

Menores, nuevas tecnologías y problemas



Padres
Madres

Guía práctica



DIPUTACIÓN DE VALLADOLID



Conceptos y definiciones:

todo lo que debes saber

Nativos digitales

Los menores de hoy, solo por nacer rodeados de dispositivos y servicios de Internet. Pero lo usamos para dar a entender que nacen aprendidos, y no es verdad, ponte al día, habla de las TIC y navega con ellos.

Huérfanos digitales

Lo que realmente son. Viven como nosotros en dos mundos, físico y digital, pero solo les educamos en el físico. Les metemos en el digital y no les damos consejos, pautas y normas, eso les hace huérfanos.

TIC

Tecnologías de la **I**nformación y de la **C**omunicación, que, traducido, se refieren a todos los servicios que usamos de Internet y todos los dispositivos que nos conectan a Internet y a esos servicios.

Ciberseguridad

Medidas imprescindibles en la actualidad para poder proteger tanto nuestros dispositivos con acceso a Internet como los servicios que usamos de Internet. Hay que inculcarles esta cultura de ciberseguridad.

Privacidad

Capacidad para gestionar nuestra información en Internet. Algo que hoy en día se cuida más bien poco, publicando, tanto menores como adultos, mucha información sensible.

Identidad digital

La imagen que de cada uno se puede obtener por la información que hay en Internet de cada uno. Esta información es subida a Internet por uno mismo, por sus redes más cercanas (familia y amigos) y por otras personas y/o entes. Hay que cuidar su identidad digital ya que la creamos nosotros y estará para siempre en Internet. No conviene publicar o compartir nada de los menores en la Red.



Principales problemas de los menores en el uso de las TIC



Ciberbullying: *violencia digital entre menores*

¿Qué es? Es el maltrato entre menores, llevado a cabo a través de las TIC (aunque a la vez pueda estar produciéndose también acoso escolar tradicional) y de forma reiterada o no, pero con repercusiones serias para quien lo sufre.

¿Cómo lo practican por Internet? Suben fotos o información de un compañero sin su permiso, insultan o suben información manipulada, se abren cuentas en servicios y actúan en su nombre, entran en sus servicios y cambian sus contraseñas, se inventan bulos o revelan sus secretos, le fotografían o graban y lo suben a la Red, le excluyen y no dejan participar de un servicio...

El agresor tiene una falsa sensación de anonimato y seguridad con las TIC, que le lleva a actuar sin pensar en las consecuencias (sensación falsa porque en las TIC se deja una huella trazable y se puede saber perfectamente quién lo envía, desde qué dispositivo, a qué hora y dónde estaba geolocalizado).

Actores implicados: agresor, víctima y espectadores. Los que tienen la clave de la solución ante el ciberbullying son los espectadores. Hay que darles motivos para que denuncien, para que se lo digan a algún adulto.

¿Qué puedes hacer si sospechas que el menor a tu cargo está implicado?

- *Si es el acosador:* tiene un problema, hay que solucionarlo, debes averiguar qué ha hecho, a quién, cuántas veces, por qué... y hacerle entender que el maltrato no es una forma de relación ni de solucionar nada. Hay que intentar que pida perdón y que restablezca la relación si se conocían.
- *Si es la víctima:* recopila pruebas, bloquea a quien lo hace y denúncialo en el servicio que lo hace, si no lo deja de hacer, poner una denuncia ante los Cuerpos de Seguridad.
- *Si es espectador:* dale razones y motívale para que denuncie y te lo cuente. Si se calla es como si ayudara al agresor, pues le necesita para exhibirlo, no hace falta que se pegue con nadie, puede ser el siguiente, nadie merece ser maltratado, no merece la pena ser amigo de alguien que maltrata, ayudará a otra persona, se sentirá bien al ayudar...

¿Cómo prevenirlo?

Haz que cuide su privacidad, que piense en las imágenes, vídeos y datos que va a publicar en sus redes y servicios, ya que lo pueden utilizar en su contra. Que proteja bien sus cuentas con buenas contraseñas y no las comparta salvo con la familia y que tenga bien protegidos sus dispositivos contra accesos externos: bloqueos de pantallas, contraseñas, antivirus, actualizaciones hechas, etc.



Grooming: *acoso sexual a menores en la Red*

¿Qué es? Es el acoso de una persona adulta hacia un menor a través de las TIC para obtener un beneficio de índole sexual (imágenes, capturas o vídeos del menor con poca ropa, desnudo o realizando prácticas sexuales o incluso chantajearle para quedar físicamente y abusar sexualmente).

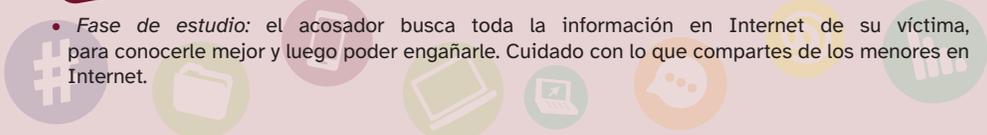
¿Cómo lo consiguen? Suelen hacerlo en varias etapas:

- *Fase de estudio:* el acosador busca toda la información en Internet de su víctima, para conocerle mejor y luego poder engañarle. Cuidado con lo que compartes de los menores en Internet.



RECUERDA:

El ciberbullying es un delito, cuyas conductas están recogidas en el artículo 172 TER de nuestro Código Penal. NO ES UN JUEGO NI UNA BROMA, y siempre hay alguien que sufre.



- **Fase de relación:** contacta con la víctima por un chat de alguno de los servicios que usa de Internet para entablar una amistad contándole cosas que le llamen la atención, por eso le ha estado estudiando, y en algún momento, con engaños, le pide fotos subidas de tono, vídeos o que se ponga delante de la webcam.
- **Fase de chantaje:** si consigue ese material, le confirma que no es quien decía ser y que tiene ese material, con el que le va a chantajear y a pedirle más o incluso quedar, ya que, si no lo hace, lo publicará en varios sitios o enviará a sus familiares, compañeros del centro educativo, etc.

Los acosadores también tienen una falsa sensación de anonimato y seguridad por las TIC y eso produce que haya acosadores y acosadoras, que van a por chicos y a por chicas, niños y niñas...Ningún menor está a salvo.

¿Qué puedes hacer ante un caso de este tipo?

- Primero, evaluar si realmente tiene ese material con el que está haciendo el chantaje.
- Si lo tiene, ya no tiene remedio, pero que siga dándole material es darle más poder.
- Debéis poner una denuncia ante los Cuerpos de Seguridad o la Fiscalía. Es un delito y piensa que, de no investigarse, puede haber más afectados.

¿Cómo prevenirlo?



Nuevamente, haz que cuide su privacidad: imágenes, vídeos y datos que publica en tus redes y servicios, ya que lo pueden utilizar para engañarte. Incídele que sea un poco desconfiado, sobre todo de cualquiera que le pida imágenes, vídeos o que se conecte a la webcam si no le/la conoces de la vida real. Y, sobre todo, no quedes con nadie que no conozcas realmente. En la Red, cualquiera se puede hacer pasar por cualquiera.

Chats y videochats, no todo es lo que parece

Hay muchos chats hoy en día en Internet, en muchos servicios que usamos a diario, de las apps, de los videojuegos, las redes sociales... Hay servicios que permiten que se pueda utilizar una cámara web, desde WhatsApp con las videollamadas, hasta los clásicos Skype y Hangout. Y luego hay servicios en la Red para videochatear que, a priori, puede parecer buena idea, ya que se conoce a gente, sirve para el ocio, se practican idiomas, etc. El problema es que en estos servicios de videochat hay acosadores sexuales, pueden ver contenido inadecuado, sitios donde se extorsiona a la gente grabándoles con la webcam y donde se puede descargar un virus informático.



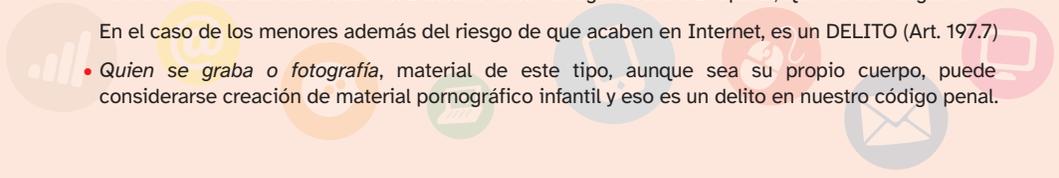
Sexting y sextorsión

¿Qué es? El envío de imágenes o vídeos de contenido erótico a través de las TIC (casi siempre a través del smartphone) Empieza a producirse en la preadolescencia, está de moda en la actualidad y está promocionada en sus propias redes sociales. El sexting nunca es una práctica segura, hacen falta tres cosas para practicarlo:

- **Empresas:** cuando envías una foto o vídeo a alguien, lo haces a través de una empresa (Instagram, WhatsApp...) Las empresas nunca borran el contenido de sus servidores, lo comparten comercialmente con otras empresas y además son hackeadas más de lo que nos enteramos.
- **Personas:** la confianza en alguien puede no durar siempre y además las personas a veces cometemos fallos y puede que envíe por error esa imagen a alguien o a algún sitio.
- **Dispositivos:** se practica con el móvil, que no es seguro, ya que la mayor parte de la gente no lo tiene protegido con antivirus y a veces lo tiene mal configurado, subiéndose esas imágenes a servicios de almacenamiento en Internet como Google Fotos o Dropbox, que no son seguros.

En el caso de los menores además del riesgo de que acaben en Internet, es un DELITO (Art. 197.7)

- **Quien se graba o fotografía,** material de este tipo, aunque sea su propio cuerpo, puede considerarse creación de material pornográfico infantil y eso es un delito en nuestro código penal.



- *Quien lo recibe en su smartphone*, solo por recibirlo, se puede considerar tenencia de material pornográfico infantil, y también es un delito en nuestro código penal.
- *Quien lo envía a otros después de recibirlo*, se puede considerar distribución de material pornográfico infantil, que es también otro delito.

¿Cómo prevenirlo?



RECUERDA: con el sexting hay tres normas claras para prevenirlo:

1. No generar ese material, no hacerse fotos o vídeos de sexting.
2. No dejar que otros le graben o fotografíen, por mucha confianza que haya no se sabe lo que hará ahora con ello o en el futuro.
3. Si le llega este contenido a su smartphone, que no lo envíe a nadie.

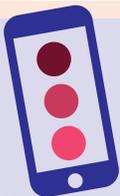
¿Qué consecuencias puede acarrearle?

- En el caso de menores es delito. En el caso de adultos la difusión no consentida es delito.
- Lo tendrá la persona a la que se lo remita, pudiendo utilizarlo en su contra cuando quiera: pornovenganza.
- Será un material que afecte a su identidad digital para el resto de su vida. Internet es imborrable, para siempre.
- Puede sufrir acoso sexual por parte de otras personas que vean las imágenes o vídeos.
- Humillación pública, que le afecte a nivel académico, que altere su humor, síntomas depresivos, disminución de la confianza en los demás, afecta a la autoestima, sentimientos de indefensión, problemas con la alimentación, síntomas psicósomáticos, aislamiento, dejar de disfrutar de grupos o actividades de los que disfrutaba previamente, autolesiones, ideas e intentos de suicidio, etc.

¿Cómo actuar si lo difunden sin permiso?

- Guardar pruebas de que se ha difundido y publicado en Internet (pantallazos, fotos, grabaciones...)
- Al ser un sexting no consentido (o ser un sexting en el que hay menores), como es delito, se debe denunciar ante los cuerpos de seguridad.
- Poneros en contacto con el servicio (web, blog, red social) donde se ha publicado y solicita su retirada.
- Poneros en contacto con la Agencia Española de Protección de Datos y presentar una denuncia para la retirada de este contenido (<https://sedeagpd.gob.es/sede-electronica-web/vistas/formNuevaReclamacion/canalprioritario.jsf>)
- Bloquear al usuario que acosa en los servicios que lo haga.
- No ceder al chantaje si le están extorsionando, no se soluciona, y siempre exigirán más.

RECUERDA: el que se lo proponga la pareja, el que lo practiquen otras personas e incluso gente famosa, el que le guste probar cosas nuevas, el que lo quiera usar para ligar...no son motivos suficientes para que se arriesgue a todas sus consecuencias negativas. El sexting NUNCA es una práctica segura, que no se la juegue.



Redes sociales

¿Qué son? Aplicaciones con muchas utilidades y que conectan personas, ayudan a estar informado, al desarrollo profesional, a promover negocios, a compartir con las personas cercanas y uno de los servicios de Internet más utilizados.

¿Qué problemas pueden producir?

- **Edad:** en España, **la edad legal para su uso son los 14 años**, que es lo que nuestra legislación exige como mínimo. Las Redes Sociales son empresas y pueden imponer otras edades por encima, por ejemplo, WhatsApp exige 16 años en toda Europa.

- **Privacidad:** Lo que hoy publica y puede no importarle, puede que dentro de 5 meses o 15 años no le guste tanto, y no se podrá borrar... Internet es para siempre.
- **Con todo lo que publica puede ser víctima del grooming o ciberbullying.** Hay que pensar en las consecuencias de lo que se publique.

¿Cómo prevenirlo? Veamos unas pautas que ayudan:

- Limitar el número de contactos en las redes sociales. Solo gente de confianza y de la vida real.
- Explorar siempre los apartados de ajuste y configuración para ver las opciones de privacidad que ofrecen.
- Algunas redes sociales usan el GPS para sus funciones, hay que configurarlas bien para que no publiquen en su nombre por dónde está o sus costumbres.
- Cuidado con las selfies o vídeos que sube a las redes sociales porque revelan mucha más información de lo que cree: detalles del propio cuerpo, preferencias e intereses y actividades deportivas, actividades extraescolares, comentarios que hacen sus contactos, quiénes son sus amigos, si se hacen en la casa, etc.
- Hay personas que utilizan las redes sociales a modo de “exhibición” continua, no solo de su vida y sus costumbres, sino de su propio cuerpo. Por ejemplo, Tik Tok o Instagram, donde hay vídeos e imágenes en donde se enseña demasiado cuerpo, exponiéndose a los problemas del sexting.
- No olvidarse que las redes sociales son empresas, acepta sus condiciones sin haberlas leído.

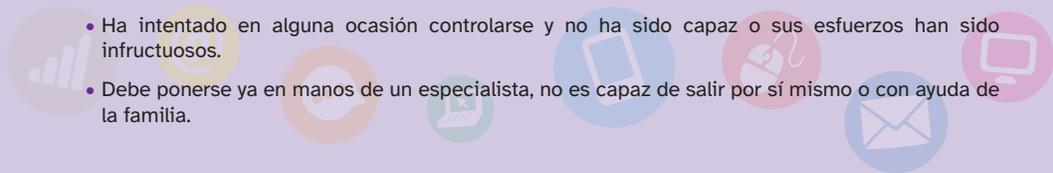
RECUERDA: Hay una edad mínima legal para usar estos servicios, impuesta por la legislación y por los propios servicios, que hay que respetar. Limitar el número de contactos en las redes sociales y valorar aquello que se va a compartir en la red social antes de hacerlo, no sabemos quién puede verlo y lo que puede hacer con ello, va a estar en Internet mucho tiempo y lo pueden utilizar en tu contra.



Abuso de las TIC

¿En qué consiste? En pasarse demasiadas horas delante de las pantallas, siendo uno de los principales problemas en la actualidad con las TIC. Hay medios y profesionales que ya hablan de adicción (aunque no sea algo reconocido aún), porque los síntomas de los que abusan de las TIC (videojuegos, redes sociales, smartphone) son muy similares a aquellos que tienen una adicción. ¿Qué síntomas nos hacen sospechar?:

- **Dependencia:** sigue usando las TIC a pesar de ser consciente de los problemas (laborales, académicos, económicos, familiares, sociales, etc.)
- **Abstinencia:** cuando no puede usar las TIC tiene síntomas de malestar (irritabilidad, nerviosismo, piensa constantemente en las TIC, cambios de humor explosivos, intranquilidad motora, etc.)
- **Tolerancia:** cada vez invierte más tiempo o dinero en el uso de las TIC, descuidando otras cosas importantes (higiene, alimentación, sueño y descanso, relaciones, amistades y familia).
- **Interferencia:** le produce problemas a nivel familiar, laboral, académico, económico o social.
- No suele reconocer que tiene este problema, aunque lo intuya o sea consciente.
- Usa las TIC en situaciones que socialmente no son adecuadas como comidas, momentos de reunión social, etc., aunque algunas de ellas ya empiecen a darse de forma social como algo aceptado.
- Abandona o reduce considerablemente las actividades con las que antes sí disfrutaba, en favor de usar las TIC.
- Ha intentado en alguna ocasión controlarse y no ha sido capaz o sus esfuerzos han sido infructuosos.
- Debe ponerse ya en manos de un especialista, no es capaz de salir por sí mismo o con ayuda de la familia.



Lo que marca principalmente la diferencia entre quien abusa y quien no, es la **pérdida de control sobre el uso** de las TIC. Deben aprender a gestionar su tiempo:

El día tiene 24 horas y dan mucho de sí, es importante que las distribuya bien entre las distintas áreas que deben atender y que son necesarias para su desarrollo y educación: descanso y sueño, ocio sin pantallas, amigos y familia, actividad física, tareas escolares y estudio, actividades extraescolares, higiene y alimentación, lectura, aburrimiento e imaginación... Si añaden más tiempo a las TIC, lo estarán quitando de otras cuestiones tan importantes o más.

Otra cuestión derivada es el **vamping**, que es la reducción del tiempo de sueño por quedarse más tiempo con los videojuegos, el WhatsApp u otro servicio de Internet. Esta práctica tiene repercusiones serias sobre la salud de quienes lo practican. En un estudio llevado a cabo por pediatras de Castilla y León y presentado en el XXIII Congreso de la SEMA (Sociedad española de Medicina del Adolescente) en 2016, con 3343 jóvenes de entre 13 y 18 años de esta Comunidad Autónoma, arrojó algunos resultados sobre los efectos del vamping:

- Peor rendimiento intelectual y resultados académicos, influyendo en el fracaso escolar.
- El uso de las TIC antes de dormir reduce en un 30% la eficiencia del sueño.
- Se modifican los ritmos biológicos de vigilia-sueño.
- El cansancio acumulado empeora su humor, se producen cambios bruscos en este y dan lugar a discusiones y problemas en la familia.
- Se ve afectado su apetito, pudiendo, en algunos casos, ser un factor que contribuya a los TCA (trastornos de la conducta alimentaria).

RECUERDA: Pueden usar las TIC para el ocio y para muchas otras cuestiones, pero el abuso acarrea consecuencias negativas en su desarrollo y bienestar. Si abusa de las TIC se va aislando de su entorno más inmediato y afectando a su formación y a su salud mental.



Violencia de género digital

¿Qué es? La agresión psicológica y el control que realiza un hombre a una mujer a través de las TIC.

¿Cuáles son manifestaciones de la violencia de género digital que nos deben alarmar?

- Mensajes incómodos, ofensivos o amenazantes repetidos y sin consentimiento.
- Violar la privacidad y enviar fotos o vídeos íntimos de la mujer sin tu consentimiento.
- Robar su identidad, hacerse pasar por ella y publicar en su nombre.
- Cuando la da de alta en servicios de contactos, cuando publica en su nombre y le critica lo que ella publica.
- Cuando le pide la clave de desbloqueo del smartphone o la chantajea para obtenerla.
- Cuando la pregunta constantemente por el smartphone dónde está, con quién o qué hace.
- Cuando se enfada porque no contesta rápidamente a sus mensajes o llamadas.
- Cuando la obliga a mostrarle sus chats y conversaciones.

A través de estas múltiples conductas, el agresor sube de intensidad y se va creando poco a poco una relación de dominancia entre agresor y víctima, intimidándola y atacando su privacidad y dignidad.

Las consecuencias de esta violencia de género digital son múltiples y atacan a la raíz de la persona: indefensión, descenso de autoestima, sumisión, humillación, culpa, síntomas psicósomáticos (mareos, vértigos, cefaleas), ansiedad, sentimientos de desesperanza, depresión, automutilaciones, ideas suicidas, tentativas y suicidios.



Retos y juegos virales

¿Qué son? Retos o juegos que se vuelven virales por difundirlos en Internet. Algunos pueden ser divertidos y entretenidos o ingeniosos, pero otros son peligrosos y en ocasiones quienes los practican se están jugando su vida o la de los que les rodean o fomentando que luego otros lo imiten cuando lo suben a Internet.

¿Por qué los practican? Veamos algunos factores:

- Son más impulsivos y en ocasiones actúan sin medir las consecuencias de sus actos.
- Buscan tener más seguidores o visualizaciones, para ser más aceptados, mejorar autoestima o lograr "fama".
- Internet es donde muestran sus habilidades, preferencias y conductas.
- Están en una etapa en la que suele llamarles la atención lo peligroso, lo prohibido, transgredir la norma.
- Algunos retos virales los ponen en marcha o secundan gente famosa para ellos, que les sirven como modelos.
- Las pantallas no favorecen la empatía, lo que vemos en las pantallas se queda en ellas como si fuera una película, y eso, dificulta el que puedan medir las consecuencias reales de practicarlos.

Que use las TIC de forma sana, dejando una huella positiva, Internet también es un gran lienzo en blanco donde está dejando una huella, claro que se pueden hacer retos y juegos virales, también las TIC están para pasarlo bien, pero nunca a costa de ponerse en riesgo o poner a otra persona. ¡Es mejor que esté contento por sus logros y capacidades, que por el número de seguidores y likes que tiene!



Juegos de azar online

¿Qué son? Aquellos juegos en Internet cuyo resultado no depende de las habilidades o conocimientos del jugador (o al menos no depende al 100%), sino que depende totalmente o en parte del azar. Los más clásicos son las apuestas deportivas y los juegos de casino (póker, loterías, ruleta, otros juegos de cartas, etc.)

Son servicios y juegos no permitidos para menores de 18 años, pero un porcentaje considerable de los que apuestan o juegan son menores de edad o se iniciaron antes de tener la mayoría de edad. Este tipo de juegos de azar online tienen varios problemas que están incidiendo en la población menor de edad:

- **Facilidad:** hoy en día están en la palma de la mano a través de las apps de los móviles.
- **Acceso:** aunque ilegal para menores, es muchas veces sencillo, rellenando un escaso formulario y mandando una imagen de la tarjeta bancaria o introduciendo sus datos.
- **Normalización:** una forma de ocio que cada vez más normalizada en la juventud y las empresas que hay detrás se han encargado de procurarlo.
- **Adicción:** el proceso es mucho más rápido que los juegos de azar en directo, hay tutoriales que les enseñan a apostar, versiones "demo" para que ensayen con dinero "virtual", y el tiempo de apuesta se reduce a un clic, no es preciso ir a un casino o sala de apuestas e invertir ese tiempo.
- **Entrenamiento:** no solo las versiones "demo" o el dinero virtual, algunos de los videojuegos a los que juegan tienen incorporadas técnicas de azar para crear engancho, que les van abriendo las puertas de la ludopatía desde edades tempranas.
- **Endeudamiento:** se pueden gastar sumas importantes de dinero en unos segundos con estas aplicaciones.
- **Publicidad:** son empresas y conductas promocionadas en muchas ocasiones por personajes famosos de distintos ámbitos que pueden ser sus referentes, usando escenas de éxito, con colores llamativos que despiertan ciertas emociones y situaciones carentes de riesgo.

¿Cómo prevenirlo? Veamos unas pautas que ayudan:

- Dialoga sobre estas prácticas y preséntale todos los riesgos que conllevan.
- Ofrécele siempre alternativas de ocio “sanas”.
- Muéstrale noticias y ejemplos concretos de personas que hayan caído en la ludopatía.
- Usa programas de control parental en sus dispositivos y bloqueadores de publicidad para evitar anuncios de juegos de azar online.
- Educa en el mundo digital y, dentro de esta educación, el ejemplo es algo imprescindible.

RECUERDA: Los juegos de azar online son “empresas”, las empresas no están ahí para regalar dinero. Puede que se gane una vez, pero al final, si cae, acabará perdiendo y tendrá un montón de problemas añadidos.



Consecuencias del abuso, de la sobreexposición y del uso irresponsable de las TIC

¿Qué consecuencias puede tener la sobreexposición a las TIC?

Cuando se habla de sobreexposición hace referencia a exponerte a pantallas (incluida la tv), de forma repetida, aunque sea poco tiempo, desde edades muy tempranas:

- Retraso en el desarrollo del aparato locomotor, sensorial, en la coordinación visomotora, etc.
- Sobrepeso y obesidad al no moverse y no gastar la energía ingerida en alimentos y bebidas.
- Disminuye la calidad y el tiempo de sueño, altera sus ciclos de sueño y las sustancias que se segregan en el cerebro mientras duerme.
- Ira y agresividad: como respuesta innata cuando le eliminas esa pantalla que le produce satisfacción y por el contenido que a veces visualiza y se escapa a tu control.
- Normalización del uso de pantallas en su vida que aumentará las probabilidades de caer en el futuro en un abuso sin detectarlo a tiempo.
- Influencia sobre ciertas capacidades cognitivas como la atención y concentración, haciendo que hoy en día procese la información de forma distinta e influyéndole negativamente.

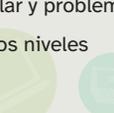
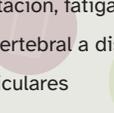
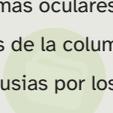
¿Qué consecuencias puede tener el abuso y el uso irresponsable de las TIC?

A nivel psicológico y emocional

- Cambios de humor explosivos, inestabilidad emocional, agresividad.
- Empobrecimiento afectivo (les cuesta expresar emociones)
- Fracaso académico y descenso del rendimiento intelectual
- Dependencia, abstinencia y tolerancia
- Negación o falta de conciencia del problema
- Pérdida o déficit de adquisición o desarrollo de habilidades sociales

A nivel físico

- Dolores de cabeza, dolores articulares y tendinitis en articulaciones (dedos, codos, hombros) por posturas forzadas y mantenidas
- Problemas oculares: irritación, fatiga ocular y problemas de vista
- Dolores de la columna vertebral a distintos niveles
- Hipoacusias por los auriculares



- Sobrepeso y obesidad por falta de actividad física regular y sedentarismo

A nivel fisiológico

- Descenso de las defensas, sistema inmunológico deprimido
- Alteración de los patrones de sueño, insomnio y cambios en tus ritmos biológicos normales
- Fatiga y cansancio
- Excitación y nerviosismo (consumo de sustancias excitantes, bebidas energéticas)

A nivel social

- Problemas y discusiones en la familia y conflictos sociales y escolares
- Tendencia al aislamiento, ruptura de hábitos diarios y abandono de actividades placenteras
- Delitos y hurtos, problemas y gastos económicos innecesarios

¿Cómo educar a un nativo digital? **Pautas concretas.**

Debemos educar a los “nativos digitales” para convertirlos en ciudadanos digitales responsables. Esta educación digital es doble, por un lado, **una educación conductual**, es decir, enseñar a comportarse con una buena conducta también cuando utilizan las TIC, y una **educación tecnológica**, enseñar a utilizar y cuidar la tecnología y sus servicios desde casa. ¿Qué podemos hacer para dar esa educación conductual y esa educación tecnológica en el uso de las TIC desde la familia?

Educación conductual. Veamos pautas concretas de educación conductual en el ámbito digital:

- **Netiqueta:** debes educarle para que use Internet y las TIC con respeto y siguiendo unas normas mínimas de civismo digital. Si no sabes lo que es la netiqueta, explóralo en la Red y transmítele estos conocimientos.
- **Comunicación:** hay que mantener una buena comunicación en la familia, en general, y en el caso de las TIC en particular. Se habla poco en las familias de TIC. Debes preguntarle por su mundo digital, si no tienes redes sociales y no sabes cómo funcionan, es imposible que hables de ello. Debes mostrarle interés también por las TIC, estar informado para poder comunicarte y que puedas ser también un referente en el mundo digital.
- **Normas y límites:** normas para la familia, normas distintas en función de la edad, de la responsabilidad, de la capacidad y conocimiento. Y consecuencias negativas y positivas por su in/cumplimiento. Algunas de ellas:
 - **Horario máximo diario de uso de las TIC:** sumando los distintos dispositivos que use, tales como el smartphone, la tablet, el ordenador, la videoconsola o la televisión.
 - **El horario diario:** en el que puede gastarse ese tiempo máximo. No todos los días será el mismo.
 - **Las situaciones:** en las que no debe usar las TIC. Tanto en casa como fuera de casa.
 - **Edades legales y las edades recomendadas:** deben conocerse y respetarse para evitar problemas.
 - **Control parental:** Los programas de control parental te ofrecen muchas posibilidades de control en los dispositivos y de los servicios que usa, aunque el más importante es la información que te da sobre cómo lo usa y cuáles son sus intereses, de esta forma será una magnífica ayuda a la educación digital que debes dar.
 - **Revisar todas las apps y programas:** los que se quiere descargar o servicios en los que se quiere dar de alta, antes de que lo haga, y el menor, debe tener claro que debe consultarlo antes de hacerlo. Buscamos información sobre la edad legal/recomendada, contenido, principales problemas que demandan los usuarios, opiniones y valoraciones... Si nos convence permitimos, si no, deberemos explicarles el por qué.
- **Alternativas de ocio:** las TIC son una forma válida y atractiva de ocio, pero no deben ser la única que tenga ya que al final nos dará problemas.

- **Seamos el mejor ejemplo:** poco les podremos exigir si estamos todo el día con las redes sociales a cuestas o con el WhatsApp. Vamos a darles un buen ejemplo.

Educación tecnológica.

La familia debe ser la primera encargada en enseñar a utilizar la tecnología a los menores, los dispositivos y sus funciones, los servicios de la Red y a configurarlos atendiendo a la privacidad y a la ciberseguridad.

Hay muchos padres y madres que siguen pensando en que eso se escapa a sus conocimientos y que “no son informáticos”, pero no hace falta ser informático para enseñar a un menor a utilizar un smartphone, dónde se encuentra el botón de apagado y encendido, a enseñarle lo que es el código de seguridad que bloquea la pantalla del mismo, lo que es la app que pone una G y para qué sirve, los términos de búsqueda que se ponen en un buscador y el cuidado que hay que tener con la publicidad... Llevamos utilizando un pequeño ordenador de bolsillo desde hace casi una década con bastante soltura y podemos enseñarle cosas desde que es pequeño.. Hay mucha gente que no tiene un carnet de conducir y enseña a sus hijos educación vial.

Es imprescindible que le acompañes, que te sientes y dediques tiempo a navegar juntos, a resolver dudas y a explorar los servicios, dispositivos, apps y videojuegos conjuntamente. Así conseguirás que confíe y establecerás un vínculo que será fundamental para cuando le surjan problemas.



La receta más importante que deben poner en practica para la educación digital

Veamos pautas concretas de educación tecnológica en el ámbito digital:

- **Ejemplo:** invierte tiempo desde pequeño y enséñale a usar las TIC.
- **Ciberseguridad:** hay que proteger bien los dispositivos y servicios de Internet. Aprende y enséñale.
- **Privacidad:** explícale lo que puede y lo que no debe publicar. Recuérdate los peligros a los que se expone por compartir determinados contenidos: acosadores sexuales, ciberbullying, viralidad de sus contenidos, el que vaya a estar mucho tiempo colgado, etc.
- **Consecuencias:** hay que mostrarle tanto las consecuencias físicas, fisiológicas y psicológico-emocionales como las que puede tener en su familia, en el centro educativo y a nivel legal.

Recursos de ayuda

Por último, con la finalidad de que tengas páginas web a las que puedas acudir para seguir leyendo y formándote en todas estas temáticas, para estar al día como usuario de Internet que eres, pero también para que puedas dialogar y formar al menor a tu cargo, te dejo el siguiente listado que te conviene consultar:

Is4k.es

Usolovedelatecnología.orange.es

Osi.es

Ciberexperto.org/ciberexpert

Pantallasamigas.net

Ciberbullying.com/ciberbullying

Tudecideseninternet.es/aepd/

Netiquetate.com

Hijosdigitales.es/es

www.ajupareva.es

www.ajrmigueldelibes.com

Guía de mediación parental en Internet

(https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/herramientas/is4k_guia_mediacion_parental_internet.pdf)



DIPUTACIÓN DE VALLADOLID

Colabora



Junta de
Castilla y León