

**PROGRAMA**

# **TECNOLOGÍAS DE LA RELACIÓN, INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN**

---

**PREVENCIÓN DE LAS  
DROGODEPENDENCIAS Y OTRAS  
CONDUCTAS ADICTIVAS**

FINANCIADO POR:



**XUNTA  
DE GALICIA**

**CONSELLERÍA  
DE SANIDADE**



**CONCELLO  
DE CALDAS  
DE REIS**



**CONCELLO  
DE  
CATOIRA**



**CONCELLO  
DE  
PONTECESURES**

# TECNOLOGÍAS

Las tecnologías de la comunicación, relación e información forman ya parte de nuestro día a día. El uso de la red tiene múltiples ventajas y facilidades, pero también puede implicar riesgos importantes que no debemos obviar.

Ser capaces de integrar las tecnologías de forma óptima en el desarrollo personal y social de las nuevas generaciones es, sin duda, un gran reto.

El uso del móvil y las tecnologías entre las y los adolescentes está claramente generalizado desde edades tempranas, aunque en muchos casos se trata de un uso intensivo y sin supervisión, lo que puede derivar en problemas para la salud y para la convivencia.

## Adolescentes gallegos...

49,6% utiliza más de 5hs al día internet, durante el fin de semana

58,4% Duermen con el móvil o la tablet en la habitación (todos o casi todos los días)

UNICEF. Galicia (2021).

## POSIBLES RIESGOS DEL ENTORNO DIGITAL

Un uso problemático, intensivo y/o sin supervisión, puede afectar a múltiples ámbitos de la vida de los y las adolescentes.

- Problemas en las **relaciones interpersonales**, menor contacto con amigos y familiares. Problemas de convivencia.
- Alteración de **rutinas** sanas, alteraciones del **sueño**, uso de los dispositivos durante las **comidas**, escaso **ejercicio físico**...
- Sobreexposición de su **imagen**
- Alteración de su autovalía y **autoestima**.
- Acceso a **contenidos inadecuados** para su edad
- **Contacto** con personas **desconocidas**
- Abuso y acoso en la red. **Ciberacoso**

- Sexting con presiones y chantajes. **Sextorsión.**
- Riesgo de grooming o **acoso sexual** en línea.
- **Conductas de riesgo, juego online y apuestas...**
- Desencadenar una **adicción**
- **Problemas en la salud mental**

Teniendo en cuenta que la adolescencia es una etapa de gran importancia, fundamental en el desarrollo emocional y social, y que los chicos y chicas utilizan internet y las redes sociales para establecer relaciones, conocer gente, no sentirse solos, validar su autoestima..., podría ocurrir que algunos/as adolescentes puedan vivir su experiencia en las redes de forma desagradable, con miedo, angustia, o preocupación..., pudiendo de esta manera verse afectada su salud mental.

1 de cada 10 adolescentes ha recibido una proposición sexual en Internet por parte de un adulto.

4,7% entró en la Dark Web.

UNICEF. Galicia (2021).

---

**El poco acompañamiento y la poca educación por parte de los adultos en el uso adecuado de la tecnología, provoca un aumento de la exposición a los riesgos que puede conllevar internet, así como al uso intensivo y poco saludable de las mismas.**

---

## **PERO ... INTERNET TAMBIÉN TIENE ASPECTOS POSITIVOS ¿PARA QUÉ UTILIZAN INTERNET Y LAS REDES SOCIALES?**

- Establecer relaciones, interaccionar con iguales, conocer gente.
- Pertenecer a grupos de referencia y reforzar el sentido de pertenencia a los mismos.
- Refuerzo emocional, sentirse integrados.
- Aprendizaje.
- Entretenimiento.
- ...

# REDES SOCIALES Y VIDEOJUEGOS

El mal uso de redes sociales se ha asociado a niveles más elevados de ansiedad, preocupación por la imagen corporal, con la pérdida de gran cantidad de tiempo, radicalización de pensamientos e ideas, descuido de aspectos esenciales, comparación constante con los demás, deterioro de la autoestima, angustia, ideaciones autolíticas y/o suicidas... Por lo tanto, es importante educar y limitar el acceso a edades tempranas (menos de 14 años), y supervisar y acompañar en el acceso mínimo hasta los 16 o 18 años, según el nivel de desarrollo, madurez, y su capacidad de autocontrol a la hora de compartir y consumir información y contenidos.

(Guía Padres Nuevas Tecnologías, 2022)

## Recomendación con las redes:

Será importante conocer qué redes utilizan, para qué, y con quién se relacionan. Así podremos acompañarlos y asesorarlos sobre los posibles contenidos que puedan estar disponibles y ayudarlos a hacer un uso más responsable de la red.

Los videojuegos también forman parte de la vida de nuestros menores desde muy pequeños, ocupan un lugar muy importante en la vida de los y las adolescentes, constituyendo uno de los principales canales de ocio de las nuevas generaciones, pudiendo generar importantes implicaciones en las relaciones y en la salud mental.

Factores como la frecuencia e intensidad de juego son factores de riesgo de un posible uso problemático o incluso desencadenantes de una adicción.

6 de cada 10 adolescentes usan videojuegos como principal canal de ocio y entretenimiento

Más de un 50% juega a juegos no aptos para su edad

UNICEF. Resumen Galicia (2021).

## Recomendaciones con los videojuegos

Es importante tener claro qué videojuegos son adecuados para la edad de nuestros hijos e hijas y cuáles son los que pueden resultar perjudiciales para ellos, tanto por la edad recomendada como por los contenidos que presentan.

Se deben seguir las recomendaciones que tienen que ver con la edad de uso y la clasificación de contenidos peligrosos.

Códigos PEGI: etiqueta que aparece en la esquina de las carátulas de los videojuegos y que indica la edad



recomendada con un número y un código de color. El código PEGI también señala los contenidos sensibles: violencia, sexo, drogas, lenguaje soez, apuestas, terror, contenidos discriminatorios y juego online.

Se recomienda que los padres y madres estén informados de forma correcta y que se realicen elecciones de videojuegos con criterio, pues es frecuente encontrarnos con menores de 10 años jugando a algunos de los videojuegos de +18 (por ejemplo al GTA o el Call of duty).

Una dificultad que pueden tener algunos juegos, es que para mejorar las capacidades y habilidades, se requiere y se invita insistentemente al usuario a realizar compras online.

La supervisión y el acompañamiento durante las experiencias digitales, facilita un mejor afrontamiento de situaciones y contenidos de riesgo.

## PARENTALIDADE POSITIVA

---

### SHARENTING

El fenómeno del sharenting, hace referencia al comportamiento de muchos padres de compartir fotos y vídeos sobre sus hijos en Internet. El sharenting puede generar un impacto negativo a medio y largo plazo en los menores de edad. Principalmente, en relación a su identidad digital, a sus derechos a la imagen y a la intimidad y, desde el punto de vista de los riesgos que pueden enfrentar.

Esta práctica ha tenido un incremento considerable en muchos países del mundo, durante el confinamiento por la COVID 19

#### **Sharenting responsable**

- Como padres debemos de cuidar la imagen e intimidad de nuestros hijos e hijas. Las personas menores de edad tienen derechos que deben ser protegidos.
- Es probable que no seamos conscientes de cómo se podrían estar difundiendo las imágenes publicadas. No es fácil entender y gestionar la lógica y los cambios de gestión de privacidad de las redes sociales.
- Habitualmente se comparte más información que la que se aprecia a simple vista. Una imagen suele contener “ocultos” detalles de contexto importantes, así como la geolocalización.
- Lo que publicamos desaparece de nuestro control. Cuando algo aparece en una pantalla, es susceptible de ser capturado, reutilizado, modificado, difundido...
- Compartir imágenes de otras personas sin su consentimiento puede ser una infracción de la normativa de protección de datos. No es un buen ejemplo para nadie, menos aún para los menores de edad.
- En ocasiones más complejas o menos habituales, podría llegar a comprometerse la seguridad de miembros de la familia.

## Huella digital

La actividad que realizamos en internet, la información que compartimos y los materiales que producimos, cuando salen de nuestro dispositivo, de forma voluntaria o involuntaria, generan una huella digital que puede ser permanente, muy difícil de borrar y pública.

Es importante abordar con los menores aspectos como la privacidad, la protección de datos, y los efectos que nuestra información y/o materiales íntimos pueden generar en el presente y en el futuro.

El material que compartimos y nuestra actividad en la red, son almacenados y pasan a ser propiedad de las empresas que nos ofrecen sus servicios a través de páginas webs y aplicaciones.

## DECÁLOGO PARA FAMILIAS

- 1. Comunicación.** Mantener una buena y fluida comunicación con nuestros hijos e hijas, que nos permita acompañarlos en un buen uso de internet y las tecnologías.
- 2. Escucha,** de forma atenta y mostrando interés por lo que hacen, con empatía y sin juzgar.  
La adolescencia actual puede que no se parezca a lo que nosotros/as hemos vivido en la nuestra, el mundo ha cambiado. Debemos de intentar comprenderles sin hacer comparaciones.
- 3. Acompañar, dedicar tiempo y compartir momentos** en familia: Nos permitirá estar un rato juntos, aprender y generar vínculos para vencer barreras entre generaciones.
- 4. Establecer normas y límites** claros, a ser posible consensuados y que puedan ser respetados por todos los miembros de la familia.
  - Horarios. Establecer momentos de desconexión y respetarlos. Las horas de la comida pueden ser muy adecuadas, no es aconsejable que nadie (tampoco los adultos) utilicen la tecnología en comidas y cenas.
  - Tampoco es positivo el uso de dispositivos electrónicos tras la cena, o antes de ir para cama, pues dificultan la conciliación del sueño.
  - No se puede estudiar bien junto a dispositivos electrónicos.
  - ...
- 5. Mantente al día.** Buscar la información que necesitamos para ayudarlos. Aprender sobre las redes sociales o videojuegos de moda, especialmente los que utilizan nuestros hijos e hijas nos puede ayudar a la hora de establecer normas, pasar tiempo juntos, conocer más sobre ellos, sobre sus interés, sus gustos.

**Uso de controles parentales:** Conocer controles parentales, los diferentes tipos que existen, y las distintas opciones de las aplicaciones y plataformas, permite a padres, madres y educadores aumentar la seguridad en el uso de internet.

Nos podemos apoyar en herramientas y aplicaciones informáticas para controlar mejor el uso que hacen los menores de internet. Pero no debemos olvidar que los mejores controles parentales son el acompañamiento, supervisión y educación.

- 6. Promover la *utilización consciente y crítica de las tecnologías digitales*.** Animarlos a cuestionar qué, cómo y para qué las usan.

Es recomendable informar y concienciar a los jóvenes sobre la importancia de reflexionar profundamente antes de producir cualquier tipo de material, o publicar cualquier tipo de contenido, sobre riesgos asociados a su difusión pública, voluntaria o involuntaria, y sobre la toma de decisiones a la hora de realizar cualquier actividad en la red, así como, animarlos a reflexionar sobre el efecto y posible repercusión en el presente y futuro que ese material o acción realizada puede llegar a tener, en nosotros mismos o a otras personas.

Es muy importante prestar atención especial a la creación de material propio (fotos, vídeos...) y a la posible difusión del mismo. Debemos ayudarles a comprender que, una vez que algo entra en la red, perdemos el control sobre ello y, por tanto, corremos el riesgo de que se difunda y/o manipule.

- 7. Responsabilidad afectiva.** Educar sobre la responsabilidad en las interacciones y relaciones sociales. Priorizar las relaciones cara a cara. Con los dispositivos digitales, tener presente que al otro lado de la pantalla hay una persona. Enseñarles que no deben de hacer ni decir nada que no les gustaría que les hiciesen o dijese a ellos/as.

- 8. Educación sexual en red.** Informar, hablar y explicar qué es la afectividad y la sexualidad desde edades tempranas en las que se despierta el interés por estos temas. Informar y explicar también lo que es la intimidad y la privacidad, desde el interés por publicaciones propias y de otros.

Ajustar la información al grado de madurez, necesidades e inquietudes de cada niño o niña.

- 9. Apuestas y juego online.** Práctica que en la actualidad se inicia a edades tempranas. Además de tener un claro componente lúdico y social, existe la creencia de que es fácil ganar dinero apostando. Importante trabajar con nuestros hijos e hijas sobre esta temática y gestionar el acceso al dinero.

Apostar o jugar dinero online, aumenta el riesgo de desarrollar un problema de salud (por ejemplo, una ludopatía).

- 10. Ser buenos ejemplos.** Desarrolla habilidades para la vida digital con tus hijos e hijas.

Gestionar bien nuestro comportamiento con respecto a las redes. Reflexionar sobre para qué las usamos, cómo las usamos, cuándo, cuánto... Recordar que sois el modelo a seguir de vuestros hijos e hijas.

## **Vivir online requiere especial empatía, pensamiento crítico y gestión de emociones e impulsos.**

### **RECURSOS WEB**

Agencia española de protección de datos (2021). Guías en internet. Ayúdales a construir su futuro. Recuperado de: <https://recreadigital.jalisco.gob.mx/recursos/recursos/guiales-en-intertet-ayudales-a-construir-su-futuro/>

Pan European Game Information (PEGI). <https://pegi.info/es>

Pan European Game Information (PEGI). ¿Qué significan las etiquetas?  
Recuperado de: <https://pegi.info/es/que-significan-las-etiquetas>

Pantallas amigas. <http://www.pantallasamigas.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-PadresMadres-PantallasAmigas.pdf>

Instituto nacional de ciberseguridad (INCIBE). <https://www.incibe.es>

## BIBLIOGRAFÍA

- Consejería de Familia, juventud y política social, Dirección General de Juventud. (2022). Guía de Padres. Nuevas Tecnologías. [https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/juventud/cuidate-guia\\_padres\\_nuevas\\_tecnologias.pdf](https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/juventud/cuidate-guia_padres_nuevas_tecnologias.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/>
- 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 TRIC. Recuperado de: [https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/Informe\\_estatal\\_impact\\_o-tecnologia-adolescencia.pdf](https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/Informe_estatal_impact_o-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 TRIC. Galicia. Recuperado de: <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/educa/TRIC/ESTUDIO-TRIC-GALICIA.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Recuperado de: <https://www.unicef.es/infancia-tecnologia>
- Fundación de Ayuda a la Drogadicción (FAD), 2022. Madrid. Información sobre Drogas y otras conductas adictivas. (2022). Plan Nacional sobre Drogas. Consellería de Sanidad. Recuperado de: <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/home.htm>
- 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](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8249)
- Instituto nacional de ciberseguridad (INCIBE). <https://www.incibe.es>
- 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>
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. (2022). Informe sobre Adicciones Comportamentales 2021: Juego con dinero, uso de videojuegos y uso compulsivo de internet en las encuestas de drogas y otras adicciones en España EDADES y ESTUDES. Madrid: Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- Observatorio Español de las drogas y adicciones (OEDA), 2022. Plan Nacional sobre drogas. Ministerio de sanidad.
- Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías (OEDT). Recuperado de: [https://european-union.europa.eu/institutions-law-budget/institutions-and-bodies/institutions-and-bodies-profiles/emcdda\\_es](https://european-union.europa.eu/institutions-law-budget/institutions-and-bodies/institutions-and-bodies-profiles/emcdda_es)
- Pan European Game Information (PEGI). Consejos de seguridad en línea. Recuperado de: <https://pegi.info/es/node/52>

- Pantallas amigas (2019). “Sharenting” o “mamá, papá, ya vale de fotos”. Recuperado de: Pantallas amigas. <http://www.pantallasamigas.com>
- 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 (2022). Guía de mediación parental para el disfrute saludable de videojuegos. Recuperado de: Pantallas amigas. <http://www.pantallasamigas.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-%20porn-unha-forma-de-ciberviolencia-de-xenero>