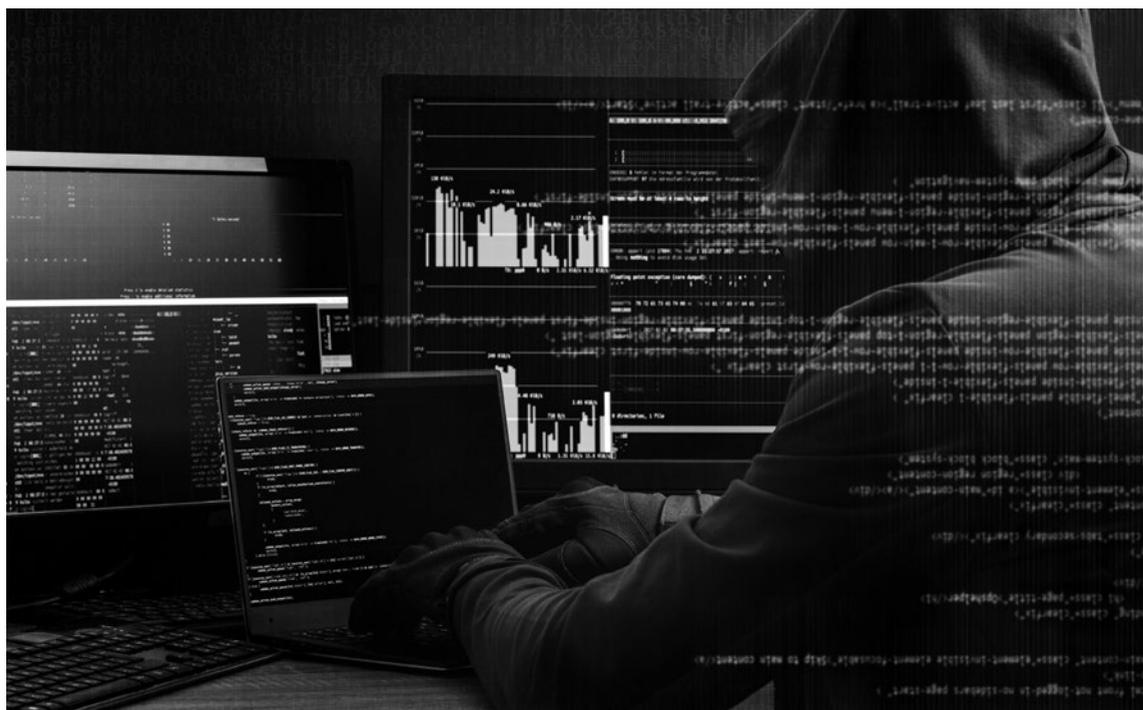
El Instituto Nacional de Ciberseguridad tiene una línea de ayuda y una línea de reporte/denuncia: <https://www.is4k.es>. Además, las propias Redes Sociales y buscadores tienen abiertas líneas de denuncia para poder informar de sitios, no sólo delictivos sino agresivos o peligrosos para los y las menores y adolescentes

7.



CIBERDELIN- CUENCIA





Las TIC nos ofrecen la posibilidad de convertirnos en ciberdelincuentes de una manera muy sencilla, incluso sin ser conscientes de que estamos cometiendo un delito. Si es así para los adultos, podemos imaginar que para las y los menores también. No sólo en el caso del **ciberacoso** o el **ciberbullying**, también delitos contra la intimidad, estafas, daños por intromisión en sistemas ajenos, distribución de pornografía infantil, etc... Tu hija/o puede cometer un delito con un clic y sin salir de casa.

Las familias se tropiezan muchas veces con una “barrera tecnológica” por analfabetismo digital que les impide conocer todos los riesgos posibles asociados a las TIC y por otra parte, desconocen la amplia gama de delitos que pueden estar cometiendo. Esta situación dificulta que puedan educar adecuadamente a sus hijos e hijas en este ámbito.

Por su parte, las y los menores a veces desconocen y a veces minimizan las consecuencias que les puede acarrear cometer uno de estos **ciberdelitos**. De muchos de ellos no sólo se deriva una responsabilidad penal (que recaerá sobre el/la menor), sino una responsabilidad civil en forma de sanción económica por daños y perjuicios (que recaerá sobre la familia). El mundo virtual nos puede ofrecer una falsa sensación de anonimato e impunidad que hay que explicarles claramente que no es real.



PRINCIPALES LÍMITES A LA CIBERACTIVIDAD

○ Límites establecidos por la ley de protección de datos:

- No se pueden compartir datos personales de alguien en redes sociales sin autorización expresa, lo que afecta especialmente a grupos de whatsapp.

○ La libertad de expresión tiene su límite en:

- El derecho al honor, no se puede insultar, vejar o denigrar a una persona utilizando como soporte las redes sociales.
- La incitación al odio por razón de raza, sexo, ideología religión, etc...
- La ofensa al sentimiento religioso.
- ...

○ Límites establecidos por el Derecho a la intimidad y la propia imagen:

- No puede subirse a una red social una fotografía en la que aparezcan personas que no hayan prestado su consentimiento expreso para la captación, reproducción o publicación de su imagen y su posterior utilización.
- No pueden utilizarse imágenes publicadas en redes sociales sin consentimiento.
- En el caso de los menores de edad, son los padres y madres los que ejercen la tutela del derecho a la propia imagen.

○ Límites establecidos por el derecho a la Propiedad Privada y la Propiedad Intelectual

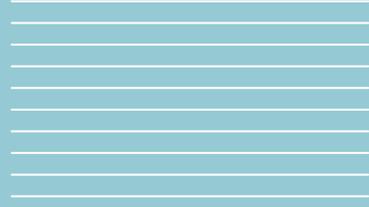
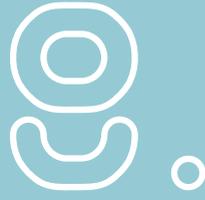
DELITOS MÁS HABITUALES

1. **AMENAZAS:** Consisten en advertir a otra persona que se causará un daño a ella o alguien de su entorno. En este sentido se considera agravante amenazar por escrito y/o con publicidad por haber sido publicadas en una red social.

2. **INJURIAS**, insultos y comentarios vejatorios contra otra persona, nuevamente con el agravante de publicidad y trato degradante que afecte de manera grave la integridad moral.
3. **DELITOS DE OPINIÓN**, como la apología de terrorismo o la ofensa a los sentimientos religiosos.
4. **DELITOS CONTRA LA INTIMIDAD**, tratamiento de datos personales de terceros sin su consentimiento. La imagen también es un dato personal. También entran en esta categoría de delitos el secreto de las comunicaciones, es decir que interceptar, leer, copiar o utilizar el correo electrónico o mensajería instantánea, etc... es delito.
5. **DELITOS CONTRA LA LIBERTAD SEXUAL**: acoso, exhibicionismo, posesión, elaboración o difusión de pornografía infantil.
6. **DELITOS CONTRA LA PROPIEDAD INTELECTUAL**, las descargas ilegales no pueden ser amparadas y fomentadas en el seno familiar.
7. **DELITO DE ROBO**, a veces acuden a aplicaciones de “compra-venta” para vender o comprar objetos que previamente han sido robados aunque no lo supieran. ¡ATENCIÓN A LAS TARJETAS DE CRÉDITO! Ten en cuenta que para hacer uso de una tarjeta de crédito sólo es necesario manejar una serie de números clave a los que les resulta muy fácil acceder, con estos datos pueden darse de alta incluso en páginas de juego y apuestas.



Nuevamente, la “vacuna” frente a estas situaciones es la intervención educativa. Tienes que hablar con tu hijo/o de los límites que impone la ley y ayudarle en la comprensión de estos como espacio de protección y dejarle muy claras las posibles consecuencias de saltarse esos límites.



PRIVACIDAD





El ámbito de privacidad es todo lo relacionado con la vida íntima de una persona y debe gozar de especial protección porque un mal uso de esos datos nos podría ocasionar graves perjuicios.

Explicar este concepto a un niño o una niña puede ser muy complicado porque son muy inocentes, si le preguntamos su nombre nos dirá, nombre y apellidos, edad e incluso dirección y número de teléfono de sus padres, simplemente para demostrarnos que se lo sabe. Si esto ocurre en la Red puede tener terribles consecuencias.



Lo primero que puedes “poner en valor” con tu hijo/a es el concepto de privacidad, enseñarle la importancia de preservarla, que entiendan claramente la diferencia entre información que puede ser pública y la que debe ser privada y protegida. Y evidentemente debe entender que esto también es válido para la privacidad de otras personas, por lo que tampoco podemos publicar información que no nos pertenece.

Cuando empiece a tener perfiles en redes sociales, enséñale a controlar con quién quiere compartir la información que publica, a poner un acceso restringido, a valorar conscientemente a quién sigue y por quién quiere ser seguida/o y supervisa que esto se hace según lo habéis acordado.

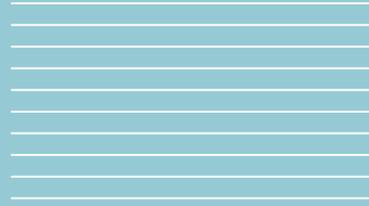
Está claro que no vas a poder controlar todas las posibles fuentes de intromisión en la privacidad que puede sufrir tu hijo/a e incluso tú. Cada vez que aceptas sin leer los términos, permites el acceso a tu dispositivo y ubicación etc... estás poniendo en riesgo tu privacidad. Pero puedes minimizarlas:

- Impidiendo o bloqueando descargas de sitios no seguros.
- No dando más datos de los estrictamente necesarios.
- No identificándose con nombres y apellidos reales (ni en las aplicaciones, ni en los dispositivos).
- Tapar las cámaras de los dispositivos.
- Cambiar con frecuencia las contraseñas.
- Evitar envíos masivos y cadenas que muchas veces sólo sirven para robar los datos de contactos.

Una de las informaciones que cualquier persona debería proteger especialmente es su propia imagen (que es justo lo que ellos y ellas quieren compartir). Merece la pena que dediques un tiempo a que entienda que cualquier información (incluida la imagen de personas) que se publica en internet deja una huella digital difícil de controlar y mucho menos eliminar cuando nos interese. ¿Qué imagen de nosotros mismos deseamos transmitir al mundo? ¿Qué impacto va generar en quien la ve? ¿Qué consecuencias puede tener? Todo esto se lo tiene que plantear antes de publicar nada y tu tarea será la de controlar que no “lesiona” su imagen pública o que no publica imágenes que den demasiada información privada. Si entiendes que debes educar a tu hijo/a en este sentido, entenderás que tampoco tú puedes hacer un uso indiscriminado de la imagen de tu hijo/a en las redes sociales.



9.



DEFINAMOS
CLARAMENTE
EL CONCEPTO
DE ENTRETEN-
NIMIENTO



Ya hemos comentado que las TIC pueden llegar a ser una herramienta de trabajo, pero sobre todo son herramientas de entretenimiento ya que nos ofrecen un acceso ilimitado a numerosos contenidos cuya función principal es el entretenimiento: juegos, películas, contacto social, etc...

El entretenimiento engloba todas las actividades que se desarrollan en el tiempo de ocio y nos proporcionan diversión ante el aburrimiento.

Esto supone fundamentalmente 2 riesgos:

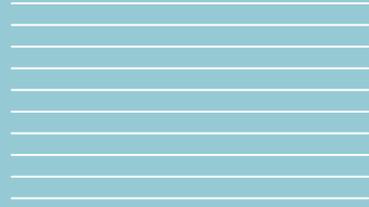
- Si a tu hija/o le sientas ante una mesa llena de dulces y tartas y le pones delante un plato de verdura ¿crees que se la comerá? De la misma manera actúa la constante distracción que ejerce el “anzuelo” del entretenimiento en el tiempo y espacio que debería estar destinado a tareas y obligaciones que ellos van a vivir como contrapuestas al entretenimiento. “sólo una partida y me pongo con los deberes” “sólo miro a ver si X ha publicado algo” “sólo ...
- No es necesariamente malo aburrirse, cuando no estamos haciendo nada nuestro cerebro sigue funcionando y es capaz de generar sus propias ideas **NO PASA NADA POR ESTAR SIN HACER NADA CONCRETO Y SIMPLEMENTE PENSAR.** ¿Cuándo empieza a aburrirse siempre que no está usando un terminal TIC? ¿Lo usa porque se aburre o se aburre siempre que no lo usa?

¿Una persona debe buscar una fuente de entretenimiento cuando se va a la cama? ¿Debe hacerlo cuando va andando por la calle? ¿Es un momento de entretenimiento el cambio de clase en el instituto? ¿Es un lugar adecuado para usarlo una biblioteca o un espectáculo?



Sin duda alguna, enseñarle que todo tiene su tiempo y espacio adecuado te va a evitar innumerables problemas, tanto como enseñarle a ordenar sus cosas.

10.



CONSTITUCIÓN DE HÁBITO Y ADICCIÓN



Hablar de adicción es utilizar un término que conlleva una situación extrema de pérdida de control, debemos asegurarnos de que un diagnóstico de esta gravedad se realiza correctamente.

Antes de llegar a la adicción, lo que es más común que pase es que se cree un hábito de uso. El hábito por su componente repetitivo tiene una gran parte de inconsciencia, nuestro cerebro economiza esfuerzo y aquellas conductas que hacemos repetitivamente las pone en “piloto automático” de manera que las hacemos sin darnos cuenta e incluso si alguien nos preguntase si lo hemos hecho dudaríamos a la hora de contestar, por ejemplo apagar la luz antes de salir de casa, cerrar con llave la puerta, etc...

¿Cuántas veces al día miras el móvil? Incontables, seguramente lo haces para mirar la hora y no sabes la hora que es. Esto precisamente es lo que hay que evitar.



Si limitas a tu hijo/a el tiempo y espacio de uso de terminales TIC evitarás el uso repetitivo e indiscriminado, además estas sencillas pautas te serán de ayuda:

- *Evita mirarlo inmediatamente después de despertar, que no sea lo primero que haces cada día.*
- *Evita llevarlo en la mano continuamente.*
- *Si hay otra herramienta para la misma finalidad, úsala. Por ejemplo: no lo uses como despertador, calculadora, linterna o para escuchar música en casa. Usa un reloj para ver la hora.*
- *No lo asocies con actividades cotidianas como ir andando por la calle o durante el desayuno o las comidas.*
- *Evita la doble pantalla, no es conveniente usarlos al mismo tiempo que se ve la TV ya que se produce un patrón de distorsión de la concentración que puede ser peligroso en el cerebro adolescente.*
- *Es conveniente al menos un día completo de desconexión.*
- *Antes de usarlo decide qué es lo que vas a hacer y límitate a eso, “dirige tú la nave”.*



CUANDO PODEMOS HABLAR DE ADICCIÓN?



Si sigues todas las indicaciones de esta guía, tendrás amplias garantías de que no llegarás a este problema porque habrás educado a tu hija/o en el uso limitado y controlado de los terminales TIC, de manera que el hábito instaurado será el de la moderación y el autocontrol. De no ser así, es posible que de la instauración del hábito a la adicción se pase fácilmente.

Para detectar un problema de adicción deberás estar atenta/o a los siguientes síntomas:

- El uso del terminal TIC se convierte en la actividad más importante en su vida, dominando sus pensamientos, sentimientos y conductas.
- Experimenta sentimientos desestresantes o tranquilizantes cuando se conecta. Se usa como evasión. En algunos casos se observa euforia y activación anómalas cuando se está usando.
- Se incrementa paulatinamente la necesidad de uso o cada vez se usa para más cosas.
- Hay continuas interferencias con actividades importantes que le pueden haber ocasionado problemas de distinta gravedad (en el instituto, entrenando, etc...)
- Hay repetidos intentos de controlar o limitar por él o ella que han resultado infructuosos y se produce angustia y/o malestar por su incapacidad de control.
- Miente sobre el tiempo real que está usando el terminal.
- Aislamiento social, carácter irritable y bajo rendimiento escolar.

- Si se retira o desaparece el terminal, aparece un estado físico y/o psicológico que podemos identificar como un “síndrome de abstinencia”. La **Nomofobia** se ha definido como el miedo a la desconexión y llega a manifestarse incluso con sintomatología física (sensación de ansiedad, taquicardia, dolor de estómago, etc...). Aquí hay que diferenciar claramente un cuadro de ansiedad por Nomofobia de una rabieta por baja tolerancia a la frustración cuando se aplica una consecuencia de retirada temporal del terminal.

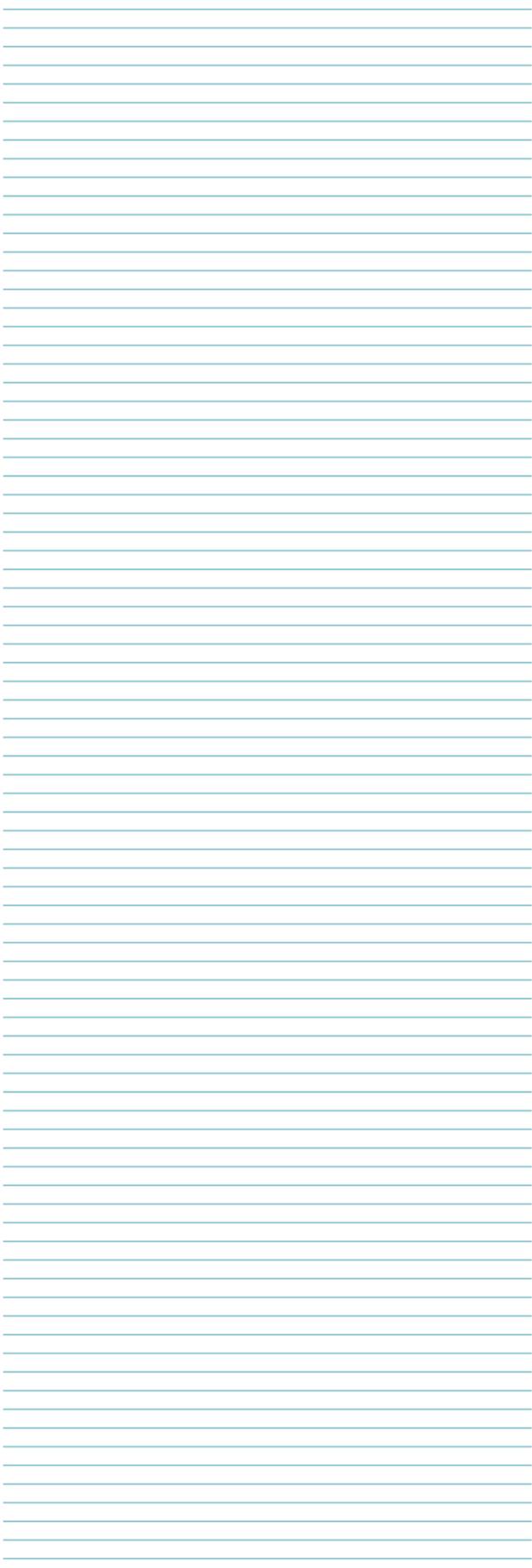
La aparición de varios de estos síntomas nos puede indicar que la situación requiere de intervención profesional. Es el momento de pedir ayuda.





CATÁLOGO

DE RECÍPES



Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas (UPCCA)

962 655 858, ext.: 6612
Avda. 9 de Octubre nº 7,
Puerto de Sagunto
Cita previa a través de "Sagunt Avança"
(web Ayuntamiento de Sagunto)
<https://ids.idieikon.com/sagunt/>
e-mail: ssupc@aytosagunto.es

Unidad de Conductas Adictivas (UCA)

962 617 040
C/ Sagasta, s/n, Puerto de Sagunto
(Centro de Salud Puerto II)

Fiscalía de menores

Ciudad de la justicia, Av. Profesor
López Piñero, 14 (Valencia)
961 929 139

Centro de Tratamiento de Adicciones no Tóxicas (Fundación PATIM)

GUILLEM DESPUIG, 9ac bajo, Valencia
Teléfono: **963 824 671**
e-mail: ludopatia@patim.org
url: www.patim.org

Unidad de Investigación: Juego y Adicciones Tecnológicas

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

Proyecto Hombre

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

Instituto Nacional de Ciberseguridad

<https://www.incibe.es>

Pantallas Amigas

<http://www.pantallasamigas.net>

Asociación protégeles

www.bienestaryproteccioninfantil.es

Fundación ANAR

<https://www.anar.org>

Guardia Civil, Unidad de Delitos Telemáticos

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

Policía Nacional

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

CSIRT (CENTRE SEGURETAT TIC COMUNITAT VALENCIANA)

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

