

PREVENCIÓN DAS DROGODEPENDENCIAS E  
OUTRAS CONDUCTAS ADICTIVAS

PROGRAMA

**“FORMACIÓN PARA  
FILLOS/AS E  
PAIS/NAIS EN TICs”**

FINANCIADO POR:



# TECNOLOXÍAS

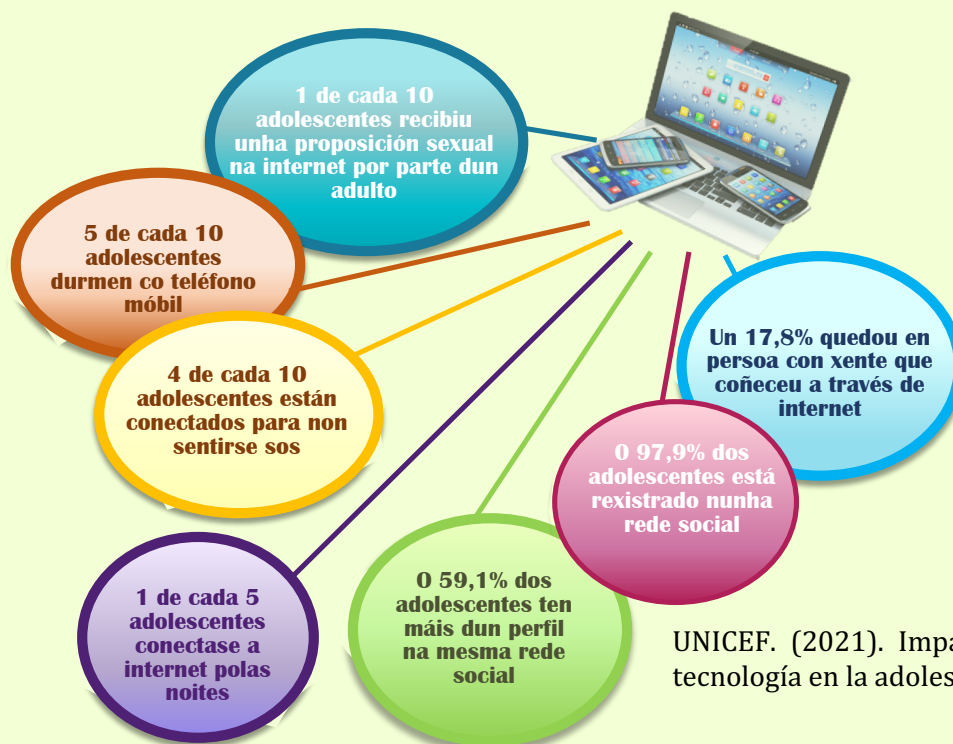
## UNHA NORMALIDADE CADA VEZ MÁIS TECNOLÓXICA

As tecnoloxías están cada vez máis presentes nas nosas vidas. A raíz da situación de pandemia debido a covid-19, co confinamento, o tempo de uso das pantallas disparouse nos fogares españois e actualmente continua nuns niveis moi elevados. Os adolescentes recoñecen este aumento do uso con respecto a antes do confinamento. Pero non só iso, as relacións sociais tamén sufriron grandes cambios, xerando experiencias de relación novas a través da rede (Narciso Michavila, 2021).

En Galicia, a idade medía do primeiro teléfono móbil é o redor dos 11 anos. Un 92,1% dos adolescentes teñen móbil con acceso a internet e un 90,8% conéctase todos ou case todos os días (Unicef, 2021).

Na actualidade, sabemos que o acceso á tecnoloxía é clave para a súa aprendizaxe e o seu desenvolvemento pero é importante prestar atención ó uso que se está facendo da tecnoloxía. O estudo levado a cabo por UNICEF no 2020/2021 con respecto os hábitos de uso das tecnoloxías, amosa que un 23,5% dos adolescentes usa internet máis de 5 horas o día entre a semana e un 45,6% máis de 5 horas o día durante a fin de semana. O 53,4% dormen co teléfono ou coa tablet na habitación todos ou case todos os días e o 19,1% conéctanse a partir das 12 da noite.

Con estes datos pódese observar que o uso que se está a facer das tecnoloxías é intensivo, e en moitos casos sen a supervisión necesaria. E é por iso que é importante adoptar medidas axeitadas para poder levar a cabo un bo uso delas.



## POSIBLES RISCOS E CONSECUENCIAS DE INTERNET

Internet presenta múltiples vantaxes e facilidades, ter máis ferramentas dixitais e maior acceso ofrece maiores oportunidades pero á vez, tamén supón estar máis expostos a algún dos moitos riscos da rede.

### Algúns dos riscos máis comúns



#### SEXTING

Crear e enviar contidos sexuais propios (fotos, vídeos, mensaxes).

#### SEXTING FORZADO

Envío de fotos ou vídeos sexuais baixo presión ou insistencia

#### SEXTORSIÓN

Emprego de fotos e vídeos para ameazar ou chantaxear a alguén

#### REVENGE PORN

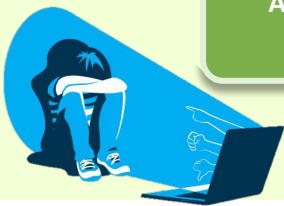
(“Porno vinganza”) difusión de contidos sexuais sen o consentimento da vítima

#### CIBERBULLYNG

Acoso a través da rede. Envío de insultos, difusión de rumores, exclusión de grupos sociais, para ocasionar dano, humillacións, burlas...

#### AUTOLESIONES EN INTERNET

Consisten no uso das tecnoloxías, para enviar ou compartir contidos que inclúen autolesiões físicas ou que resultan prexudiciais ou humillantes para un mesmo.



### RECOMENDACIÓNS

- Non realizar este tipo de prácticas.  
Se se levan a cabo prácticas coma o sexting deben de ser sempre de forma libre e sen ningún tipo de coacción por parte doutra persoa.
- Non difundir contidos de outras persoas sen o seu consentimento.
- Ter especial coidado coas persoas coas que se interacciona a través da rede.
- Coidado co envío de datos de carácter persoal, fotos, vídeos...
- O ordenador debe estar nun lugar seguro da casa, non na habitación do menor.
- Establecemento de contrasinais seguros e instalación de antivirus.
- Configuración de seguridade e xeolocalización
- Ante ameazas ou presións non borrar as probas.
- Non pensar que estamos seguros por estar detrás dunha pantalla.
- Non facer a través da rede o que non se faría cara a cara.
- Ter tapadas webcams mentres non se usan.



Un 40,3% dos adolescentes galegos recibiron nalgún momento algunha mensaxe de contido erótico ou sexual

## APLICACIÓNS, REDES SOCIAIS....

---

Internet, e con el as redes e as diferentes aplicacións, forman parte do día a día da xuventude. É por iso que é importante integrar no seu desenvolvemento un axeitado uso das tecnoloxías.

Os/as adolescentes interactúan e se relacionan na rede a través de distintos perfís que crean en múltiples aplicacións. Non estar rexistrado nunha rede social é un feito excepcional, e así o amosan algúns datos recollidos no estudo de Unicef (2020) sobre estudantes galegos, onde atopamos que o 98,4% utilizan máis dunha aplicación de mensaxería instantánea e o 47,7% máis de 3. O 97,9% están rexistrados en polo menos unha rede social, e o 80,5% en 3 ou máis. Sendo tamén importante destacar que o 59,1% ten máis dun perfil na mesma rede social, co cal é preciso prestar especial atención se como pais/nais só coñecemos os contidos que comparte nunha desas redes pero téñennos oculto o contido que publican na outra. É dicir, que unha delas poderíase estar utilizando de forma selectiva para a familia e coñecidos e outra para outros amigos. Isto podería implicar que a miúdo os proxenitores poderíamos pensar que temos control sobre o contido que comparten cando en realidade non é de todo así.



As redes sociais permiten o contacto entre as persoas e funcionan como un medio para comunicarse e intercambiar información, sendo capaces de xerar moitas emocións e sensacións tanto positivas como negativas.

### ¿Por que ou para que utilizan as redes os máis xóvenes?

A xuventude galega utiliza as redes para facer amigos (54,1%), para non sentirse sos (42,1%), para poder amosarse como realmente son (32,3%), para ser aceptados polos demais (24,1%), para ser populares (24,2%) (Unicef, 2021)... Ademais de todo isto, as redes proporcionan **rápidas gratificacións**, rápida resposta a través de likes, comentarios...; recibir **información no momento** dende calquera parte, e de varias persoas a vez; **recoñecemento persoal**, para poder **construír a identidade** desexada, proxectar o que nos gusta e eliminar aquilo que nos desgusta; **coñecer persoas, ter sentimentos de pertenza**, é dicir, sentir que encaixamos socialmente e que somos aceptados.

4 de cada 10 adolescentes están conectados para non sentirse sos

Por estes e outros moitos factores, é sinxelo “engancharnos” ás redes, pero debemos de ter en conta que a través delas pódese crear unha realidade manipulada, non sendo real todo o que se ve. É frecuente que só se proxecte o positivo, (vacacións, diversión, risas...) evitando publicar o negativo ou desagradable, o cal tamén forman parte da vida. Na redes non se chega a amosar a verdadeira realidade, a pesar disto, non se pode dicir que as redes non sexan boas, pero é importante facer un bo uso e non depender delas.

## Instagram e tiktok son dúas das redes máis influíntes na xuventude:

**Tiktok**, é unha rede social onde se publican vídeos de formato corto. A idade mínima para poder rexistrarse en tiktok son 13 anos, sendo todas as contas de usuarios de 13 a 15 anos privadas. Pero tamén é posible utilizar esta aplicación dende a web, sen ter unha conta rexistrada na mesma, podéndose ver os vídeos que outras persoas publican. Para unha maior protección dos rapaces e rapazas nesta rede social, a plataforma oferta a posibilidade e eliminación de determinadas funcións ou configuracións máis restritivas. Para máis información sobre a configuración ou privacidade de esta aplicación a seguinte guía pódete axudar:

<https://www.pantallasamigas.net/wp-content/uploads/2021/06/Guia-TikTok-Padres-Madres-PantallasAmigas.pdf>

**Instagram** tamén é unha rede social onde se publican fotos e vídeos (que poden ir acompañados de texto), de forma temporal (a través de historias, desaparecen as 24 horas) ou permanente (publicacións, reels), podendo ser a súa publicación en directo ou el diferido. Un aspecto importante a resaltar desta rede social é a importancia da aparencia, esta rede permite o uso de múltiples filtros que están dispoñibles de forma gratuíta para modificar a aparencia, as fotos. É importante prestar atención a como utilizan os rapaces e rapazas esta rede social, e que a modificación da súa aparencia sexa simplemente por diversión e non se converta nunha obsesión, debemos dende os fogares de primar a naturalidade e a diversidade.

Nestas redes podemos estar en contacto cos amigos pero tamén con moitas outras persoas descoñecidas. Como pais e nais é importante coñecer a quen seguen e que tipo de contido e información se lle está amosando, así como, prestar atención para que as redes sociais non leven ó illamento, non aparezan estados ansiosos pola súa utilización, ou non se vexa mermada a autoestima ou valor persoal.



UNICEF. (2021)

### IMPORTANTE!

- Observar e prestar atención o uso que os noso fillos e fillas fan dos dispositivos
- Establecer horarios de tempo de uso
- Importancia de apagar os aparellos electrónicos durante a noite
- Fomentar un uso responsable das redes (por exemplo, non subir contidos doutras persoas sen o seu consentimento...)
- Utilización de controis parentais, con configuracións axeitadas para cada idade.
- Dar exemplo no uso que facemos nos como adultos das redes.



Cando conseguimos **sentirnos ben con nos mesmos desaparece a necesidade de comparación** e somos capaces de utilizar as redes para inspirarnos. Para lograr isto, como pais/nais, debemos de intentar que os nosos fillos e fillas coñezan os seus defectos e virtudes, ensinándolle a quererse, a mellorar cada día e a estar a gusto consigo mesmos. (Silvia Álaba, 2018)

## VIDEOXOGOS

---



Rapaces e rapazas teñen cada vez máis facilidade de acceso ós videoxogos. Estes preséntanse con formatos, temáticas e posibilidades moi variadas, cuns gráficos e deseños moi atractivos dificilmente resistibles. Os xogos, tanto en formato app como nas videoconsolas, forman parte da cultura xuvenil, das súas preferencias de ocio e da súa forma de relacionarse. A través dos xogos, tamén coñecen a outras persoas, coas que xogan, colaboran ou compiten, e con quen as veces enfádanse e incluso se non son moi conscientes do alcance das súas accións poderían chegar a ter problemas.

### **Para un mellor uso dos videoxogos:**

**Informarnos ben sobre o videoxogo antes de mercalo ou descargalo.** Idade recomendada, funcionamento, os valores que transmite... Esta información podémola saber a través da información paneuropea sobre videoxogos (PEGI) ou entertainment software Rating Board (ESRB), ademais destas, múltiples youtubers, revistas especializadas, tanto en formato online coma en papel, describen xogos para que poidamos informarnos acerca da conveniencia ou non, sen necesidade de compralo nin xogar de anteman.

**Elección de videoxogos que estimulen a creatividade e/ ou fomenten a lectura.** Hai xogos que poden servir para facer voar a imaxinación, permiten construír, explorar, experimentar e aprender dos erros. Tamén as aventuras gráficas ou os xogos de rol permiten con frecuencia a lectura e a creación de historias. Uns e outros, contan cunhas características óptimas para o aprendizaxe de conceptos, procedementos e sobre todo actitudes e valores.

Prestar especial atención a **gastos inesperados** en videoxogos. Moitos xogos que xa están deseñados para os enganos económicos e abusan da temperá idade dos consumidores.

**Malwares en xogos.** En ocasións apróveitanse da inocencia e ansiedade dos menores por conseguir avanzar nun xogo a través de trampas ou parches.

Prestar especial atención ós xogos que **teñan compoñentes sociais online**. Pois é posible ter contacto con persoas perigosas ou expoñerse a ambientes tóxicos ou agresivos. As comunidades que se crean o redor dos xogos online, apenas teñen supervisión e os nenos/as poden carecer da madurez e capacitación suficiente como para poder desenvolverse de forma autónoma e segura nese entorno social.

Coidado cos **xogos gratuítos**. Determinados xogos ofrécense co atractivo de non ter custo, pero a cambio, ameazan a privacidade e crean vínculos coas redes sociais.

**Coida a saúde e o descanso**, establecer límites de uso, prestar atención ás posturas ou condicións visuais. Organizar outras actividades alternativas atractivas.

### **¿Debémonos de preocupar se os nosos fillos e fillas xogan a videoxogos?**



Que xoguen é normal, non por iso van a padecer necesariamente un trastorno ou algún outro problema de saúde, pero é importante estar atentos e fomentar un uso axeitado.

## EN FAMILIA

---



Os pais e nais somos referentes imprescindibles na educación dun bo uso das pantallas e na adquisición das habilidades dixitais. Pero... é normal que as veces nos poidamos chegar a sentir perdidos á hora de educar no mundo dixital. Nos non temos porque ser uns expertos en tecnoloxía, pero si debemos de intentar estar o máis enterados posible sobre o que ocorre o noso redor, sobre as tendencias, as novidades... (María Zalbidea)

### Para mellorar a relación coas tecnoloxías:

**Comunicación e escoita activa.** Recoméndase ter unha boa comunicación cos nosos fillos/as, dándolles confianza para que poidan contar aquilo que lles preocupa. Para que isto ocorra é importante **escoitar de forma atenta** (sen estar co teléfono, a ver a tele, a falar con outras persoas...), **prestar atención e interese** polo que fan, polo que lles gusta, e **non xulgalos**. Temos que intentar poñernos na súa pel e **empatizar** (non restarlle importancia o que están a contar). É importante recoñecer que o mundo cambia e que os rapaces e rapazas de agora non son exactamente iguais a cando ti eras un neno/a, por iso debemos de intentar comprendelos, no seu contexto actual.

Acompañaalos e ver o que lles interesa poderíanos sorprenden. Ademais, pódenos axudar a entendelos e comprendelos mellor.

**Educación en valores:** educar dende o respecto e consideración cara os demais. Explicándolle que ó outro lado da pantalla hai unha persoa que tamén ten sentimentos coma eles, e que poden facer dano.

**Dar bo exemplo.** Facer visibles boas prácticas, conductas e valores. Ter especial coidado coas fotos, vídeos e outros contidos que subimos á rede, especialmente se son en relación os nosos fillos/as (“Sharenting”).

**Normas e límites,** establecelos de forma consensuada con eles. Sendo tamén importante que como pais/nais tamén cumpramos estas normas. Recordade, é importante dar exemplo.

**Supervisión:** Uso de dispositivos en lugares comúns da vivenda, evitando que sexan utilizados dentro do seu cuarto, sen ningún tipo de supervisión, especialmente polas noites. Utilización de programas de controis parentais adaptados a cada idade.

**Estar ó día, busca a información que precisas.** Saber máis sobre a nova rede social ou o videoxogo de moda proporciona control e xera confianza. Procurar estar o día, actualizados... Ademais, tamén podedes pedirilles os vosos rapaces e rapazas que vos ensinen algunhas cousas, é unha forma de amosar interese, crear vínculo...

Utilizar as tecnoloxías de forma sa para así poder **evitar problemas** ou molestias físicas, como dores nas cervicais, musculares por excesiva tensión, problemas de visión...

Promover a **utilización consciente e crítica das tecnoloxías dixitais**. Animalos a cuestionar que, como e para que usan as tecnoloxías, as redes... e **estimular usos alternativos e creativos**. Descubrir novas posibilidades. Internet desenvolve capacidades e esperta inquietudes. É un entorno cambiante cheo de oportunidades.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---

- Agencia española de protección de datos (2021). Guías en internet. Ayúdales a construir su futuro. Recuperado de: <https://recreadigital.jalisco.gob.mx/recursos/recursos/guias-en-internet/ayudales-a-construir-su-futuro/>
- Arnau Griso. (2017). Instagram: guía básica para padres. Todo lo que necesitas saber sobre la red social favorita de tu hijo. Recuperado de: <https://empantallados.com/instagram-padres-guia-basica/>
- Aroa Ortega. Redes sociales y nuestra imagen, ¿eres lo que proyectas?. *Centro de Información y Asesoramiento Juvenil. Juventud Zaragoza*. Recuperado de: <https://www.zaragoza.es/sede/portal/juventud/cipaj/servicio/noticia/230413>
- 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>
- Empantallados y GAD3. (2021). El impacto de las pantallas en la vida familiar. Familias y adolescentes tras el confinamiento: retos educativos y oportunidades. IV Edición. Recuperado de: <https://empantallados.com/estudio-4edicion/>
- 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.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). 2021. Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. Un estudio comprensivo e inclusivo hacia el uso saludable de las TIC. Recuperado de: [https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/Informe\\_estatal\\_impacto-tecnologia-adolescencia.pdf](https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/Informe_estatal_impacto-tecnologia-adolescencia.pdf)
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). 2021. Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. Un estudio comprensivo e inclusivo hacia el uso saludable de las TIC. Galicia. Recuperado de: <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/educa/TRIC/ESTUDIO-TRIC-GALICIA.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>
- Infocopline- 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](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](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>

Pantallas amigas. (2021). Tiktok para padres y madres. Crear, aprender y divertirse. Recuperado de: <https://www.pantallasamigas.net/wp-content/uploads/2021/06/Guia-TikTok-Padres-Madres-PantallasAmigas.pdf>

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>

## ENQUISA DE SATISFACCIÓN

Sería do noso interese que tras a lectura deste material cumprimentádes esta pequena enquisa de satisfacción. Só debes de pegar o enlace no voso buscador de google e cubrila.

<https://forms.gle/CNRyB9GYHGxL8tRa6>

**¡Moitas gracias!**