



CONCELLO DE
PONTEVEDRA



CONCELLO
DE CALDAS
DE REIS



CONCELLO
DE
CATOIRA

Rúa do Concello, 6 - 36612 CATOIRA (Pontevedra)

Tf. 986 54 60 14 Fax 986 54 62 17 E-mail concello.catoira@eidolocal.es Web www.catoira.es

C.I.F. P 3601000 G

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS Y CONDUCTAS ADICTIVAS

PROGRAMA

“FORMACIÓN PARA HIJOS/AS Y PADRES EN TICs”

TICs

TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y DE LA COMUNICACIÓN

Los avances tecnológicos de los últimos años son extremos. En menos de un siglo se han producido innumerables avances y mejoras en telefonía móvil, televisión, informática...



Las Nuevas Tecnologías tienen hoy una importante presencia en nuestra vida. De hecho resulta difícil imaginar cómo sería nuestra vida sin ellas.

Internet es la tecnología que más protagonismo ha acaparado. Es una herramienta fácil, rápida y económica que ha revolucionado el mundo de las comunicaciones, el entretenimiento, las compras, el trabajo y otros muchos ámbitos. Internet se ha introducido en todas las áreas de nuestras vidas al convertirse en un recurso útil no sólo a nivel profesional, sino de gran aplicación en la vida cotidiana de las personas.

Las Nuevas Tecnologías han venido para quedarse y ocupar un sitio importante en nuestras vidas. Son herramientas increíblemente valiosas con un enorme potencial si su uso es adecuado.

La responsabilidad de educar en un uso razonable y saludable de las Nuevas Tecnologías, previniendo los problemas derivados de una mala utilización, corresponde a padres y educadores. Lo conseguiremos si mantenemos un diálogo de calidad constante con nuestros hijos, si somos sensibles a sus necesidades y sabemos encauzarlas, si establecemos normas claras y firmes, si les expresamos nuestro amor y apoyo, en definitiva, si aprovechamos la ocasión que nos brindan las Nuevas Tecnologías para educar a nuestros hijos en valores como la responsabilidad, el respeto y el compromiso consigo mismos y con los demás. Junto a esto, es importante mantenernos al día de las novedades y progresos, para que la llamada “brecha digital” no se convierta en un obstáculo añadido.

A los padres nos preocupa el uso que nuestros hijos/as hacen de Internet. Es importante que les enseñemos a usar esta herramienta de manera adecuada, logrando que su experiencia sea segura, educativa y divertida.

VENTAJAS E INCONVENIENTES



Las ventajas de Internet son incuestionables, ha revolucionado el mundo de la información, el entretenimiento, la comunicación y otros ámbitos. Sin embargo, cualquiera de sus ventajas es susceptible de convertirse en un inconveniente.

Ventajas:



- Facilidad en las comunicaciones: con ahorro en tiempo y coste de combustible a la hora de realizar intercambios de información y contenidos no siendo necesario desplazarse físicamente.
- Inmediatez de la interconectividad.
- Acceso a la información en tiempo real.
- Evolución social. La prensa pasa a ser escrita, la correspondencia... (lo que conlleva mejoras en el medio ambiente)
- Negocios en línea.
- Facilitar tareas básicas del día a día (Compra, ir al banco...)
- Facilita el aprendizaje.
- Pueden proporcionar apoyo a personas con dificultades.
- Ocio, diversión...

Inconvenientes:



- Deshumanización: suple la presencia humana. Además no todos los usuarios poseen conocimientos sobre las nuevas tecnologías abriendo de esta manera brechas generacionales.
- Exceso de contenido. Casi ilimitado en cualquier ámbito o campo. Es difícil saber si los contenidos son verdaderos y las fuentes fiables.
- Contenido inapropiado al alcance de cualquier persona.
- La posible realización de acciones no lícitas, como la delincuencia, robos, suplantación de identidad.
- Por los manejos inadecuados del tiempo y la dedicación que se le da a las nuevas tecnologías, muchos joven ven afectados aspectos de sus vidas, tales como alimentación, sueño, estudios...
- Adicciones y dependencias.

REDES SOCIALES



Son plataformas digitales, formadas por individuos o comunidades a través de internet. Se fundamentan en mantener comunidades con intereses, actividades o relaciones comunes. Las redes sociales permiten el contacto entre las personas y funcionan como un medio para comunicarse e intercambiar información.

Pueden ser usadas desde ordenadores, tablets o móviles y la mayoría son de acceso gratuito.

Ingresar en una red social es muy sencillo, solo debes: rellenar un cuestionario con datos personales, establecer un nombre de usuario y una contraseña.

Pero debemos de tener en cuenta que... En principio las redes sociales no fueron pensadas para niños, ni menores de edad. Por ello, la gran mayoría de ellas, establecen una edad mínima de 14 años para poder tener un usuario. Sin embargo, está más que comprobado que, desde los 8- 9 años o incluso antes, los menores de edad entran y se registran en las redes sociales (en muchas ocasiones sin consentimiento de los padres). En las redes, existen miles de perfiles de usuarios que no tienen la edad mínima exigida pero que, a pesar de ello se presentan como usuarios activos y con un ágil manejo de la red.

Tipos de redes sociales:

- *Redes sociales horizontales o genéricas:* son las que no poseen una determinada temática. Funcionan como medios de comunicación, información o entretenimiento. Por ejemplo: Facebook o twitter...
- *Redes sociales verticales:* Son redes que relacionan personas con intereses específicos o comunes. Por ejemplo LinkedIn, Pinterest...

Funciones de las redes sociales:

- *Comunicar y compartir informaciones u opiniones.*
- *Tener contacto con otras personas.*
- *Proporcionarnos información.*
- *Como medio de entretenimiento.*
- *Para vender o comprar.*
- ...



Dos de las redes sociales más usadas entre los jóvenes en la actualidad son por ejemplo, intagram y tiktok.

 **Intagram:** Es una red social basada en imágenes, en la cual se pueden subir fotos y vídeos de una forma sencilla y atrayente para el usuario. Incluso la opción de las stories (que solo duran 24 horas) ha hecho que los usuarios compartan a diario contenido de su día a día con todos sus seguidores.

Las marcas ya han captado esta tendencia y la utilizan para vender sus productos o servicios entre las publicaciones.

 **Tik Tok:** ¿La red social del momento entre los jóvenes?. Es una aplicación para crear y compartir vídeos de poca duración. Es simple crear contenido, lo que permite a los usuarios crear y compartir vídeos divertidos mientras cantan y bailan las canciones favoritas del momento.

VIDEOJUEGOS



¿Por qué le pueden gustar tanto los videojuegos a nuestros hijos?

El cerebro es un órgano muy flexible y plástico, es decir, cambiante. Dentro del cerebro hay múltiples circuitos, entre ellos, el llamado “Circuito de Recompensa”, este se encarga de estimular la liberación de unas determinadas hormonas que se encargan de las sensaciones de placer. Los videojuegos, por ejemplo, estimulan este circuito, produciendo dicha sensación. El problema aparece cuando hay un exceso de tiempo en estas actividades, pues el cerebro se adapta a esa situación de placer rápido, se provoca un exceso de hormonas y se altera el equilibrio normal. Además de esto, debemos de tener en cuenta, la subjetividad del tiempo. Cuando lo estamos pasando bien el tiempo pasa volando.

Los videojuegos han revolucionado el mundo del entretenimiento. Es una industria en auge permanente que factura miles de millones de euros, ya que cuenta con millones de usuarios en todo el mundo. Constantemente aparecen en el mercado nuevos juegos o nuevas versiones de los ya existentes y consolas más sofisticadas que hacen el juego más vívido y real.

El diseño de determinados videojuegos hace que su uso sea tremendamente divertido y estimulante y por lo tanto, tengan alto poder adictivo. Muchos de ellos fomentan la competitividad y someten al usuario a una estimulación constante.

En el mercado existe una gran variedad de juegos que pueden clasificarse en función de su contenido, en diferentes categorías.

Tipos de videojuegos

Los videojuegos tienen características comunes. Prácticamente todos ellos necesitan botones o mandos, pantallas, conexión a internet, normas y la recreación visual de un entorno interactivo. Pero a pesar de las múltiples características comunes, hay diferentes tipologías:

- **Causales:** Videojuegos sencillos, basados en habilidad, con poco contenido. La temática de estos juegos importa poco. Las partidas apenas duran unos minutos y se caracterizan por ser repetitivos. La adicción que generan es alta. Son característicos de los teléfonos móviles, lo que implica que tu hijo/a siempre lleva unos cuantos de ellos encima y puede jugar frecuentemente. El buen o mal uso de este tipo de juegos depende únicamente del tiempo dedicado. Ej: el Candy Crush.
- **Creativos:** Se basa en la creación artística de diferentes elementos. Creación de tu propia línea de ropa, el diseño de ciudades o edificios, videojuegos que consisten en pintar cuadros, en dirigir películas de cine, crear animaciones virtuales... Lo normal es que muchos videojuegos contengan secciones o mini juegos dentro. Por ejemplo, en el videojuego SIMS, Minecraft,...
- **Estrategia:** Es este tipo de juegos se debe alcanzar una meta con recursos o tiempo limitado. Estos juegos poseen diferente nivel de complejidad, pero todos recrean situaciones en las que tenemos un objetivo de crecimiento económico o conquista militar, tiempo limitado, recursos monetarios o materiales limitados, y la posibilidad de competir contra un adversario o simplemente contrarreloj.

- **Acción y aventura:** Son aquellos en los que la historia nos lleva a recorrer aventuras como protagonistas, en los cuales prácticamente todo es posible. Se juegan en primera persona. Estos juegos nos convierten en gánsters de una banda que domina la ciudad, en hackers rebeldes del sistema social moderno, investigadores privados, buscadores de tesoros, superhéroes de cómic, o soldados...
Ej: First Person Shooter (FPS), "de disparos", también llamados "FPS".
- **Rol:** juegos de aventura en la que las decisiones y la evolución del personaje cambian según las opciones o decisiones del jugador. Es decir, la historia tendrá distinto final en función de nuestras decisiones, de igual forma que el personaje cambia a lo largo del juego según su experiencia. Es común que estos juegos se basen, precisamente, en que el personaje tiene habilidades especiales (poderes...). Muchas veces rol, acción y aventura van unidos en un mismo juego.
- **Simulación:** estos juegos son simuladores. La pantalla recrea la cabina de mando de un avión, un coche deportivo... Son juegos que muchas veces se combinan con estrategia o gestión de recursos sin elementos fantásticos.
- **Juegos de carreras:** El jugador conduce un vehículo por circuitos con el objetivo de llegar a la meta sorteando obstáculos más rápido que el resto de competidores.
- **Deporte:** Son juegos en los que se controla a un equipo de jugadores profesionales. Las reglas del deporte se reproducen fielmente. Lo que cuenta es la habilidad del jugador para ganar el partido. Muchas veces recrean ligas profesionales o campeonatos oficiales. Dentro de estos también se podrían incluir otros juegos de bailar o realizar otro tipo de deportes como por ejemplo el Singstar.
- **Arcade y plataformas:** Se basan en la habilidad y en los reflejos del jugador con los mandos. La característica que les distingue del resto de juegos es que no requieren estrategia, sino habilidad de reacción o de combinación de botones.
- **Moba:** Varios jugadores online compiten por equipos en un campo limitado, manejando personajes en partidas de acción y estrategia de alta intensidad, en las que la precisión y la concentración así como el dominio de tu personaje y la cooperación en equipo son esenciales. La mayoría se caracterizan por tener un gran número de personajes con habilidades muy diferentes, que el jugador ha de optimizar para ayudar a su equipo en escenarios de capturar la bandera, eliminar al equipo contrario o, simplemente, conseguir más puntos que el otro equipo según las reglas del juego. Se juega online con y normalmente requiere un chat de voz que permita a los jugadores comunicarse entre ellos en tiempo real.
- **Juegos educativos:** a través de ellos se puede aprender de manera lúdica diferentes materias (idiomas, ortografía, geografía, matemáticas...). Se incluyen en este grupo todos los juegos que permiten entrenar la memoria, la percepción o mejorar la agilidad mental. Ej: Brain Training.

En los videojuegos se debe tener muy presente el tiempo. Los videojuegos son actividades llamativas para los jóvenes, pero que si el tiempo que se le dedica no es adecuado pueden acabar por convertirse en una pérdida de tiempo para ellos.

CLASIFICACIONES DE LOS JUEGOS POR EDADES

El Plan Europea Game Information (PEGI) y el Entertainment System Rating Board (ESRB) son los sistemas de calificación por edades europeo y americano respectivamente. Proporcionan información sobre distintas características y sobre la edad recomendada en cada videojuego. (Antes de la comercialización de cualquier producto, los creadores revisan el contenido y lo clasifican dentro de las categorías establecidas por este código).

Etiquetas o logotipos PEGI: aparecen en la parte externa de los productos, de forma fácilmente visible (colocadas en los estuches), e indican la edad para la cual está recomendado el juego, pero sin tener en cuenta el nivel de dificultad ni las habilidades necesarias para jugar.



PEGI 3. Juego adecuado para todos los grupos de edad. No debe tener sonidos o imágenes que puedan asustar a los niños. Se acepta una forma muy leve de violencia (en contexto cómico o infantil). El niño no debería poder relacionar los personajes de la pantalla con personajes de la vida real.



PEGI 7: En esta categoría entran los juegos que podría atemorizar a los más pequeños. Se permiten formas muy suaves de violencia (implícita, no detallada ni realista).



PEGI 12: Juegos que muestren violencia de una naturaleza más gráfica hacia personajes de fantasía y/o violencia no realista hacia personajes de aspecto humano. Puede haber insinuaciones o posturas sexuales. El lenguaje soez debe ser leve.



PEGI 16: Se aplica cuando la representación de la violencia (o actividad sexual) alcanza un nivel similar al que cabría esperar en la vida real. El uso del lenguaje incorrecto puede ser más extremo, y además, los juegos de azar, el uso de tabaco, alcohol y otras drogas también puede estar presente.



PEGI 18: La clasificación de adulto se aplica cuando el nivel de violencia alcanza un grado en el que se convierte en representación de violencia brutal, asesinato sin motivo aparente o violencia hacia personajes indefensos. La glamurización del uso de drogas y la actividad sexual explícita, se incluyen en esta categoría.

Los descriptores indican los motivos principales por los que un juego ha obtenido una categoría de edad concreta. **Descriptores:**



Lenguaje soez

El juego contiene palabrotas



Discriminación

El juego contiene representaciones de estereotipos étnicos, religiosos, nacionalistas u otros que pueden alentar el odio. Puede favorecer la discriminación.



Drogas

El juego hace referencia o muestra el uso de alcohol, tabaco u otras drogas.



Miedo

El juego puede asustar o dar miedo. Puede contener imágenes y sonidos que lo provoquen.



Juego

Juegos que fomentan y/o enseñan el juego de azar y apuestas.



Sexo

El juego contiene representaciones de desnudez y/o comportamientos, posturas, insinuaciones o referencias sexuales.



Violencia

El juego contiene representaciones violentas. Que debe ir en función de la clasificación PEGI.



En línea

Puede jugarse en línea



Incluye compras

Ofrece a los jugadores la opción de comprar bienes o servicios digitales con moneda real. Incluyen compras de contenido, actualizaciones, suscripciones...

Cuando los juegos están fabricados en América, presentarán el sistema de clasificación americano.



E-C: Early-Childhood (Primera infancia): Contenido es apto a partir de los 3 años en adelante. No contienen material inapropiado.



E: Everyone (Para todos): Su contenido es apto para todos los públicos. Puede contener algo de caricatura, fantasía o violencia leve.



E10+: Everyone +10 (Para todos a partir de 10 años): Tienen más fantasía y violencia y las historias se vuelven más complejas.



T: Teen (Adolescentes): El contenido apto a partir de 13 años o mayores. La violencia más explícita, el aparece sangre, apuestas simuladas, lenguaje soez...



M: Mature (Adultos): Para mayores de 17 años. La violencia es intensa, sangre, decapitaciones, mutilaciones... El lenguaje explícito, pueden aparecer el sexo, apuestas, peleas robos...

PAUTAS PARA UN BUEN USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Como ya hemos visto las nuevas tecnologías tienen ventajas e inconvenientes. Vamos a ver a continuación algunas recomendaciones para un uso razonable y responsable de los mismos:



- **Establecer normas y límites mediante consenso familiar.** Establece junto a tus hijos reglas consensuadas para usar Internet, la play, el ordenador, el móvil... Para que las reglas sean asumidas por el adolescente no se deben imponer, sino que hay que lograr un acuerdo mutuo. Si el adolescente al principio no acepta una regla esencial, hay que convencerle al respecto, negociar si es necesario, pero no aceptar su rechazo.

Algunas opciones pueden ser realizar un *contrato familiar*, (con las conductas a cumplir en relación a las Nuevas Tecnologías, que sirva para todos), o bien, un *contrato personal* con cada hijo (que recoja las reglas de uso de Internet adaptadas a su edad). Estos contratos son de utilidad cuando los hijos/as empiezan a ser usuarios habituales de Internet (niños/as entre 12 y 16 años). Una vez negociadas las condiciones de uso, los contratos deben ser firmados para demostrar que se comprenden, se aceptan y que se aplicarán las normas acordadas. El documento firmado debe colocarse en un lugar visible, para ayudar a recordar lo que se ha de cumplir.

- La colocación de la Play o del ordenador no debe de estar en la habitación del menor. Se recomienda la **colocación en un lugar común de la casa**, como en el salón. De esta manera, se puede estar al tanto de qué hacen con un simple vistazo. Si esto no es posible y es necesario que esté en la habitación del menor, se recomienda una colocación de tal manera que la pantalla quede visible a cualquier persona que entre en la habitación.

- **Fomentar el diálogo** con los hijos es fundamental. Es importante hablar de las ventajas y desventajas de Internet, para conocer y ser conscientes de los pros y contras que nos ofrece y poder establecer normas que nos permitan disfrutar de todo el potencial que las nuevas tecnologías nos ofrecen.

Es habitual que los hijos tengan mayor conocimiento de ciertas herramientas o aplicaciones que los padres a lo mejor no tenemos, pero en estas situaciones es recomendable darles la oportunidad de que sean ellos quienes nos enseñen. Por un lado, esto hace que ordenen sus pensamientos en relación al tema, y por otro lado, se fomenta un clima de confianza y respeto mutuo, compartiendo conocimientos y conversación, ellos se van a sentir más valorados.

- **Enseña a tus hijos a controlar el tiempo que dedican a las nuevas tecnologías.** Los videojuegos y las redes sociales están diseñados de manera muy atrayente. Por ello, al adolescente le resulta difícil decidir en qué momento apagar la play o dejar el teléfono, dedicándole muchas veces más tiempo del que tienen o del que deberían. Es importante, por tanto, enseñarles a decidir el tiempo que van a jugar

o a estar en redes sociales. Para ello, se pueden utilizar por ejemplo, algunos sistema de aviso para poner fin a la actividad.

- El **tiempo libre** no debe ser dedicado en su totalidad al uso de nuevas tecnologías. Es necesario que hagan otras actividades y que compartan tiempo con amigos. Además, un buen uso del tiempo libre es un potente factor de protección frente a las adicciones.
- **Promueve actividades como la lectura.** Leer es esencial para el cerebro en todas las edades. Incluso novelas o literatura fantástica.
- Tener especial cuidado al utilizar las nuevas tecnologías (videojuegos, redes sociales, móviles...) como **recompensa o castigos**, ya que se les puede estar otorgando más valor del que tienen. Debemos de recordar que el castigo debe estar directamente relacionado con la falta cometida.
- Enséñales a **utilizar las nuevas tecnologías de forma sana**, para evitar problemas físicos, como dolores de espalda por adoptar malas posturas, problemas de visión por estar demasiado cerca de la pantalla o jugar con la habitación a oscuras, dolores musculares por la excesiva tensión en las manos...
- Si observas que tu hijo se está poniendo **nervioso o agresivo** con un juego debes hacerle parar. Haz que descanse realizando otra actividad, es preferible que no juegue o que reanude el juego más tarde y más tranquilo.
- Evitar que se conecten a Internet por la noche.
- Utilizar **programas de controles parentales**, bloqueando la lectura de aquellos juegos o aplicaciones que de consideren inapropiados. Utiliza todos los sistemas de protección disponibles para evitar el acceso a páginas no apropiadas para menores. En la propia red encontrarás páginas en las que puedes descargar estos programas de protección infantil.
- Procura alcanzar un **determinado nivel de habilidad informática**, si es posible, al menos que sea un nivel similar o superior al que tiene tu hijo. Es cierto que muchos menores tienen mayor conocimiento y aptitudes para manejar las Nuevas Tecnologías, pero no os preocupéis, intentar ponerlos al día, estar lo más actualizados posibles, dejar que sea vuestro hijo/a el que os enseñe...
- Indicarles **que eviten realizar ciertas cosas** tales como: intercambiar direcciones, números de teléfonos, datos personales... que sean conscientes que toda la información que suben a internet puede ser vista por cualquier persona. De la misma forma que si se encontraran con un desconocido por la calle y les preguntara por su domicilio o por su número de teléfono no se lo facilitarían, pues igual deben de actuar en internet, incluso con más cautela si cabe. Debemos de concienciarlos para que no se crean todo lo que vean en Internet, pues hay mucha información, y mucha de ella es falsa y errónea, es por ello que deben de ser críticos a la hora de seleccionar la información y buscar páginas oficiales que garanticen la fiabilidad de su contenido.

En concreto para los videojuegos



- **Mostrar interés por los videojuegos de tus hijos.** Intentando compartir con ellos este mundo, es una buena manera para intentar entenderlos un poco más, ayudándote a comprender mejor porque le gustan, cuales son los aspectos positivos y negativos, y provocará además una mejora de la comunicación en el entorno familiar.
- **Conocer las normas de clasificación de los juegos PEGI** para poner de manera conjunta con vuestros hijos los juegos que más les gustan, teniendo en cuenta un ajuste de equilibrio entre sus intereses y nivel de edad. Infórmate previamente antes de comprarle un videojuego a tu hijo para así hacer una compra responsable. Respeta la clasificación PEGI de los videojuegos. Cada edad tiene sus juegos apropiados y contenidos, sé selectivo a la hora de elegir tus videojuegos.
- **Conocer las preferencias de nuestros hijos/as, saber a qué juegan y por qué.** No debes tener miedo por no saber suficiente, simplemente intérsate. En Youtube hay muchos videos sobre los videojuegos más actuales, si tienes interés en alguno de ellos puedes consultar esta aplicación.
- En caso de que empieces a notar un exceso de dedicación a los videojuegos o al tiempo online ten preparadas, en la medida de lo posible, **alternativas de ocio de su gusto.** Debemos interesarnos por lo que les gusta y potenciarlo.
- **Minimiza el uso de pantallas.** Si tu hijo tiene móvil, portátil, ordenador de sobremesa, consola, tableta y televisor, será más difícil que no esté a todas horas mirando una pantalla o jugando a videojuegos. Con un móvil se tiene acceso a miles de juegos que puede llevarse allí donde va. Negocia el uso de pantallas dentro y fuera de casa.
- **Preocúpate, pero no en exceso.** Que los adolescentes jueguen a videojuegos es normal, no por ello va a parecer necesariamente un trastorno, pero debemos de prestar atención, estar atentos y fomentar un uso adecuado de los mismos. Preocuparnos en exceso muy probablemente te creará más tensiones en casa.
- **No se recomienda jugar antes de estudiar.** El juego digital influye en la capacidad de concentración y habitualmente pone a los jóvenes más ansiosos y alerta.
- **Tampoco es recomendable jugar justo antes de irse a la cama o jugar hasta tarde por la noche.** Esto es debido a que en el cerebro tenemos unos centros que regulan los ritmos circadianos (cuándo, cuánto y a qué hora debemos dormir), cuando hay un exceso de luz de pantallas, mayores niveles de excitación que produce la adrenalina cuando un videojuego es emocionante, estos centros se ven perturbados. Así, el sueño será menos reparador.

En concreto para los móviles.



- **Observa** el uso que nuestros hijos hacen del móvil. La mejor herramienta de los padres es la observación del comportamiento de sus hijos.
- Establecer acuerdos sobre **normas y límites** de tiempo de uso.
- Intentar mostrarle la **importancia de apagar o no estar pendiente** del teléfono cuando se van a dormir, cuando está estudiando o con la familia... Además, recordarle la importancia de apagar móvil en lugares donde no esté permitido su uso (cines, teatros, museos, en clase...).
- Intenta **estar al día en relación al uso del teléfono móvil**, que no sea un instrumento que te separe de tus hijos por desconocer su uso o lenguaje. En estos casos, pregúntale y dale la oportunidad de que sean ellos los que os enseñen.
- La utilización del móvil **no debe de aislarlos** de las personas que los rodean. Debemos de dar prioridad a las personas con las que estamos físicamente.
- Fomentar la importancia de un **uso responsable del teléfono** en aspectos tales como, pedir permiso para fotografiar o grabar a alguien, no mandar por mensajes con fotos de otras personas sin su permiso...
- Fomentar conciencia sobre la **importancia de los contenidos** que tenemos **guardados** en el teléfono (en caso de robo o pérdida) y sobre la importancia de las cosas que **publicamos** en redes sociales, pues cualquier persona puede ver y acceder a esa información. Recordar la importancia de los filtros de privacidad para proteger los dispositivos.
- Es importante **recalcar la coherencia entre como son de verdad y como son** a través de una pantalla. Hacerles hincapié en que no deben permitir a través de mensajes, de aplicaciones o redes sociales cosas que no les permitirían a tus amigos, o cosas que saben que no se podrían permitir en persona. La forma de hablar, lo que decimos y cómo lo decimos no tiene que ser diferente en internet que si estuviésemos cara a cara.
- Dar la suficiente **confianza** para que ante un problema puedan hablar con vosotros de forma segura, y que podáis ser vosotros los que le ayudéis a solucionarlo.

PROBLEMAS RELACIONADOS CO EL USO DE INTERNET

- **Ciberbullying** o acoso escolar a través de Internet. Este tiene su origen, en ocasiones, en las redes sociales y videojuegos. Puede manifestarse de formas muy diversas (comentarios ofensivos, amenazas, robo de contraseñas, aparición en las redes de imágenes comprometidas de la persona acosada, creación de perfiles falsos con los datos de la víctima, difusión de falsos rumores...)

Los adolescentes no siempre son conscientes del daño que pueden hacer. Se tapan tras el falso anonimato que ofrece Internet. Por esto, es importante hacerles ver y entender que en Internet, al igual que en la vida real, deben de tener respeto hacia el resto de usuarios. Los padres somos los principales responsables de educar a nuestros hijos en este sentido.



- El **grooming o child-grooming**, acoso sexual a través de Internet. Un adulto entra en páginas frecuentadas por adolescentes haciéndose pasar por uno de ellos, con el objetivo de establecer lazos de amistad con los menores, para poco a poco, ir ganándose su confianza hasta que comienza el chantaje, la intimidación y/o las amenazas. Nuestros hijos deben conocer el riesgo al que se exponen. Hay que insistirles en que no deben nunca fiarse de los desconocidos, que pueden engañarles y que tienen que sospechar de toda persona que les pregunte de forma insistente por información personal.
- **Sexting**: se entiende por el envío, difusión o publicación de contenidos de tipo sexual, producidos por el propio remitente, utilizando para ello teléfonos móviles o otros dispositivos tecnológicos. Normalmente se trata de contenidos íntimos, mediante la grabación de sonidos, fotos o videos propios en actitudes sexuales, desnudos o semidesnudos, normalmente con destino a una pareja, aunque a también se envía entre amigos como juego.
- **Sextorsión**. Este término hace referencia a una forma de chantaje en el que se utilizan contenidos sexuales obtenidos por Sexting o por medio de webcams para obtener algo de la víctima (generalmente relacionado con la sexualidad), amenazando con su publicación.
- **Revenge porn**. Es una forma de ciberviolencia de género. Se trata de la publicación de contenido sexual en internet acompañada de información de la víctima, mayoritariamente mujeres. Suele ocurrir después de una ruptura de pareja como forma de venganza. También puede darse por personas desconocidas a las cuales les ha llegado el contenido sexual de manera ilícita.



Quando se detecta una situación de acoso a través de Internet se debe actuar de forma rápida para evitar que acabe convirtiéndose en un asunto serio y grave.

No es fácil que un menor cumpla estas normas, pero no debemos olvidar que nuestra responsabilidad como padres, es estar vigilantes y cercanos a nuestros hijos para garantizar su seguridad.

Es imprescindible que nuestro ejemplo sea coherente para que los hijos utilicen bien las nuevas tecnologías, ajustándonos y respetando nosotros mismos las normas establecidas.

Hay que recordar que no siempre se puede estar pegado a los hijos y que la mejor forma de evitar que entren en conversaciones cuestionables o accedan a contenidos para adultos es hablando con ellos. Si están conectados frecuentemente, vale la pena hacer el esfuerzo de acompañarlos alguna vez, para conocer el ambiente en el que se desenvuelven.

Y recuerda:

La mejor forma de protegerlos es a través de la educación, compartiendo y dando ejemplo.



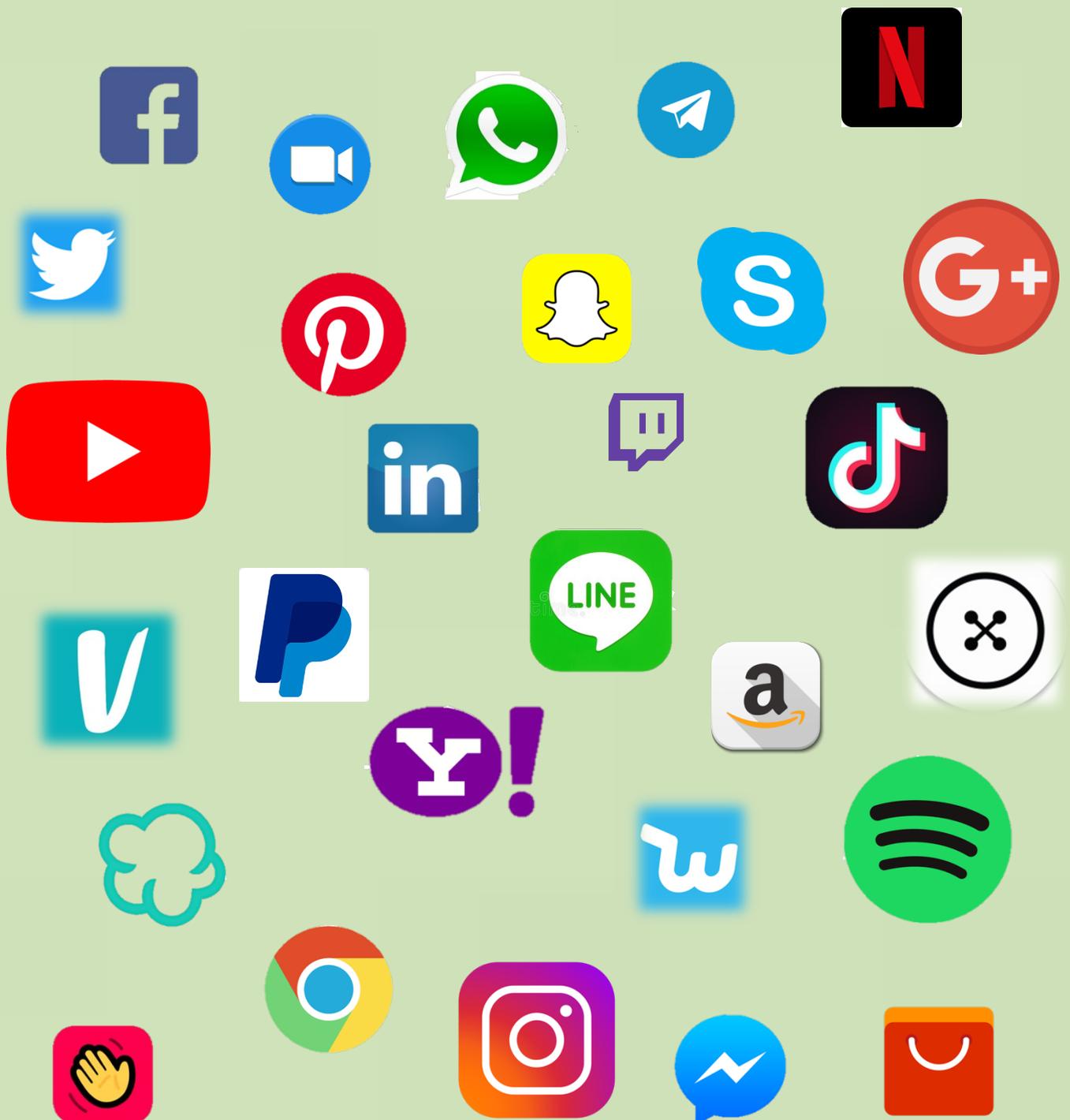
Referencias bibliográficas

- Agencia española de protección de datos (2021). *Guíales en internet. Ayúdales a construir su futuro*. Recuperado de: <https://recreadigital.jalisco.gob.mx/recursos/recursos/guiales-en-intertet-ayudales-a-construir-su-futuro/>
- Boza, J., Amador, J.C., Malmierca, D. y González, M. (2017). *Pasos para evitar la adicción a los videojuegos*. Recuperado de: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM014078.pdf>
- Fernández de la Iglesia, J., Casal, L., Fernández- Morante, C, y Cebreiro, B. (2020). La cultura de las organizaciones en la era de la digitalización. Actitudes y uso de internet y redes sociales en estudiantes universitarios/as de Galicia: Implicaciones personales y sociales. *Revista Prisma Social*, (28), 146-160.
- Fernández de Marcos, L. D. (2016). Menores en Internet y Redes Sociales: Derecho Aplicable y Deberes de los Padres y Centros Educativos. Breve referencia al fenómeno Pokémon Go. Agencia Española de Protección de Datos. Recuperado de: <https://www.aepd.es/sites/default/files/2019-10/menores-en-internet.pdf>
- García- Jiménez, A., López-de-Ayala, M.C. y Montes-Vozmediano, M. (2020). Características y percepciones sobre el uso de las plataformas de redes sociales y dispositivos tecnológicos por parte de los adolescentes. *Zer*, 25(48), 269-286. <https://doi.org/10.1387/zer.21556>
- Infocopoline- Revista de psicología. (2019). Recomendaciones para limitar el uso de videojuegos en la infancia. Recuperado de: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8249
- Instituto nacional de ciberseguridad (INCIBE). <https://www.incibe.es>
- Labrador Encinas, F., Requesens Moll, A. Y Helguera Fuentes, M. (2018). Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de internet, móviles y videojuegos. Recuperado de: https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=5686
- Ministerio de educación, cultura y deporte. Gobierno de España. Observatorio tecnológico. Redes sociales. 2021. Recuperado de: <http://recursostic.educacion.es/observatorio/web/es/internet/web-20/1043-redes-sociales?start=3>
- Pan European Game Information (PEGI). *¿Qué significan las etiquetas?* Recuperado de: <https://pegi.info/es/que-significan-las-etiquetas>
- Pan European Game Information (PEGI). Consejos de seguridad en línea. Recuperado de: <https://pegi.info/es/node/52>
- Pantallas amigas. (2021). *Si no eres tu, no puedes compartirlas. Prevención contra la distribución no consentida de imágenes íntimas*. Recuperado de: <https://www.respetoimagenesintimas.com>
- Tarullo, R. (2020). La cultura de las organizaciones en la era de la digitalización. ¿Por qué los y las jóvenes están en las redes sociales? Un análisis de sus motivaciones a partir de la teoría de usos y gratificaciones. *Revista Prisma Social*, (29), 222-239.
- Xuventude. Net. Recuperado de: <http://xuventude.xunta.es/component/k2/item/15955-o-revenge-porn-unha-forma-de-ciberviolencia-de-xenero>

PON EN COMÚN CON TU HIJO/A TODAS ESTAS APLICACIONES, REDES SOCIALES Y JUEGOS!

¿CUÁNTOS CONOCEIS VOSOTROS COMO PADRES?
¿Y VUESTROS HIJOS?

Es un gran momento para que habléis sobre ellos.
¿Cuáles gustan más? ¿Por qué?







PARA UN BUEN USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS



- Colaborar con vuestros padres en la creación de **normas y límites** realistas. Siendo conscientes de que son necesarias, porque... *¿Cómo sería un partido de fútbol sin normas?*
- **Controlar el tiempo** que dedicamos a estar delante de las pantallas. Sabéis que jugando o en redes sociales es frecuente perder la noción del tiempo, asíque... debemos de controlarlo, por ejemplo, ¡poniendo una alarma!
- **Planifica tu tiempo:** estudiar, tiempo libre, actividades de ocio, jugar a la play, estar en redes sociales... Actividades en las que os relacionéis con otras personas, hagáis actividad física... y que os gusten.
- Cuando estamos delante de una pantalla, nos quedamos inmóviles durante mucho tiempo y después... nos duele la espalda, la cabeza... Es importante que hagáis pequeños descansos y que **movilicéis** los diferentes músculos de **vuestro cuerpo**.
- **Evitar dar información personal:** número de teléfono, direcciones, nombre completo, rutinas de vuestro día a día... NO. No proporcionar información personal, como la dirección de tu casa, dirección de correo electrónico, número de teléfono, contraseñas o imágenes.
- Tener especial **cuidado** con todo lo que **publicamos**, cualquier persona podría verlo.
- Tener especial **cuidado** con lo que **hacemos y decimos** en internet. ¡Es importante no decir ni hacer nada que no nos gustaría que nos dijese o hiciesen a nosotros! ¡Es importante respetar a las personas que están al otro lado de la pantalla.
- No jugar con **videojuegos** que no corresponden **por edad**. Ha sido estudiado que para cada grupo de edad hay unos determinados juegos, ¡respétalo!
- **No** estéis delante de las **pantallas antes** de ir a la **cama**, pues provocará que no durmáis peor y que descanséis menos.
- **No** utilizar el teléfono **móvil** cuando no está permitido.
- Priorizar las **relaciones cara a cara**. Es decir, si estáis hablando con alguien no estéis con el teléfono móvil, hay tiempo para todo.
- No cambies tu personalidad a través de una pantalla. **Muéstrate tal y como tú eres**.
- **Hablar con vuestros padres** en caso de cualquier duda o problema que os pueda surgir en relación a las nuevas tecnologías e internet. Diles a tus padres de inmediato si encuentras información que te haga sentir incómodo.
- Si estás **cansado, enfadado o no has dormido bien**, no es el mejor momento para jugar a videojuegos. En estos casos es mejor dedicarse a otra actividad más relajante. Recuerda que los videojuegos son para divertirse; si te enfadas o te sientes mal dedica algún tiempo a otro tipo de juego.
- ¡El **mal comportamiento, el lenguaje soez o las trampas NO están bien!** Puedes bloquear a otros jugadores para que no puedan ponerse en contacto contigo, denunciarlos al proveedor del juego o de la plataforma y/o contárselo a tus padres.
- **Habla con tus padres**, cuéntales qué juegos te gustan, por qué, cómo se juega, de cuánto es la duración media de las partidas... ¡Hazlos partícipes para que puedan entenderte mejor!

