

FAMILIAS ON

GESTIÓN RESPONSABLE DE LOS DISPOSITIVOS MÓVILES EN EL HOGAR

Antonia Ramírez García
M^a del Pilar Gutiérrez Arenas
Francisco José Poyato López



Grupo
Comunicar
Ediciones



GESTIÓN RESPONSABLE DE LOS DISPOSITIVOS MÓVILES EN EL HOGAR

¿Te preocupa el uso que realizan
tus hijos e hijas de los dispositivos electrónicos?

Antonia Ramírez García
M^a del Pilar Gutiérrez Arenas
Francisco José Poyato López



Proyecto financiado por el VI Plan Propio Galileo de Innovación y Transferencia de la Universidad de Córdoba, y Vicerrectorado de Investigación y Desarrollo Territorial

ÍNDICE

- 07** INTRODUCCIÓN
- 12** ¿A QUÉ DEDICAS TU TIEMPO?
Antonia Ramírez García
- 14** ¿QUÉ SIGNIFICA TODO ESTO? · PHUBBING
Antonia Ramírez García
- 16** ¿QUÉ SIGNIFICA TODO ESTO? · SHARENTING
Antonia Ramírez García
- 18** ¿QUÉ SIGNIFICA TODO ESTO? · GROOMING
Antonia Ramírez García
- 20** ¿QUÉ SIGNIFICA TODO ESTO? · SEXTING
Antonia Ramírez García
- 22** ¿QUÉ SIGNIFICA TODO ESTO? · FoMo
Antonia Ramírez García
- 24** ¡QUÉ HAGO CON MI HIJO/A Y EL TELÉFONO MÓVIL! · (Niños/as de 3 a 11 años)
M^a del Pilar Gutiérrez Arenas
- 26** ¡QUÉ HAGO CON MI HIJO/A Y EL TELÉFONO MÓVIL! · (Adolescentes de 12 a 17 años)
M^a del Pilar Gutiérrez Arenas
- 28** ¿MUESTRAS A TUS MENORES EN LAS REDES?
Irina Salcines Talledo y Natalia González Fernández
- 30** PANTALLAS, ¿PRIMEROS CANGUROS DE NUESTROS MENORES?
Irina Salcines Talledo y Natalia González Fernández
- 32** ¿QUÉ HACEMOS CON EL TELÉFONO MÓVIL FUERA DE CASA?
POR EJEMPLO, ¿EN UN RESTAURANTE?
Irina Salcines Talledo y Natalia González Fernández
- 34** ¿CÓMO USAN LOS JÓVENES LAS TECNOLOGÍAS?
Francisco José Poyato López
- 36** LA COMUNICACIÓN DE JÓVENES Y ADOLESCENTES A TRAVÉS DE INTERNET
Francisco José Poyato López
- 38** SEXISMO EN INTERNET Y REDES SOCIALES
Francisco José Poyato López
- 40** ¿SABES QUÉ RIESGOS ACECHAN A LOS MENORES?
Juan Jesús Alcántara Reifs
- 42** ¡QUÉ HAGO CON MI HIJO/A Y LOS VIDEOJUEGOS! · (Niños/as de 3 a 11 años)
M^a del Pilar Gutiérrez Arenas
- 44** ¡QUÉ HAGO CON MI HIJO/A Y LOS VIDEOJUEGOS! · (Adolescentes de 12 a 17 años)
M^a del Pilar Gutiérrez Arenas
- 46** VIDEOJUEGOS. ¿CÓMO SABER SI MI HIJO O HIJA JUEGA DEMASIADO?
José Fuentes Saguar
- 48** ¿HAS PENSADO ALGUNA VEZ EN LA IMPORTANCIA DE TUS CONTRASEÑAS?
Juan Antonio Romero de la Torre

UCOSOCIAL INNOVA 2020. Respuesta a las necesidades de prevención y formación de las familias cordobesas ante el uso excesivo de dispositivos móviles y consumo de contenidos digitales y redes sociales de sus hijos e hijas a través de la metodología *Design Thinking* y *Lean Startup*.

UCOSOCIAL INNOVA 2021. Familias ON. ¿Te la vas a jugar?



INTRODUCCIÓN

La sociedad digitalizada

La sociedad de las primeras décadas del siglo XXI ha comenzado a denominarse de diferentes modos, pero todos ellos refiriéndose a la tecnología, la digitalización, las pantallas o la conectividad. La proliferación de la tecnología en diferentes ámbitos sociales, económicos, políticos o culturales también ha llegado a los hogares españoles a través de ordenadores, SmartTV o electrodomésticos inteligentes, pero, sin duda, mediante el acceso a Internet utilizando dispositivos móviles.

La familia, como institución básica de la sociedad, no es ajena a estas transformaciones y en su funcionamiento la tecnología también ha ocupado un lugar destacado. No resulta extraño, pues, que el **hogar se configure como contexto de alfabetización digital** en el que los menores aprenden a reconocer el papel de la tecnología en su vida diaria, gracias a experiencias ofrecidas por sus progenitores, y convierten los dispositivos móviles en instrumentos prácticamente imprescindibles para todos los miembros de la familia.

El reto de las familias

La **digitalización del hogar** reta a las familias a gestionar el consumo interno de contenidos audiovisuales, pues cada vez más los menores usan “dispositivos móviles con acceso a Internet fuera del control de los padres o adultos de referencia” (López-Sánchez y García del Castillo, 2017, p.108). Las investigaciones han puesto sobre la mesa los riesgos derivados del uso de Smartphones y Tablets por parte de los menores. Algunos de estos riesgos son la posibilidad de geolocalización, recepción masiva de publicidad de diferente contenido, introducción de códigos maliciosos y acceso al control del dispositivo, vulneración de la privacidad, *phubbing*, *grooming*, *sexting*, *ciberbullying*, extorsión con fotografías o material gráfico de los menores, acceso de pederastas a la vida del niño o la niña, abuso de menores, consumo de pornografía, desarrollo de comportamientos adictivos asociados al uso problemático de estos dispositivos, al tiempo medio de conexión a los dispositivos en sí mismos, a las redes sociales y a Internet, entre otros.

El reto no es afrontado por igual en cada familia, las características del modelo familiar y las competencias de los padres y madres provocan que los resultados de la gestión que se realiza en el hogar sean totalmente diferentes de unas familias a otras. Aquellas familias que han percibido la importancia de sus funciones como padres y madres y su repercusión en el desarrollo de los menores se encontrarán en mejor disposición para dar respuesta a las exigencias de la sociedad digital. Sin embargo, existen otras familias que requieren de una “ayuda” suplementaria en el ejercicio de su parentalidad.

Red de familias activas

Este apoyo a las familias mediante la creación de una Red de Familias Activas es precisamente el objetivo de los proyectos **“UCOSOCIAL INNOVA 2020**. Respuesta a las necesidades de prevención y formación de las familias cordobesas ante el uso excesivo de dispositivos móviles y consumo de contenidos digitales y redes sociales de sus hijos e hijas a través de la metodología *Design Thinking y Lean Startup*”, financiado por el Vicerrectorado de Investigación y Desarrollo Territorial de la Universidad de Córdoba, y **“UCOSOCIAL INNOVA 2021. Familias ON ¿Te la vas a jugar?”**, financiado por el **Vicerrectorado de Investigación y Desarrollo Territorial** de la **Universidad de Córdoba** y cofinanciado por **FERYA** (Programa financiado por la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas).

A través de este Proyecto, y en colaboración con **diferentes instituciones** (IREFREA, FER-YA, ALFAMED, Grupo Comunicar Córdoba, El Aprendiz. Centro de Psicología y Logopedia, Proyecto Hombre), **AMPAS** (Al Ándalus, CORAL Rafael de la Hoz, Duende de la Ilusión, Maimónides, López Diéguez, Los Emires, IES Zoco, IES Emerita Augusta de Mérida, Asomadillas-Almanzor, Zahorí, Santiago Apóstol y Asomadilla-IES Cántico), así como **CONCAPA** y la **Red de AMPAS Distrito Sur Córdoba**, pretendemos dar respuesta de manera conjunta e interactiva a las demandas de prevención, orientación y formación por parte de las familias para afrontar esta nueva situación digital.

Nuestros recursos a tu disposición

Para superar el reto, necesitamos el trabajo conjunto de todos y todas. Por nuestra parte, ofrecemos los siguientes recursos:

- **Formación adaptada a tus necesidades** de tiempo y lugar mediante el uso de una plataforma digital.
- **Apoyo** de profesionales.
- **Compartir** nuestras y vuestras experiencias.

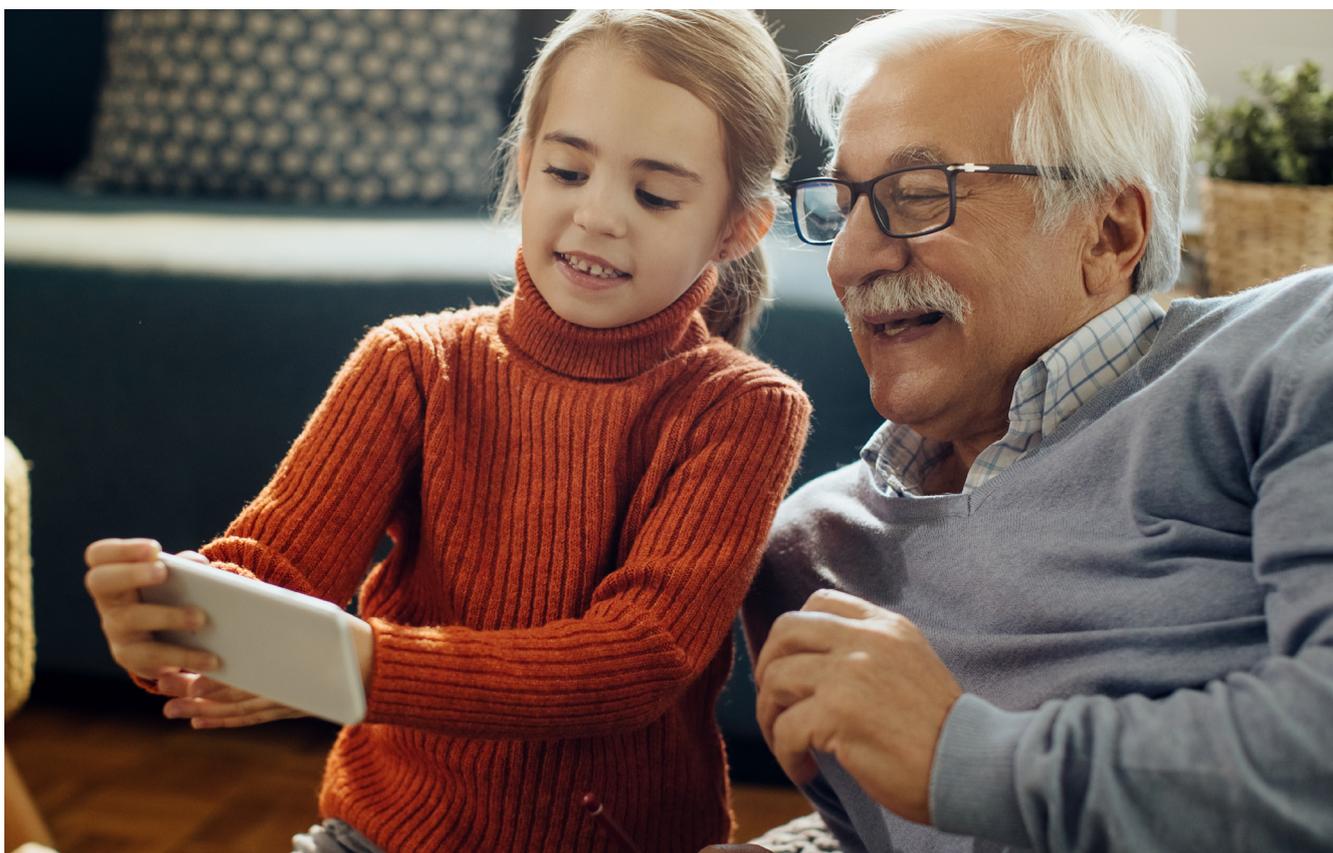
A través de nuestra página web podrás acceder a todos los recursos disponibles:

<http://www.uco.es/docencia/innovaciondocente/familiasenred>

Si tienes dudas, ponte en contacto. Este es nuestro correo: infofare@uco.es

¡¡¡Tú decides cómo quieres estar!!!





¿Qué vais a encontrar en esta guía?

A continuación, ofrecemos una **guía didáctica para las familias**, sencilla, directa, en la que se presentan situaciones que se producen diariamente en los hogares y que son necesarias abordar.

Esta guía pretende acercar a padres y madres al **mundo de la tecnología y a los dispositivos móviles**, por ello se comenzará con una mirada a palabras que nos “suenan” ajenas por su terminología en inglés, pero cuya definición seguro que recoge situaciones que hemos vivido en casa. Así daremos respuesta a lo que es el *phubbing*, *sharenting*, *grooming*, *sexting*, FoMo o JoMo.

Posteriormente, nos centraremos en el **uso de los dispositivos móviles en menores y adolescentes**, distinguiendo sus edades para una mayor orientación a las familias. Se analizarán aspectos como el uso del teléfono en casa y fuera de ella, la comunicación y el lenguaje empleado en las redes sociales, la intimidad del menor y las consecuencias legales de compartir contenidos.

Otros aspectos sobre los que se darán pautas de actuación concretas se centran en el uso y abuso de los videojuegos y las posibles adicciones que pueden generar. En cada una de estas temáticas, se ofrecerán recomendaciones y orientaciones para favorecer la seguridad digital en el hogar. Esperamos que esta guía ayude a las familias a superar los **RETOS** que les plantea la **SOCIEDAD DIGITAL**.



FICHAS DIDÁCTICAS

¿A QUÉ DEDICAS TU TIEMPO?



El día a día es complicado: desayunos, colegios, hacer la comida, ayudar con las tareas del colegio, compras, trabajo, etc. También necesitamos evadirnos de problemas y dedicarnos un tiempo a nosotros mismos. Mientras tanto, ¿qué hacen nuestros hijos e hijas? ¿Ver la televisión? ¿Jugar a videojuegos? ¿Usar el móvil para conectar con sus amistades?

Para responder a esta pregunta **marca a continuación lo que corresponda:** 

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Hacer deporte | <input type="checkbox"/> Jugar con tus hijos/as |
| <input type="checkbox"/> Trabajar | <input type="checkbox"/> Ver la televisión |
| <input type="checkbox"/> Café con amistades | <input type="checkbox"/> Mirar el móvil |
| <input type="checkbox"/> Hacer la compra | <input type="checkbox"/> Senderismo en familia |
| <input type="checkbox"/> Hacer la comida | <input type="checkbox"/> Otro |

¿Se han convertido los móviles en “canguros” de los menores?

Los móviles, las videoconsolas, las tablets o cualquier dispositivo electrónico nos permiten conectar con nuestras familias o amistades por muy lejos que se encuentren. Se han convertido en parte de nuestras vidas y nos resulta muy complicado dejarlos apagados, especialmente a los menores, quienes tienen en la palma de la mano un mundo lleno de experiencias, positivas y negativas. En algunas familias los dispositivos electrónicos son una fuente de conflicto, frases como “Corta, yaaaa” y “Ya, vooyyy” son habituales y diarias.

Creemos que estando en casa, en su habitación, están seguros, que no les puede pasar nada malo. Sentimos que controlamos lo que hacen. Sin embargo, no cuentan con la supervisión de un adulto frente a las pantallas y están a un click del acceso a contenidos inapropiados (publicidad, violencia o pornografía), contactos de pederastas, *sexting*, *grooming*, compartir información sensible de la familia, vulneración de la privacidad y comportamientos adictivos, apuestas online, etc.



¿Qué dicen los estudios?

- Los menores **son muy vulnerables**.
- La familia es **fundamental para prevenir conductas de riesgo**.
- La familia también **favorece las conductas de riesgo**.



Reflexiona un momento

En este mundo de velocidad constante, las familias necesitamos parar y **poner en orden las prioridades** de nuestro proyecto de vida.

¿Cuáles son tus prioridades?

.....
.....
.....
.....

Si entre tus prioridades **NO están**:

- Hablar y jugar con tus hijos e hijas.
- Saber a qué juega, qué hace y con quién se conecta en Internet.
- Regular el tiempo que pasan con las pantallas.

¡PUEDES TENER UN PROBLEMA!



¡Nos ponemos en marcha! Primeras acciones

- Piensa si es necesario cambiar algo en casa: ¿Normas? ¿Horarios? ¿Espacios?
- Escribe esas ideas.
- Diseña un plan, escríbelo, compártelo con la familia y síguelo.
- La constancia es clave.
- Si necesitas ayuda, pídelo. Escríbenos.

¿Qué quieres cambiar?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA EMPEZAR:

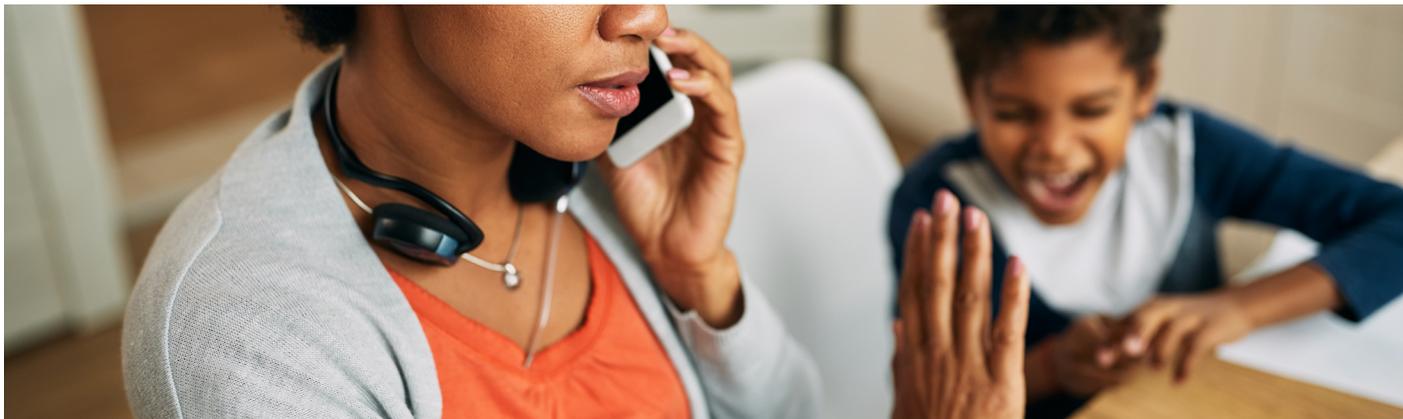
- Si quieres cambiar el tiempo que pasan tus hijos e hijas frente a las pantallas, establece un horario familiar.
- Si el menor es pequeño, decide tú el horario y cúmplelo. Si el menor es adolescente, acuérдалo con él o ella, cúmplelo también.
- En ese horario también tienes que incorporar el uso que tú haces de los dispositivos, no olvides cumplirlo.
- Si tu hijo o hija tiene un dispositivo móvil o una consola, es que lo consideras que es responsable para tenerlo. Por tanto, incluye en el horario otras responsabilidades como hacer la cama, poner y quitar la mesa, recoger la habitación, tener o destender y CÚMPLELO.



Algunos recursos

- Información INCIBE: <https://bit.ly/3M5DLV6>
- Actividades para jugar con los menores: <https://bit.ly/3L1Xion>
- Tabla de tareas para los menores en el hogar: <https://bit.ly/3N3dhE2>;
<https://bit.ly/3N5G6ja>

¿QUÉ SIGNIFICA TODO ESTO? PHUBBING



¿Podrías indicar qué definición se corresponde con la palabra **phubbing**? Une el término con su definición correspondiente (solución en la página siguiente).

Phubbing es...

- Engaño de pederastas a menores en Internet.
- Miedo a estar desconectado de lo que sucede en Internet, redes sociales, etc.
- Compartir fotos y vídeos por Internet.
- Ignorar a la persona con la que hablas por estar mirando el móvil.
- Intercambiar fotos y vídeos sexuales.

A continuación, analizaremos una serie de acciones muy habituales en el uso de los teléfonos móviles.

Tu eres el espejo en el que se miran tus hijos e hijas: Phubbing

Seguro que te ha ocurrido alguna vez que te has sentado a tomar un café o un refresco con tu grupo de amistades y poco a poco van cogiendo su Smartphone y lo consultan, responden a un WhatsApp, se ríen de un meme que reciben, etc. La conversación se va perdiendo y cada uno “está a lo suyo”. Puede ocurrir, incluso, que una persona te esté hablando y deje de hacerlo porque prefiere responder a un mensaje de WhatsApp que mantener la conversación contigo. Seguramente ese mensaje no sería importante, porque todos sabemos que, si lo fuera, se hubiera transformado en llamada telefónica.

¿Verdad que no sienta nada bien? ¿Cuál es la sensación que tienes? Imagínate que fuera tu hijo o hija quien te estuviera hablando y tú hicieras esto. ¿Cómo te sentirías? ¿Y si este comportamiento fuera continuo?

¿Qué dicen los estudios?

- El *phubbing* provoca **aislamiento en los adolescentes**.
- Cuando el *phubbing* lo generan los padres y/o madres, **pueden poner en peligro a los hijos/as**, sobre todo, cuando son muy pequeños (accidentes, despistes, sobrealimentación, etc.).



Reflexiona un momento

Situaciones como las descritas son habituales y las realizamos todos y todas sin darnos cuenta de ello, pues las hemos normalizado. Esto **NO DEBE SER LO NORMAL**.

¿Te resulta familiar esta situación?

Hablas a tu hijo o hija y te responde:
¡Sí, sí! Sin apartar la vista del móvil.
¡No sabe lo que le has preguntado!

Si esta situación “te suena” y se vive en tu casa. Si se producen escenas parecidas, **ES EL MOMENTO DE REACCIONAR**.

- En un folio escribe el nombre de los miembros de la familia.
- Ve marcando en el folio, el número de veces que ocurre esto con cada uno cada día.
- Súmalo al final de la semana.

Si se produce a diario, **HAY UN PROBLEMA**.



¡Nos ponemos en marcha! Primeras acciones

Para **evitar el phubbing en casa**, lo primero es ser consciente de que se está produciendo, darse cuenta de quién y en qué momentos tiene lugar. ¿Crees que es necesario cambiar alguna conducta? Piénsalo y escríbelo a continuación.

¿Qué quieres cambiar?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA EMPEZAR:

- Crea en casa una zona libre de móviles.
- Destina un cajón o caja para colocar los móviles a determinadas horas del día.
- Fija las horas de uso de TU móvil en presencia de los menores.
- Mira a los ojos a tus hijos e hijas cuando te hablen. La es-cucha de hoy es la conversación de mañana.



Algunos recursos

- Más sobre el *phubbing* y cómo evitarlo: <https://bit.ly/3w20zQi>
- Tableros de logros familiares: <https://bit.ly/397j64u>
- Técnicas de comunicación asertiva en la familia: <https://bit.ly/3wfrkiR>



Solución

Ignorar a la persona con la que hablas por estar mirando el móvil.

¿QUÉ SIGNIFICA TODO ESTO? SHARENTING



¿Podrías indicar qué definición se corresponde con cada palabra? Une el término con su definición correspondiente (solución en la página siguiente).

- Phubbing** a) Engaño de pederastas a menores en Internet.
- Sharenting** b) Miedo a estar desconectado de lo que sucede en Internet, redes sociales, etc.
- c) Compartir fotos y vídeos por Internet.
- d) Ignorar a la persona con la que hablas por estar mirando el móvil.
- e) Intercambiar fotos y vídeos sexuales.

A continuación, analizaremos una serie de acciones muy habituales en el uso de los teléfonos móviles.

Yo comparto, tú compartes, él... ¿Seguro que quieres hacerlo?

El *sharenting* es la palabra que se usa para definir la acción que padres y madres hacen cuando comparten imágenes y/o vídeos de sus hijos e hijas a través de redes sociales.

Incluso antes de nacer, las ecografías de los menores se distribuyen por los grupos de WhatsApp de las familias. Después, las primeras imágenes de los bebés comienzan a aparecer en los perfiles de las redes sociales. Desde este momento, la vida de los niños y niñas es pública. Seguro que todos y todas nos sentimos orgullosos de nuestros “tesorettes”, pero les estamos creando una identidad digital que será muy difícil borrar en un futuro. Así, hay que familias que convierten el día a día de sus hijos e hijas en un espectáculo continuo, en un diario retransmitido a todo el mundo en tiempo real.

¿Qué dicen los estudios?

- Los menores tienen **derecho a la privacidad** de sus imágenes y de su hogar.
- La huella digital que deja una fotografía subida a las redes sociales **le acompañará toda su vida**.
- Los menores se convertirán en **blanco para el fraude por suplantación de su identidad** (se prevén 7,4 millones de casos para 2030).



Reflexiona un momento

Situaciones como las descritas son habituales y las realizamos todos y todas sin darnos cuenta de ello, pues las hemos normalizado. Esto **NO DEBE SER LO NORMAL**.

Para un momento, piensa y marca lo que sueles hacer:

- a) Comparto fotos y vídeos de mis hijos e hijas casi a diario.
- b) Tengo control sobre quién puede ver o no las imágenes de mis hijos/as.
- c) Las imágenes y vídeos de mis hijos e hijas que he subido a las redes sociales podrían avergonzarles en un futuro.
- d) Comento las imágenes que subo con nombres y lugares.
- e) Mis perfiles en redes sociales son públicos, los puede ver cualquiera.

Si entre las respuestas que has marcado, se encuentran las opciones a, c, d y e... **PUEDES TENER UN PROBLEMA.**



¡Nos ponemos en marcha! Primeras acciones

Para **evitar el sharenting en casa**, lo primero es ser consciente de que se está produciendo, darse cuenta de quién y en qué momentos tiene lugar. ¿Crees que es necesario cambiar alguna conducta? Piénsalo y escríbelo a continuación.

¿Qué quieres cambiar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA EMPEZAR:

- Si se comparte información, es mejor hacerlo de forma anónima: no enseñar sus caras, nombres, localizaciones, centro escolar, actividades extraescolares, etc.
- Nunca colgar una foto o vídeo si nuestro hijo o hija no quiere.
- Piénsalo dos veces. ¿Es necesario subirlo? ¿A quién beneficia? ¿A quién perjudica?
- Para aumentar su autoestima, díselo cara a cara.



Algunos recursos

- Clasificación de riesgos del *sharenting*: <https://bbva.info/3PblypX> (incluye audio)
- Diez razones para el *sharenting* responsable: <https://bit.ly/39KbMMt>



Solución

Phubbing (d), *Sharenting* (c).

¿QUÉ SIGNIFICA TODO ESTO? GROOMING



¿Podrías indicar qué definición se corresponde con cada palabra? Une el término con su definición correspondiente (solución en la página siguiente).

- | | | |
|-------------------|----------------------------|---|
| Phubbing | <input type="checkbox"/> a | Engaño de pederastas a menores en Internet. |
| Sharenting | <input type="checkbox"/> b | Miedo a estar desconectado de lo que sucede en Internet, redes sociales, etc. |
| Grooming | <input type="checkbox"/> c | Compartir fotos y vídeos por Internet. |
| | <input type="checkbox"/> d | Ignorar a la persona con la que hablas por estar mirando el móvil. |
| | <input type="checkbox"/> e | Intercambiar fotos y vídeos sexuales. |

A continuación, analizaremos una serie de acciones muy habituales en el uso de los teléfonos móviles.

Cu-cú. ¿Quién soy?

El *grooming* es una palabra que se utiliza para definir la acción que realiza un adulto en Internet con la idea de acercarse a un menor de edad, ganar su confianza, crear una relación emocional y aprovecharse sexualmente de él o ella en el futuro.

Estos adultos suelen fingir ser también un menor y utilizan las fotografías, vídeos e información que hay sobre los menores en Internet para acceder a ellos a través de las redes sociales, videojuegos online, etc.

Cuando han creado los “lazos de amistad”, intentan seducir a los menores, enviándoles contenido erótico supuestamente de él o ella con la intención de que el menor haga lo mismo. Una vez conseguido, comienza el chantaje, el acoso e, incluso, el abuso sexual.

¿Qué dicen los estudios?

- El grooming no sucede de la noche a la mañana, **sigue unas fases**.
- Las **fases habituales son**: 1) Contacto y acercamiento; 2) Sexo virtual; 3) Ciberacoso; 4) Abuso y agresiones sexuales.



Reflexiona un momento

El *grooming* puede afectar a menores de todas las edades, pero especialmente a preadolescentes y adolescentes. Hay que estar muy atentos y atentas a las señales que se producen. Algunas son las siguientes:

- En el estado de ánimo: cambios de humor, momentos de apatía o tristeza, explosiones de agresividad, etc.
- En sus amistades: se reducen o desaparecen, miedo a salir de casa, cambian sus referentes, etc.
- Síntomas físicos: hombros encorvados, falta de contacto ocular, cabeza gacha, etc.
- Frecuentemente dice que tiene alguna enfermedad, mareos, dolores de cabeza o estómago.
- Busca espacios protegidos y controlables visualmente.

Si observas estos cambios, **ACTÚA.**



¡Nos ponemos en marcha! Primeras acciones

Algunas sugerencias **para evitar el *grooming***:

- Seamos **MUY INSISTENTES** con nuestros hijos e hijas recordándoles que no pueden aceptar en sus redes sociales o juegos online a personas desconocidas.
- Acostumbra a **cerrar siempre las sesiones de Internet** que requieren contraseñas.
- Las contraseñas no se comparten con **NADIE**.
- **Conversa** con tu hijo o hija todos los días.
- **DENUNCIA** si detectas algo sospechoso.

¿Sobre qué puedes hablar con tus hijos o hijas?

- Minecraft, youtubers, deporte etc., es decir, cualquier cosa que sea de su interés.

¿En qué momentos vas a hablar con tus hijos o hijas?

- Almuerzo, en el coche, en el camino al colegio etc., es decir, busca siempre algún momento.



Algunos recursos

- Prevención del *grooming* y reacción ante los problemas: <https://bit.ly/3lfeI1D>
- Vídeo sobre el *grooming* para ver con los menores en familia: <https://bit.ly/3ysxkHR>
- PARA DENUNCIAR: <https://bit.ly/3PmwcF0>



Solución

Phubbing (d), *Sharenting* (c), *Grooming* (a).

¿QUÉ SIGNIFICA TODO ESTO? **SEXTING**



¿Podrías indicar qué definición se corresponde con cada palabra? Une el término con su definición correspondiente (solución en la página siguiente).

- | | | |
|-------------------|----------------------------|---|
| Phubbing | <input type="checkbox"/> a | Engaño de pederastas a menores en Internet. |
| Sharenting | <input type="checkbox"/> b | Miedo a estar desconectado de lo que sucede en Internet, redes sociales, etc. |
| Grooming | <input type="checkbox"/> c | Compartir fotos y vídeos por Internet. |
| Sexting | <input type="checkbox"/> d | Ignorar a la persona con la que hablas por estar mirando el móvil. |
| | <input type="checkbox"/> e | Intercambiar fotos y vídeos sexuales. |

A continuación, analizaremos una serie de acciones muy habituales en el uso de los teléfonos móviles.

Sexo en la palma de su mano

El *sexting* es una palabra que se utiliza para definir el envío o recepción de contenidos sexuales (textos, imágenes y vídeos), con y sin permiso, entre menores a través de Internet, bien por teléfono móvil, bien por ordenador. Normalmente, la persona aparece desnuda, semidesnuda o en ropa interior.

La práctica del *sexting* tiene su origen en la exploración de la sexualidad, la diversión y la excitación que provoca entre los menores los temas relacionados con el sexo, así como la existencia de una dificultad para desarrollar competencias emocionales. Otros factores que intervienen son la falta de atención y supervisión por parte de las familias.

Los riesgos que conlleva son la difusión ilegal de contenido pornográfico, aumento del consumo de alcohol y drogas para favorecer la desinhibición, desarrollo de prácticas sexuales de riesgo (casuales, con múltiples parejas, sin protección, usando webs de citas) o ganar dinero fácil con sus fotos y vídeos a través de aplicaciones como OnlyFans.



¿Qué dicen los estudios?

- El *sexting*, dada la edad de los protagonistas, se considera **pornografía infantil**.
- El *sexting* puede llegar a **convertirse en ciberbullying**, pero son cosas diferentes.
- Implica la **vulnerabilidad de la dignidad y daños psicológicos** en la persona.



Reflexiona un momento

Seguro que, los menores han buscado en el diccionario palabras como “culo”, “tetas” o “pene”. ¿Y en Internet? También en los libros de texto escolares aparecen imágenes del cuerpo humano que siempre provocan comentarios y risas en clase.

- Tecllea en Google la palabra “tetas”.
- Los enlaces que aparecen en la primera página llevan a vídeos y páginas pornográficas.
- ¿Qué crees que harían tus hijos o hijas? ¿Pincharían en el enlace?

Si has hecho la prueba, y lo que has visto no te gustaría que lo vieran tus hijos e hijas, entonces...

HAY QUE BUSCAR UNA SOLUCIÓN.



¡Nos ponemos en marcha! Primeras acciones

Algunas orientaciones que te pueden ayudar:

- La educación sexual de los menores ha de **comenzar de forma temprana** y de la **manera más natural** posible.
- Reduce las fotografías que haces a los menores en las que les pides que hagan “poses” o “que pongan morritos”.
- Recuerda al menor que la **difusión de imágenes sin permiso** es un delito.

¿Qué puedes hacer sin ayuda?

.....

.....

.....

.....

¿QUÉ NECESITAS?

- Saber cómo activar el control parental en dispositivos electrónicos.
- Estrategias para hablar de sexo con mis hijos o hijas.



Algunos recursos

- Prevención, uso seguro y reacción ante el *sexting*: <https://bit.ly/39RWjKv>
- Decálogo para el *sexting* seguro: <https://www.sexting.es>
- Para denunciar delitos de este tipo: <https://bit.ly/37vNTrg>
- Unidad de Atención a la Familia y a la Mujer: <https://bit.ly/37zRk0e>



Solución

Phubbing (d), Sharenting (c), Grooming (a), Sexting (e).

¿QUÉ SIGNIFICA TODO ESTO? FOMO



¿Podrías indicar qué definición se corresponde con cada palabra? Une el término con su definición correspondiente (solución en la página siguiente).

- | | |
|-------------------|---|
| Phubbing | <input type="checkbox"/> a) Engaño de pederastas a menores en Internet. |
| Sharenting | <input type="checkbox"/> b) Miedo a estar desconectado de lo que sucede en Internet, redes sociales, etc. |
| Grooming | <input type="checkbox"/> c) Compartir fotos y vídeos por Internet. |
| Sexting | <input type="checkbox"/> d) Ignorar a la persona con la que hablas por estar mirando el móvil. |
| FoMO | <input type="checkbox"/> e) Intercambiar fotos y vídeos sexuales. |

A continuación, analizaremos una serie de acciones muy habituales en el uso de los teléfonos móviles.

Más JoMO y menos FoMO para tod@s

El FoMO (Fear of Missing Out) (miedo a perderse algo) es un acrónimo que se utiliza para definir una situación en la que los menores tienen miedo a perderse lo que sucede en las redes sociales a las que pertenecen. Es un miedo a la exclusión social, a no ser tan popular como otros. Los menores exigen estar al día de todo, se preocupan por perderse los mejores eventos o experiencias más gratificantes (directos de Instagram, *streamings*, etc.).

Seguramente nos ha pasado que, cuando proponemos a la familia ir de vacaciones a un lugar nuevo o hacer un pequeño viaje, lo primero que preguntan los niños y niñas es “¿Hay WI-FI?”, sobre todo si tienen dispositivos móviles y su consumo de datos es limitado.

También nos habrá ocurrido que, a cada paso que dan en un lugar nuevo, sacan fotos y vídeos de todo lo que hacen en una necesidad imperiosa de compartirlo y recibir inmediatamente interacciones de los demás (*likes*, emoticonos, comentarios, etc.).



¿Qué dicen los estudios?

- El FoMO provoca ansiedad y puede llegar a ocasionar una **tecno-adicción**.
- El FoMO influye en la conducta de **regulación del propio comportamiento** y disminuye el bienestar social y psicológico.



Reflexiona un momento

Situaciones como las descritas son habituales y las realizamos todos y todas sin darnos cuenta de ello, pues las hemos normalizado, pero esto **NO DEBE SER LO NORMAL**.

¿Te resulta familiar esta situación?

Tu hijo o hija recibe una llamada de un amigo proponiéndole ir al cine, pero le responde que prefiere quedarse en casa. Tú te quedas tranquilo@ porque no corre riesgos. Toda la tarde la dedica al móvil, no habla con nadie de la familia.

Si esta situación se repite cada fin de semana, puede llegar un momento en que nadie le llame para salir. Obsérvalo y apúntalo en un calendario.

SU SOCIALIZACIÓN ESTÁ EN PELIGRO Y “TU TRANQUILIDAD” TAMBIÉN.



¡Nos ponemos en marcha! Primeras acciones

Para **minimizar el FoMO**, podemos:

- Sustitúyelo por el **JoMO (Joy of Missing Out)**, es decir, crear en los menores la necesidad de estar desconectados, y empieza aplicándotelo a ti mismo.
- Diseña la **“dieta digital”** o el **“Digital Detox”**, es decir, establece los momentos en los que habrá conexión a Internet en casa.
- Potencia el deporte y actividades **no digitales**.
- Busca y favorece **hobbies manuales**.

Escribe los momentos de desconexión en casa

.....

.....

.....

.....

Actividades que sustituirán a la conexión digital

.....

.....

.....

.....



Algunos recursos

- Aplicaciones para desconectar: Envelope, Screen Stopwatch y Activity Bubbles.
- Más sobre el FoMo, consecuencias y cómo sobrellevar el síndrome: <https://bit.ly/39KcGbP>
- FoMO: Síntoma de adicción a Internet: <https://bit.ly/3L5HQYa>

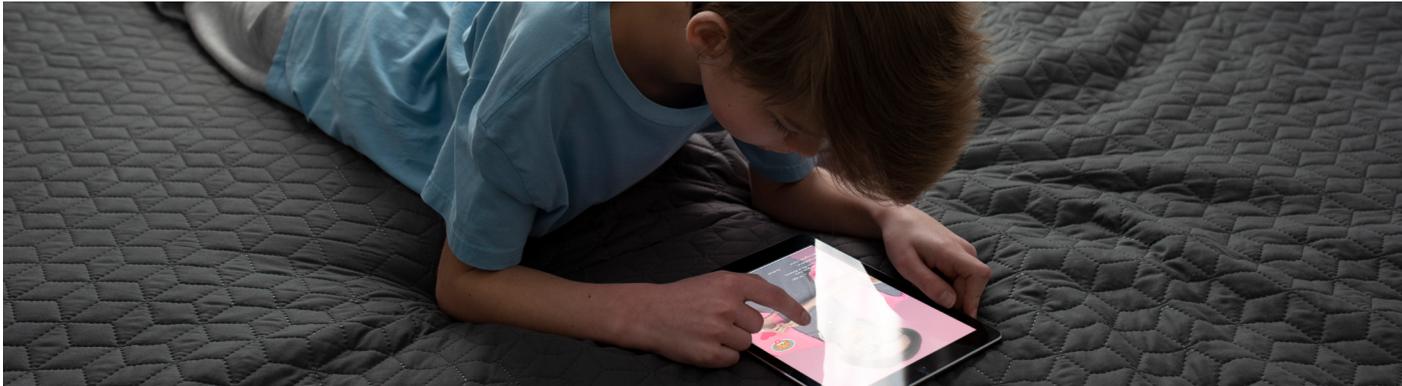


Solución

Phubbing (d), Sharenting (c), Grooming (a), Sexting (e), FoMO (b).

¡QUÉ HAGO CON MI HIJO/A Y EL TELÉFONO MÓVIL!

(NIÑOS/AS DE 3 A 11 AÑOS)



Cuántas veces nos hemos preguntado las madres y padres, ¿a qué edad es conveniente que mi hijo o hija tenga un móvil? O cuando ya estén utilizando un móvil, ¿cómo controlar el uso que puedan hacer del mismo? ¿Qué peligros puede tener su uso por parte de los menores?

Infantil y Primaria

Vamos a responder a algunas cuestiones previas del uso que hacen nuestros hijos de los móviles (marca con una X):

- Para ver vídeos
- Para jugar
- Para chatear con amigos/as
- Para navegar por Internet
- Para hablar por teléfono
- Otros

*Para los niños de estas edades, el **teléfono móvil debe ser una herramienta de seguridad**, ya que nos permiten estar siempre en contacto con ellos. El teléfono ha de ser más sencillo y simple cuanto más pequeño es el niño o la niña. Si es necesario que tengan un móvil, no hace falta que sea del último modelo.*

¡No lo convirtamos en un objeto de deseo o de frustración por no tenerlo!

Los nuevos smartphones son prácticamente como pequeños ordenadores, por lo que hay que tomar medidas de precaución en su uso por los menores. Ahora podemos hacernos la siguiente pregunta: ¿qué seguridad debe tener el móvil para nuestros hijo/a?

¡Hay muy pocas razones que justifiquen que un niño de once años pueda navegar por Internet desde su teléfono móvil!

Por esta razón, si el teléfono tiene dicha capacidad, debería bloquearse desde el propio teléfono o bien a través de vuestra compañía de telecomunicaciones.

¿Qué dicen los estudios?

- Advierten de la importancia de **educar y concienciar**, desde la familia, en el buen uso del móvil.
- Hay que **negociar con los hijos/as** el uso del smartphone.
- Controlar el uso del móvil no es fácil, pero es **imprescindible**.



Reflexiona un momento

Si en tu caso particular es absolutamente necesario que tu hijo o hija tenga un teléfono móvil en estas edades, debes reflexionar sobre estas cuestiones:

¿Qué medidas de precaución estoy aplicando en el uso del teléfono que hace mi hijo/a?

.....

.....

.....

.....

Si entre estas medidas **NO están:**

- Gestiono el tiempo que mi hijo/a usa del móvil
- Su uso se produce en sitios comunes de la casa.
- Aplico medidas de control parental.

Y, además, utilizo el móvil como forma de tenerlos entretenidos para que no molesten. **¡PUEDES TENER UN PROBLEMA!**



¡Nos ponemos en marcha! Primeras acciones

- Observa **para qué utiliza** tu hijo o hija el móvil.
- ¿Crees que es necesario **cambiar alguna conducta?**

Piénsalo y escríbelo a continuación. Si necesitas ayuda, pídelo.

¿Qué quieres cambiar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA EMPEZAR:

- Conoce y aprende a utilizar las opciones de seguridad del teléfono de tus hijos/as.
- Fija con la operadora un límite de gasto.
- Utiliza los programas de localización por GPS.
- No debes dejar tu teléfono al alcance de los niños sin contraseñas o claves (para evitar compras indeseadas...).
- Crea un clima de confianza con tus hijos que les permita mostrarnos, sin dudar, los mensajes que reciben.
- Establece un pacto sobre horarios y apps que puede utilizar.
- Educa en la importancia de no dar información personal o contestar mensajes de personas que no conozcan.
- Habla con ellos de los riesgos a los que se pueden exponer en Internet, aunque sin dramatizar.
- Concreta unas normas, compártelas con la familia y síguelas.



Algunos recursos

- Guía para la familia. Pasos para evitar la adicción al teléfono móvil: <https://bit.ly/3L2uRqj>
- Consejos para padres ante el primer móvil de su hijo/a: <https://bit.ly/3Fx6VKi>; <https://bit.ly/3FAX8Dm>

¡QUÉ HAGO CON MI HIJO/A Y EL TELÉFONO MÓVIL!

(ADOLESCENTES DE 12 A 17 AÑOS)



Cuántas veces hemos pensado las madres y padres ¿es bueno que mi hijo o hija esté tantas horas con el móvil? ¿Ya se relaciona menos con la familia! Pero, ¿cómo controlar el uso que puedan hacer del mismo? ¿No sería peor restringir su uso porque lo aísla de sus amistades?

Secundaria y Bachillerato

Vamos a responder a algunas cuestiones previas del uso que hacen nuestros hijos de los móviles (marca con una X):

- Para ver vídeos
- Para escuchar música
- Para utilizar las redes sociales
- Para navegar por Internet
- Para hablar o chatear con amigos/as
- Otros

*El teléfono móvil es con diferencia el dispositivo tecnológico más usado hoy día por los adolescentes. Es un instrumento de comunicación **muy poderoso y toda una seña de identidad** (les gusta tunearlo). Lo utilizan para muchísimas cosas: navegar por Internet, Bluetooth, cámara de fotos, cámara de vídeo, juegos, GPS, MP3... y cientos de aplicaciones más.*

¡Los padres y madres pocas veces enseñamos a nuestros hijos adolescentes a consumir!

Es por ello que nuestros hijos/as suelen ser consumidores poco responsables y con poco criterio. Debemos saber qué aporta el móvil a nuestros hijos. Podemos hacernos las siguientes preguntas: ¿Lo lleva siempre encima? ¿Lo apaga por las noches? ¿Tiene el móvil a mano o activo mientras estudia? ¿Lo lleva al instituto? ¿Respetar las normas de uso que le imponen allí? ¿A quién tiene entre sus contactos? ¿A quién da su número de teléfono? ¿Cuál es su consumo? ¿Cuántas llamadas realiza al día? ¿Hace fotografías o grabaciones de vídeo o sonido? ¿Descarga contenidos de pago (vídeos, fotos, música) de algún sitio, o los intercambia con sus amigos? Después reflexionaremos con ellos acerca de estas cuestiones, hablando con nuestros hijos. ¡Al igual que en la vida real, también es necesario establecer unas normas de “comportamiento digital” para nuestros hijos e hijas!



¿Qué dicen los estudios?

- Advierten de la importancia de **educar y concienciar**, desde la familia, en el buen uso del móvil.
- Hay que **negociar con los adolescentes** el uso del smartphone.
- Controlar el uso del móvil no es fácil, pero es **imprescindible**.



Reflexiona un momento

Nuestros hijos/as no pueden prescindir de estar conectados. Como padres/madres no podemos atosigarles con multitud de normas, que son difíciles de cumplir por su parte y de mantenerlas por la nuestra. Es mejor tener unas normas mínimas consensuadas con ellos. Esto supone un punto intermedio entre las exigencias de libertad que reclaman y el control total que nos gustaría tener como padres/madres. Nuestros hijos deben ganar libertad, pero con responsabilidad, asumiendo las consecuencias de sus decisiones.

¿Qué normas o principios tengo establecidas con mi hijo/a y el uso del móvil?

.....
.....
.....
.....

Si entre estas normas **NO** están:

- El móvil o Tablet no debe estar en el dormitorio por la noche.
- Debemos tener acceso a su teléfono y ellos deben saberlo y aceptarlo.
- Hemos consensuado con ellos las normas de uso: tiempo, gasto, descargas. Firmamos un contrato y se respeta.

¡PUEDES TENER UN PROBLEMA!



¡Nos ponemos en marcha! Primeras acciones

- Observa **para qué utiliza** tu hijo o hija el móvil.
- Aplica las **recomendaciones de los expertos**.
- Concreta unas **normas**, compártelas con la familia y síguelas.

Piénsalo y escríbelo a continuación. Si necesitas ayuda, pídelo.

¿Qué quieres cambiar?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA EMPEZAR:

- Bríndale recomendaciones como: tener cuidado con la información personal que dan, cuidado con las imágenes que puedan enviar y con los comentarios que pueden hacer, etc.
- Habla cara a cara con ellos acerca de los límites de uso.
- Ten confianza con ellos para conocer qué contenido manejan en el móvil. No evites conversaciones difíciles.
- Nosotros debemos ser un buen ejemplo respecto al uso del móvil.
- Adviértele de los peligros que existen en las redes.
- Ofrece alternativas de ocio saludables. Comparte tiempo con ellos.



Algunos recursos

- Guía para la familia. Pasos para evitar la adicción al teléfono móvil: <https://bit.ly/3Fx8I7A>
- Modelo de contrato para pactar con los hijos el uso responsable del móvil: <https://bit.ly/3N1qkpt>
- Guía para padres para prevenir o solucionar el abuso de móviles: <https://bit.ly/3Pf5B3d>

¿MUESTRAS A TUS MENORES EN LAS REDES?



Por favor, marca con una cruz las redes sociales o plataformas en las que, alguna vez, has subido contenidos sobre tus hijos e hijas:

- WhatsApp
- Facebook
- Instagram
- YouTube
- Snapchat
- TikTok

Los progenitores compartimos en muchos momentos imágenes y vídeos sobre la familia con la finalidad de mostrar nuestra felicidad, nuestro sentimiento de orgullo o mantener el contacto con amigos y conocidos. Algunas familias, incluso, obtienen beneficios económicos por subir a Internet momentos familiares. Sin embargo, con estas acciones, vamos dejando una "Huella Digital" de los menores desde su nacimiento, que es difícil de eliminar y, con las que, en muchas ocasiones, los propios infantes no están conformes.

¿Estamos respetando la intimidad y privacidad de nuestros menores?

A veces, no solo los menores ponen en riesgo su privacidad y seguridad como consecuencia de los contenidos que comparten en las Redes Sociales e Internet, sino que somos los propios padres y madres los que publicamos información sobre nuestros hijos e hijas. A esto se le llama Sharenting.

Con frecuencia, los progenitores desconocemos los riesgos asociados al uso inapropiado de las Redes Sociales y, por ello, el entorno familiar puede estar poniendo el riesgo a los menores involuntariamente. En este sentido, conocer la normativa legal al respecto, puede ser interesante al explicitar algunas de las medidas que las familias debemos realizar para la protección digital de los menores:

- Ley Orgánica 1/1996, de 15 de enero, de Protección Jurídica del Menor.
- Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales.



¿Qué dicen los estudios?

- Aproximadamente el 30% de las familias **publican una fotografía** de un menor cada día.
- Un niño o niña de 5 años pueda tener unas 1.500 fotografías subidas a Internet **sin su consentimiento**.
- Los progenitores que comparten información de los menores en las redes **exponen los nombres y apellidos de los mismos** (92,5%) o **revelan sus caras** (68,62%).



Reflexiona un momento

Cabe destacar que un menor de edad puede decidir sobre el tratamiento de sus datos en la red a partir de los 14 años, mientras que, con edades inferiores, somos los progenitores quienes debemos decidir sobre su tratamiento.

Cuando vayas a compartir una imagen de tu hijo o hija, reflexiona si realmente es necesario hacerlo: ¿Qué ventajas tiene? ¿Qué inconvenientes? ¿Estoy condicionando su identidad digital en el futuro? ¿Cuándo sea mayor, le avergonzará esta imagen? ¿Le afectará a su trabajo? En definitiva, pensar en el bien del menor ahora y en un futuro.

¿Qué ventajas tiene?

¿Qué inconvenientes tiene?

¿Qué repercusiones tendrá sobre el menor en un futuro?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



¡Nos ponemos en marcha! Primeras acciones

Te realizamos algunas propuestas para empezar:

- Piensa si es **necesario compartir** información de tu familia a través de estos medios.
- Lee la **normativa legal**.
- **Pide permiso** a tus hijos e hijas antes de compartir algún contenido sobre ellos.
- **Restringe el acceso** a los contenidos que publicas sobre tus hijos e hijas.
- No subas **información comprometida**: datos personales, imágenes con poca ropa...



Algunos recursos

- Gestión responsable de los dispositivos en el hogar:
<http://www.uco.es/docencia/innovaciondocente/familiasenred>
- Internet seguro ForKids: <https://www.is4k.es>
- Infoacoso. Recursos para familias: <https://bit.ly/3ynTCul>

PANTALLAS, ¿PRIMEROS CANGUROS DE NUESTROS MENORES?



Por favor, marca con una cruz las pantallas a las que han estado expuestos tus hijos y/o hijas durante la última semana. Igualmente, señala una estimación sobre la media de minutos de exposición general a las pantallas durante un día.

PANTALLAS

TELEVISIÓN

TABLET

SMARTPHONE

VIDEOCONSOLA

MINUTOS/DÍA

MENOS DE 30 MIN.

ENTRE 30 Y 60 MIN.

ENTRE 60 Y 180 MIN.

MÁS DE 180 MIN.

Si has marcado más de 60 minutos al día, con independencia de la pantalla, ¡PUEDE QUE TENGAS UN PROBLEMA!

Parece claro que estas pantallas están ocupando cada vez un mayor espacio dentro del tiempo de ocio y entretenimiento de la infancia en detrimento de otras actividades culturales, deportivas o educativas.

¿Los progenitores ofrecemos alternativas de ocio y entretenimiento diferentes al visionado de pantallas a nuestros menores?

La omnipresencia de las pantallas está provocando que las familias estemos cada vez más tiempo en casa consumiendo contenidos digitales a través de diversos dispositivos. El siguiente ejemplo podría generalizarse a múltiples hogares, aún más a partir de la situación provocada por la pandemia COVID-19:

- Progenitor/a de 41 años sentado en el sofá viendo un vídeo sobre política en su Smartphone.
- Progenitor/a de 38 años respondiendo correos de su trabajo en su dormitorio desde su ordenador portátil.
- Hija de 6 años jugando con una aplicación para aprender inglés en la Tablet de la familia.
- Hija de 3 años viendo sus dibujos animados preferidos en la Televisión.

¿Te sientes identificado/a con la escena descrita? Parece claro que toda la familia está en casa, pero realmente cada uno está solo. No hay interacción, apenas hay conversación y, mucho menos, se llevan a cabo actividades conjuntas.



¿Qué dicen los estudios?

- El visionado prolongado de pantallas **fomenta el individualismo** en detrimento de las relaciones sociales.
- Los menores comienzan a generar **adicciones tecnológicas** desde edades muy tempranas.
- Favorece el **sobrepeso y obesidad infantil**.
- **Disminuye** las horas de actividad física y deportiva.



Reflexiona un momento

Es habitual que los adultos de la familia estemos inmersos en el mundo laboral, cuando estamos trabajando en casa necesitamos tranquilidad y, por tanto, recurrimos en muchas ocasiones a las pantallas para tener a nuestros hijos/as “entretenidos”, para que no molesten. Es por ello que estas se convierten en un espacio destinado al ocio infantil, se transforman en “cuidadoras”, adquiriendo un rol asistencial, se convierten en canguros de nuestros hijos e hijas. “Llenamos” todos los momentos del día de nuestros menores con actividades o tecnologías sin permitirles disponer de tiempos vacíos (tiempos “para el aburrimiento”). En ocasiones, estos momentos pueden convertirse en grandes potenciadores de su fantasía, experimentación y creatividad. Por favor, a continuación, reflexiona sobre los siguientes aspectos:

¿Cuáles son los motivos por los que permites que tus hijos/as estén expuestos a las pantallas?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cómo podrías reducir dicha exposición tecnológica?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué actividades alternativas (sin tecnología) te gustaría realizar durante el próximo mes en familia?

.....

.....

.....

.....

.....

Seguidamente, te ofrecemos algunas recomendaciones que pueden ayudarte a dar los primeros pasos para el cambio.



¡Nos ponemos en marcha! Primeras acciones

Es muy importante buscar momentos de ocio conjunto y saludable en familia. Estas prácticas promueven la diversión y el disfrute, contribuye al bienestar de sus miembros y favorece la aparición de relaciones afectivas sanas. Algunas opciones serían: salidas a la naturaleza, visitas a museos, realización de actividades deportivas conjuntas (paseo en bicicleta, jugar al baloncesto...). Algunas propuestas para empezar:

- **Más conversaciones** y menos pantallas. ¿Sobre qué se puede hablar en casa?
 - **Regula el tiempo** de uso de las pantallas de los menores y de los adultos de la casa.
 - Conviértete en un **buen modelo** para tus hijos e hijas. “Predica con el ejemplo”.
 - Promueve **actividades de ocio** familiares sin tecnologías.



Algunos recursos

- Prevención e información a familias: infofare@uco.es
- Internet segura For Kids: <https://www.is4k.es>
- Impacto de las pantallas en la vida familiar: <https://bit.ly/3kVf3uT>

¿QUÉ HACEMOS CON EL TELÉFONO MÓVIL FUERA DE CASA? POR EJEMPLO, ¿EN UN RESTAURANTE?



Cuando llegamos a un restaurante, ¿qué hacemos con nuestro móvil? Señala lo que normalmente haces:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Guardamos el móvil | <input type="checkbox"/> Chatear con el móvil |
| <input type="checkbox"/> Silenciamos el móvil | <input type="checkbox"/> Ver series en el móvil |
| <input type="checkbox"/> Apagamos el móvil | <input type="checkbox"/> Jugar con el móvil |
| <input type="checkbox"/> Dejamos el móvil en casa | <input type="checkbox"/> Escuchar música en el móvil |
| <input type="checkbox"/> Otro | <input type="checkbox"/> Otro |

Generalmente cuando nos disponemos a disfrutar de nuestro ocio y tiempo libre yendo a un restaurante en familia, los ritmos de adultos y menores al comer son distintos, las temáticas e intereses de las conversaciones pueden distar entre generaciones y, los tiempos de las tertulias lo mismo.

En estos casos, ¿qué hacen nuestros hijos e hijas? ¿Usan el móvil para evadirse del momento presente? ¿Cómo reaccionamos los progenitores ante esa actitud? ¿Somos incapaces de vivir sin nuestros smartphones aun en los momentos de ocio conjunto en familia?

¿Un cuchillo para la carne, otro para el pescado, cucharas, tenedores y el móvil?

Cuando nos reunimos con nuestros familiares para celebrar una comida en un restaurante es muy habitual observar cómo los Smartphones adquieren protagonismo en la mesa. Los adultos, en muchas ocasiones, dejamos nuestros teléfonos sin silenciar junto al cuchillo o la servilleta como si fuera otro utensilio indispensable para poder comer. Incluso, dejamos de atender a nuestros interlocutores para visualizar mensajes o responder llamadas.

Por otro lado, los menores se evaden de las conversaciones familiares contemplando contenidos audiovisuales a través de los dispositivos móviles de los progenitores o propios. ¿Realmente queremos otorgar tanto protagonismo a las tecnologías en los encuentros familiares? ¿Acaso es más importante lo virtual que lo presencial?

¿Qué dicen los estudios?

- Pedirle a una familia que no deje de conversar por priorizar el móvil es un sinsentido, si esa conversación no existía antes de los móviles. La tecnología **no tiene el mismo efecto** en todos y cada uno de nosotros.
- A medida que los niños crecen, los que comen con sus familias **demuestran menos comportamientos arriesgados**.



Reflexiona un momento

¿Cómo podemos conseguir que todos los miembros de la familia se sientan integrados en el momento de compartir una comida en la misma mesa en un restaurante?

¿Cómo transcurre una comida con tu familia en un restaurante?

.....
.....
.....
.....

¿Puedes describir lo que hacéis cada miembro de la familia desde que llegáis hasta que salís del restaurante?

.....
.....
.....
.....



¿Puedes decidir interactuar con tus hijos en las comidas, sin móviles de por medio!

Tal vez sería conveniente estipular unas normas básicas:

- Intenta no llevar **ningún dispositivo móvil** a esos encuentros familiares.
- Si lo llevas, **déjalo fuera de la vista** y para los menores: Prepara juegos alternativos a las tecnologías: lapiceros, pinturas, cuadernos.
- Genera **conversaciones cercanas** a sus intereses para que puedan participar.
- Piensa **cómo dar protagonismo** a tus hijos e hijas durante la comida en familia.
- Escribe **qué te divertía a ti** de las comidas familiares, cuando tú eras menor.
- **Diseña un juego**, compártelo con la familia y llévalo a cabo en la siguiente comida familiar.
- Mira dentro de ti, busca y encuentra **sensaciones positivas** asociadas a comidas en familia.
- Recupera **tradiciones familiares** agradables y compártelas con tus hijos e hijas.

¿Qué clima te apetece crear en las comidas familiares fuera de casa?

.....
.....
.....
.....

Recursos alternativos al móvil durante las comidas fuera de casa. ¿Cuáles?

.....
.....
.....
.....



Algunos recursos

- Aprender juntos/crecer en familia: <https://bit.ly/3Pf80uL>
- Comer en familia. Un placer: <https://bit.ly/3KZ75eH>
- Comer en familia. Saludable y gratificante: <https://bit.ly/3yqv0kA>

¿CÓMO USAN LOS JÓVENES LAS TECNOLOGÍAS?



Los jóvenes consideran que la tecnología mejora sus vidas. Los principales motivos por los que utilizan internet están relacionados con el ocio, con la comunicación con su grupo de iguales o con el acceso a información.

Alguna pregunta para empezar

- ¿Crees que para los jóvenes es importante ser creadores de contenidos en Internet?
- ¿Crees que la formación para usar las tecnologías la obtienen en el entorno familiar y la educación formal?
- ¿Te has planteado si los jóvenes tienen una visión positiva del uso de las tecnologías, o no tanto?

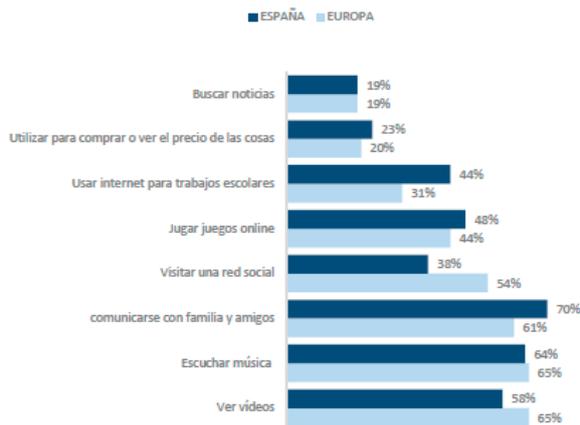
¿Y para qué dicen los jóvenes de entre 9 y 16 años que usan las tecnologías?

Algunos datos interesantes para empezar:



¿Qué dicen los estudios?

- Los dispositivos tecnológicos están ampliamente generalizados entre la juventud, siendo **creadores de contenidos** cuatro de cada 10 jóvenes.
- Su nivel de **competencia digital es elevado** y los principales recursos para adquirirla se encuentran en el apoyo que les ofrece el grupo de iguales y su autoaprendizaje. Las principales limitaciones se sitúan en la falta de tiempo y recursos económicos
- Aun teniendo una visión muy positiva del uso de las tecnologías, manifiestan también la **existencia de aspectos negativos** como, por ejemplo, el aislamiento que puede generar.



Informe Observatorio de la Infancia de Andalucía (2020).



Reflexiona un momento

¿Cuáles son las redes sociales que crees que utilizan tus hijos/as?

.....

.....

.....

¿Estás seguro/a? Haz la prueba, siéntate con tu hijo/a y dile que te las enseñe o que te comente cuáles son. ¿Coincide con las que tú creías? Si no es así... **¡ES EL MOMENTO DE ACTUAR!**

Comienza por conocer las más usadas por los jóvenes:

- **YouTube:** sitio web que permite a sus usuarios subir vídeos o visualizarlos online.
 - **TikTok:** red social que permite grabar, editar y compartir videos cortos (hasta 60 segundos), con la posibilidad de añadir fondos musicales, efectos de sonido y filtros o efectos visuales.
 - **Twitch:** plataforma de vídeo en streaming enfocado a los videojuegos.
 - **Discord:** servicio de mensajería instantánea a través de voz, vídeo y chat por texto. Orientada, sobre todo, hacia las comunidades de videojuegos.



¡Nos ponemos en marcha! Primeras acciones

¿Qué riesgos crees que existen en el uso de las tecnologías? Algunos consejos:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Bríndale recomendaciones como: tener cuidado con la información personal que dan, cuidado con las imágenes que puedan enviar y con los comentarios que pueden hacer, etc.
- Actualiza regularmente el sistema operativo y el software instalado en el ordenador. A veces, los sistemas operativos presentan fallos, que pueden ser aprovechados por delincuentes informáticos.
- Ayuda a tus hijos/as a detectar las situaciones de riesgo, para que puedan reconocer las amenazas. Darles apoyo para que sean los primeros en cuidarse a sí mismos
- Instala un antivirus y actualizarlo con frecuencia.
- Si tu hijo/a se ve afectado por situaciones como suplantación de identidad o publicación de fotografías o vídeos suyos sin su consentimiento, puedes encontrar ayuda en la página de la agencia española de protección de datos (aepd.es).



Algunos recursos

- Las TIC en la vida de los chicos/as: <https://bit.ly/3umrBkk>
- Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos: <https://bit.ly/3sjYBca>
- Concienciación sobre el consumo de porno en edades tempranas: <https://www.tuhijoveporno.com>
- Mantener la confianza sin invadir la privacidad: <https://bit.ly/3reQSLv>

LA COMUNICACIÓN DE JÓVENES Y ADOLESCENTES A TRAVÉS DE INTERNET



Durante la juventud y adolescencia se construye la propia identidad y personalidad. A lo largo de este periodo, el grupo de iguales y las relaciones sociales son de suma importancia. Para jóvenes y adolescentes, Internet y redes sociales significan sobre todo comunicarse. Su aparición ha supuesto para ellos y ellas la creación de un espacio propio, que se ajusta a la necesidad que tienen de comunicarse, relacionarse y socializarse con los iguales, sin las obligaciones y normas del mundo de los adultos.

¿Influyen Internet y redes sociales en las comunicaciones cara a cara?

Está demostrado que las comunicaciones que establecen en Internet y redes sociales influyen significativamente en el desarrollo de una serie de competencias relevantes como son, entre otras, su comunicación o colaboración con los demás o cómo afrontan y resuelven los problemas. Por tanto, su correcta adquisición es fundamental para evitar problemas psicológicos o emocionales en la edad adulta.

Debido a la gran cantidad de información que existe a su disposición en la web, es necesario que desarrollen su capacidad de análisis y sobre todo un pensamiento crítico ante las comunicaciones y testimonios que reciben. Una situación muy frecuente en las redes sociales es la aparición de información sin fundamento ni veracidad. Esta cobra fuerza en las redes, ya que, además de que estos mensajes están sesgados y se deforman desde su origen y durante el proceso de difusión, su velocidad de transmisión impide a las personas afectadas aportar más información, que permita sopesar su contenido o reflexionar sobre su realismo.

¿Qué dicen los estudios?

- Snapchat, Facebook, Twitter e Instagram **umentan los sentimientos** de depresión, ansiedad, mala imagen corporal y soledad.
- La imposibilidad de usar los dispositivos tecnológicos asociados a Internet (debido a un problema técnico o a un castigo de los padres), provoca en los adolescentes una **intensa sensación de incomunicación**, de aislamiento.
- No estar en las redes sociales puede llevar a muchos adolescentes a ser **excluidos del grupo** de iguales.



Reflexiona un momento

Plantéate las siguientes cuestiones:

- a) ¿Hablo con mis hijos sobre lo que hacen en internet y redes sociales, sobre la importancia de la privacidad?
- b) ¿Limitas los horarios de uso de móviles para acceder a usar redes sociales?
- c) ¿Compartes espacios comunes de uso de las tecnologías?

Si no es así, te ofrecemos **algunos consejos:**

- Uno de los errores más frecuentes de los padres es considerar que mantenemos una adecuada comunicación con nuestros hijos porque hablamos mucho con ellos. Para que el diálogo sea efectivo, los padres no sólo debemos hablar, sino también escuchar e intentar entender el punto de vista de nuestros hijos.
- Es conveniente acordar unas normas de uso claras, tales como establecer un horario para el ocio relacionado con el uso de redes y el tiempo dedicado a tareas escolares u obligaciones en el hogar, implica fomentar la responsabilidad de hijos e hijas.
- Compartir espacios de uso de las tecnologías fomenta el diálogo y la confianza. Si se plantearan problemas derivados de su uso, saben que pueden comentar sus problemas sin sentir culpabilidad.



¡Nos ponemos en marcha! Primeras acciones

¿Qué quieres cambiar? Algunos consejos:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Desarrolla con tus hijos un modelo educativo de apoyo, que tenga en cuenta que durante su desarrollo sus necesidades cambian y que permita hacerles sentir que comprendemos su necesidad de comunicarse usando las tecnologías.
- Esto supone:
 - **Establecer normas de convivencia** familiar que estén razonadas junto con los hijos.
 - Abordar el **control parental** desde una relación de confianza.
 - Favorecer un ambiente familiar **distendido y facilitador de la comunicación** entre padres e hijos, donde los hijos se sientan aceptados y puedan hablar de cómo hacen uso de Internet y redes sociales.



Algunos recursos

- Educar para proteger a los menores: <https://bit.ly/3L4QxSu>
- Decálogo para la parentalidad digital positiva: <https://bit.ly/3P9N2O2>
- Seis pasos para la desescalada digital en familia: <https://bit.ly/3P4tMBo>
- Guía para padres: Ayudándoles a evitar riesgos: <https://bit.ly/3P8S517>
- Uso positivo de las TIC: <https://bit.ly/3sNuM3B>

SEXISMO EN INTERNET Y REDES SOCIALES



¿Puede ser sexista algo tan aparentemente inocuo como el tiempo meteorológico?

Sexismo. A grandes rasgos, este concepto puede definirse como un perjuicio basado en el género y que engloba las actitudes, creencias y conductas de las/os individuos/os, así como las prácticas que reflejan actitudes perniciosas para las personas por razón de su género o apoyan la existencia de un desigual estatus de hombres y mujeres.

Violencia de género en redes sociales

En nuestra sociedad se consideran **atributos masculinos** entre otros, la autonomía en lo público, la agresividad, el poder, la capacidad técnica, la habilidad espacial, la fuerza física, la autoridad, etc.

Y se consideran **atributos femeninos** la autonomía en lo privado, la sensibilidad, la delicadeza, la habilidad emocional, la habilidad para la comunicación, la capacidad de seducción, la torpeza técnica, entre otros.



Características de la ciberviolencia simbólica frente a la expresada en los medios de masas.

¿Qué dicen los estudios?

- Un ejemplo de que la desigualdad de género se reproduce en una buena parte de las redes sociales es que las publicaciones sobre niños son más frecuentes y **reciben una mayor proporción de interacciones favorables**, reafirmando la idea de que es normal prestar más atención a los niños que a las niñas.



Reflexiona un momento

¿Crees que Internet, las redes sociales y los videojuegos ayudan a transmitir el sexismo?

.....

.....

.....

Las preconcepciones sexistas son transmitidas mediante estos canales porque están presentes en mayor o menor medida en nuestra sociedad, donde son trasladados mediante agentes como la familia, la escuela, el lenguaje o los grupos de iguales, y pueden ser considerados como una forma de violencia (simbólica) sobre la mujer.

¡ES EL MOMENTO DE ACTUAR!



¡Nos ponemos en marcha! Primeras acciones

¿Crees que tus hijos pueden estar siendo influenciados por este tipo de lenguaje y actitudes sexistas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Explicar a nuestros hijos e hijas que muchas de las imágenes o vídeos que aparecen en Internet sitúan a las mujeres en planos inferiores a los de los hombres.
- Hablar con ellos y ellas sobre igualdad y mostrar actitudes igualitarias en nuestra vida diaria es un buen ejemplo para que puedan identificar claramente el sexismo en las redes sociales.
- Evitar el lenguaje sexista y ponerlo de manifiesto en aquellos casos en los que apreciemos que pueden estar siendo expuestos puede ayudar a que nuestros hijos reflexionen sobre los aspectos negativos que hay en el mismo.
- Ver con ellos y ellas vídeos e imágenes de redes sociales y hablar sobre las diferencias que hay entre la estética que define a personajes populares en estas y en cómo las redes sociales fomentan estas diferencias.



Algunos recursos

- Manual sobre cómo abordar la violencia de género que afecta a los jóvenes: <https://bit.ly/3vhzuZm>
- TIC y género: <https://bit.ly/3FvozhP>
- Guía para conocer y contrarrestar la violencia de género online: <https://bit.ly/3PaUQz3>
- Estudio sobre Lenguaje y Contenido sexista en la Web: <https://bit.ly/39EsrB1>
- Discursos de odio sexista en redes sociales y entornos digitales: <https://bit.ly/3smixuo>

¿SABES QUÉ RIESGOS ACECHAN A LOS MENORES?

¿CONOCES LAS CIFRAS DE CRIMINALIDAD EN EDADES TEMPRANAS?



Según la Memoria de Fiscalía General del Estado (FGE) del año 2020, la criminalidad juvenil ha descendido, debido, entre otros motivos, a la Pandemia. Sin embargo, las cifras publicadas, nada desdeñables, han sido un total de 57.435 casos en el año 2020, frente a los 71.512 de 2019.

El origen de algunas de estas cifras proviene del ámbito doméstico y con causas centradas en las tecnologías y el ámbito digital. En este último punto es en el que queremos hacer hincapié para su posterior reflexión.

5.055 casos en 2019
4.699 casos en 2020

Reacción ante la IMPOSICIÓN de NORMAS y horarios.
Factores externos al hogar, CONSUMO DE TÓXICOS, ALCOHOL, etc.

Violencia doméstica hacia ascendientes y hermanos/as

Violencia filio parental

Estas acciones tienen origen y vienen motivadas por el aumento de las **ADICCIONES SIN SUSTANCIAS**, es decir, las **producidas por el consumo de pantallas e Internet**.

Observaciones de la FGE y personas expertas

Las entidades públicas de reforma redoblan cada año los esfuerzos para hacer frente a esta forma de maltrato y la justicia juvenil, si bien, de poco servirá en tanto en cuanto no se revisen los patrones educativos y se desarrollen mecanismos y políticas preventivas.

En los primeros años de los niños y niñas la principal referencia es la familia, si bien, pasará a ser compartida esta posición de referencia e influencia con el grupo de iguales en la preadolescencia y, especialmente, adolescencia.

De ahí que sea tan necesario e importante ofrecer tiempo y referencias positivas, hábitos de vida saludables, pasando por una importante formación en valores, como el respeto, la tolerancia, la igualdad, la diversidad y el cumplimiento de las normas y límites.



¿Qué dicen los estudios?

- Los menores y adolescentes encuentran **gratificaciones instantáneas** en las pantallas. En este sentido, su repetido uso puede generar dependencia.
- Los **likes provocan adicción**. Para conseguir cada vez más *likes*, necesitan ir subiendo el nivel de riesgo de lo publicado.



Reflexiona un momento

Los **LÍMITES de uso** y **exposición ON-LINE** de la faceta personal de nuestros hijos/as, no deben ser muy diferentes a los que explicamos a los menores en su vida “real”. Son las mismas normas de cautela y prudencia que se les dice para una nueva amistad, para el consumo de sustancias, para abrir la puerta del domicilio o entablar conversación a una persona desconocida, etc. Te invitamos a que te realices las siguientes preguntas:

- ¿Cuánto tiempo están conectados nuestros menores de edad a las pantallas?
- ¿Se molestan si les retiramos el dispositivo?
- ¿Hacen uso del dispositivo en edades especialmente tempranas en lugares fuera del alcance visual de los mayores?
- ¿Se quedan con el dispositivo a su disposición toda la noche en su dormitorio?

Si desconoces las respuestas a estas cuestiones o la respuesta a las mismas es afirmativa...
¡PUEDES TENER UN PROBLEMA!



¡Nos ponemos en marcha! Primeras acciones

No podemos vigilar a nuestros hijos/as las 24 horas del día, especialmente en la adolescencia, en la que ya tienen tiempo de ausencia del círculo familiar y solicitan intimidad y cierto grado de independencia. Por tanto, ¡¡presta atención a los cambios!!

¿Qué quieres cambiar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA EMPEZAR:

- Habla mucho con tus hijos/as sobre sus inquietudes.
- Pregúntales sobre sus experiencias en sus entornos reales y virtuales
- Consúltalos si conocen **PERSONALMENTE** a todas las personas con las que interactúa en las redes.
- Establece normas y límites de uso, temporales y de ubicación. Si son pactadas, funcionarán mejor.
- **IMPORTANTE:** Si observas cambios de comportamiento relevantes (modificación de hábitos, de rendimiento, de sueño, alimentarios, de tipo de ropa, etc.) en poco espacio de tiempo, consulta al profesorado, a sus amistades, etc.



Algunos recursos

- Internet segura for Kids: <https://www.is4k.es>
- Memoria Fiscalía General del Estado (2020): <https://bit.ly/3w1Qov5>
- Save the Children. Acoso Ecolar: <https://bit.ly/3ysrdTJ>

¡QUÉ HAGO CON MI HIJO/A Y LOS VIDEOJUEGOS!

(NIÑOS/AS DE 3 A 11 AÑOS)



Cuántas veces nos hemos preguntado las madres y padres, ¿es bueno o malo que mi hijo juegue a los videojuegos? O bien, ¿cuánto tiempo debería permitirles jugar? ¿Podría llegar a ser adicto al juego?

Infantil y Primaria

¿Sabrías decir qué quiere indicarnos cada uno de estos iconos? ¿Sabías que nos indican en cada juego el tipo de contenido que incluye o la edad a la que van destinados? Vamos a intentarlo... (solución en la siguiente página).



Debemos desterrar la concepción que existe de que el videojuego es un producto orientado exclusivamente al público infantil, ya que **hay videojuegos para todos los públicos y edades**. Por este motivo es muy necesario saber a qué juegan nuestros hijos e hijas. Los videojuegos los hay de todo tipo. Por eso es muy importante seleccionar aquellos que se ajustan a su edad y que no les van a enfrentar a situaciones para las que no están preparados.

¡No hay que rechazar los videojuegos, solo comprobar si son adecuados a su edad!

Todos los videojuegos informan de la edad recomendada para la que están hechos, así como de los contenidos que en ellos se encuentran. Gracias al **código PEGI**, formado por una serie de iconos que podemos encontrar en la carátula de cualquier videojuego.

¡No hay que ver a los videojuegos como un enemigo, es el mal uso de estos lo que hay que evitar!

¿Dónde juegan nuestros hijos? Videoconsolas, ordenador y teléfono móvil/tablet.

¿Dónde deben jugar nuestros hijos/as? En casa es el sitio idóneo, preferiblemente en el salón, donde pueden compartir su experiencia con nosotros. Existe toda una gama de videojuegos en la que pueden participar todos los miembros de la familia.

¿Qué dicen los estudios?

- Jugar con videojuegos **no tiene por qué ser malo**.
- Jugar es aceptable en la medida en que no impida realizar **otras actividades**.
- **No hay evidencia significativa** de que conduzcan a un comportamiento aborrecible o violento.
- El juego es una **manera de desahogarse** para nuestros hijos/as.

Reflexiona un momento

No podemos prohibir que jueguen con videojuegos, solo habrá que conocer con qué juegos lo hacen, controlar las horas que dedican e intentar participar con ellos de juegos pensados para la familia. Te proponemos que reflexiones acerca de...

¿Qué medidas y normas estoy aplicando en casa para el uso de videojuegos?

.....
.....
.....
.....

Si entre estas medidas **NO están**:

- Solo se juega después de cumplir con sus responsabilidades.
- Pongo límites de tiempo.
- Me fijo en la clasificación de edad y contenido de los juegos (código PEGI).

¡PUEDES TENER UN PROBLEMA!

¡Nos ponemos en marcha! **Primeras acciones**

- **Observa el comportamiento** de tu hijo o hija mientras juega.
- ¿Crees que es necesario cambiar **alguna conducta**?

Piénsalo y escríbelo a continuación. Si necesitas ayuda, pídelo.

¿Qué quieres cambiar?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA EMPEZAR:

- Controla las horas de juego para que no sean adictivos (no más de una hora diaria).
- Supervisa los juegos online (se puede interactuar con desconocidos).
- Si no entiendes un videojuego, deja que tu hijo/a te lo explique.
- Las tareas escolares deben ser lo primero.
- Comparte otro tipo de actividades familiares alternativas.
- Concreta unas normas, compártelas con la familia y haz que se sigan.
- Aplica las recomendaciones de los expertos.

Algunos recursos

- Guía para padres/madres sobre uso seguro de videojuegos: <https://bit.ly/3FFvxAU>
- Recomendaciones para limitar el uso de videojuegos: <https://bit.ly/3M4i3AO>

Solución (código PEGI)



Miedo
El juego puede asustar o dar miedo a niños



Lenguaje soez
Palabras escritas o locutadas que puedan resultar ofensivas



Juego
Fomentan el juego de azar y apuestas o enseña a jugar



Discriminación
Contiene representaciones o material que puede favorecer la discriminación



3
Se considera adecuado a todos los grupos de edad



7
No recomendado para menores de 7 años

¡QUÉ HAGO CON MI HIJO/A Y LOS VIDEOJUEGOS!

(ADOLESCENTES DE 12 A 17 AÑOS)



Cuántas veces nos hemos preguntado las madres y padres, ¿es bueno o malo que mi hijo juegue a los videojuegos? O bien, ¿cuánto tiempo debería permitirles jugar? ¿Podría llegar a ser adicto al juego?

Secundaria y Bachillerato

¿Sabrías decir qué quiere indicarnos cada uno de estos iconos? ¿Sabías que nos indican en cada juego el tipo de contenido que incluye o la edad a la que van destinados? Vamos a intentarlo... (solución en la siguiente página).



La generación actual de adolescentes está **estrechamente ligada a la tecnología** de una forma completamente natural y los videojuegos son un elemento más, pero especialmente importante en el mundo juvenil.

Cuando estén jugando con algún videojuego les podemos preguntar por la historia que hay detrás. Los buenos juegos suelen contar una historia apasionante como lo hace un buen libro. Si no es así...

¡Habla con ellos para que desarrollen su sentido crítico y le den un sentido a lo que hacen!

Los videojuegos permiten dos tipos de relaciones sociales entre adolescentes: **relaciones externas**, se dan en torno a los videojuegos y el mundo que los rodea (ej. reuniones en casa de uno de los adolescentes para jugar) y **relaciones internas**, aquellas que se producen dentro de cada partida (con los modos multijugador).

Un **buen videojuego** puede **ayudar mucho a los adolescentes**, al igual que un mal videojuego les puede dañar. Eso es lo que pasa igualmente con otras muchas cosas de la vida cotidiana.

¡Debemos eliminar el prejuicio y pensar en su vertiente positiva!

¿Qué dicen los estudios?

- Jugar con videojuegos **no tiene por qué ser malo**.
- Los juegos pueden **adiestrar múltiples habilidades**.
- **No hay evidencia** significativa de que conduzcan a un comportamiento aborrecible o violento.
- El juego es una manera de **desahogarse** para nuestros hijos e hijas.



Reflexiona un momento

No podemos prohibir que jueguen con videojuegos, solo habrá que conocer con qué juegos lo hacen, controlar las horas que dedican e intentar participar con ellos de juegos pensados para la familia. Te proponemos que reflexiones acerca de...

¿Qué medidas y normas estoy aplicando en casa para el uso de videojuegos?

.....
.....
.....
.....

Si entre estas medidas **NO están**:

- Solo se juega después de cumplir con sus responsabilidades.
- Pongo límites de tiempo.
- Me fijo en la clasificación de edad y contenido de los juegos (código PEGI).

¡PUEDES TENER UN PROBLEMA!



¡Nos ponemos en marcha! Primeras acciones

- **Observa el comportamiento** de tu hijo o hija mientras juega.
- ¿Crees que es necesario cambiar **alguna conducta**?

Piénsalo y escríbelo a continuación. Si necesitas ayuda, pídelo.

¿Qué quieres cambiar?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA EMPEZAR:

- Establezco un límite de tiempo, menos de 30-60 minutos al día (en horario escolar) y 2 horas los fines de semana.
- Me aseguro de conocer los juegos a los que está jugando.
- Ofrezco un refuerzo positivo cuando realizan actividades que no son videojuegos.
- Aplico una sanción inmediata, cuando se violan las normas pactadas con ellos o ellas.
- Si puedo, jugamos juntos.
- Aplica las recomendaciones de los expertos.
- Concreta unas normas, compártelas con la familia y haz que se sigan.



Algunos recursos

- Guía para padres/madres sobre uso seguro de videojuegos: <https://bit.ly/3Fw3KTc>
- Recomendaciones para limitar el uso de videojuegos: <https://bit.ly/3PbH7b9>
- Consejos para desenganchar a los adolescentes: <https://bit.ly/3ys05nT>



Solución (código PEGI)



Violencia
El juego contiene representaciones violentas



Juego
Fomentan el juego de azar y apuestas o enseñan a jugar



Drogas
El juego hace referencia o muestra el uso de drogas



Sexo
Contiene representaciones de desnudez y/o comportamientos sexuales



12
No recomendado para menores de 12 años



16
No recomendado para menores de 16 años

VIDEOJUEGOS. ¿CÓMO SABER SI MI HIJO O HIJA JUEGA DEMASIADO?



No es una respuesta fácil. En parte, porque la pregunta no es sólo **CUÁNTO** juega. También importa **CUÁNDO** juega, **PARA QUÉ** juega y **CÓMO** interfiere en su vida.

Los juegos de pantalla tienen efectos en el cerebro. Un uso continuado (más de una hora) tiene consecuencias a nivel de agotamiento y más de dos horas lo debilita. A largo plazo, el abuso de pantallas fomenta cerebros inatentos e impulsivos.

Como forma de diversión, el uso de videojuegos no suele causar problemas. La complicación surge cuando se juega como forma de evasión por la falta de alternativas o cuando interfiere de forma significativa en la vida familiar, social y académica de nuestro hijo o nuestra hija.

Cómo valorar que se está haciendo un uso problemático de videojuegos

El abuso o la adicción a videojuegos vienen acompañados de unas señales que se pueden observar a través del comportamiento:

- Agresividad/irritabilidad.
- Cambios en las rutinas.
- Desinterés por las antiguas aficiones o grupos de amigos y amigas.
- Actitud defensiva cuando se habla de la posibilidad de un problema de abuso.
- Poca de implicación en tareas académicas o domésticas.
- Mentiras y aislamiento.

Aunque estas conductas no implican siempre y necesariamente un problema con el juego, son señales que hay que tener en cuenta. Actitudes como negar la posibilidad del problema o alarmarnos en exceso no ayudan a nuestro hijo o nuestra hija.

¿Qué dicen los estudios?

- Los videojuegos tienen una demostrada **capacidad adictiva**, sobre todo los juegos online multijugador.
- La gran mayoría de los y las menores hacen un **USO RESPONSABLE DE VIDEOJUEGOS**.



Reflexiona un momento

¿Cuánto sabes de la afición de tus hijos o hijas a los videojuegos? Responde a estas preguntas con SÍ o NO.

- ¿Cuáles son sus videojuegos favoritos?
- ¿Has jugado alguna vez con él o ella?
- ¿Te habla sobre si se divierte, si aprende, si se le da bien, etc.?
- ¿Sabes si el juego es online?
- ¿Conoces a las personas con las que juega?

Si has contestado en la mayor parte de ellas NO o NO LO SABES, entonces... **DESCONOCES GRAN PARTE DE LO QUE HACE TU HIJO O HIJA** y esto puede llegar a ser un **PROBLEMA**.

Además de cumplir una importante función de supervisión, el interés por lo que hace tu hijo o hija es una magnífica forma de acercarse a su mundo. Él o ella te lo agradecerán.



¡Nos ponemos en marcha! Primeras acciones

En la familia podemos contribuir a la prevención del uso problemático de los videojuegos.

¿Qué quieres cambiar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA EMPEZAR:

- Si tu hijo o hija ha realizado sus tareas, ha pasado tiempo con familia y dedica tiempo a actividades y relaciones de forma presencial, ¿por qué no puede echar una partida?
- Establece unos límites de horario. Hay juegos que requieren más de 30-40 minutos, por lo que es mejor dejarlo para el fin de semana. Lo primero es saber cómo funciona el juego.
- No se aconseja el juego de noche.
- El juego no debe interferir con la vida cotidiana y las costumbres de la familia: comer o cenar juntos, reparto de responsabilidades y tareas domésticas, etc.
- No tomes decisiones sin saber y sin hablar antes con tu hijo o hija. En la adolescencia las normas deben ser negociadas.
- Fomenta actividades que pongan en contacto directo a tu hijo o hija con sus iguales, que le supongan esfuerzos y satisfacciones, que repercutan en su valía personal. Los videojuegos entretienen, dan oportunidades de relación, pero no cubren las necesidades psicológicas y sociales de tus hijos e hijas.



Algunos recursos

- Pasos para evitar la adicción a los videojuegos: <https://bit.ly/3vZFllM>
- Cómo mejorar las conductas de su hijo: <https://bit.ly/3MVqn6a>

¿HAS PENSADO ALGUNA VEZ EN LA IMPORTANCIA DE TUS CONTRASEÑAS?



¿Has pensado alguna vez que la contraseña es lo único que impide que un extraño vea nuestro correo electrónico, acceda al contenido de nuestro móvil o se haga pasar por nosotros en Redes Sociales? (entre otras muchas cosas). Las contraseñas deben ser "FUERTES", es decir, difíciles de adivinar por un extraño. Si nuestra contraseña es débil, será fácil de adivinar por cualquiera. Esta situación también la pueden sufrir los menores, por ello debemos concienciar a nuestros hijos e hijas sobre este tema.

¿Sabrías identificar cuándo una contraseña es fuerte? **Te proponemos el siguiente juego, selecciona de entre las siguientes la que creas que es una contraseña "FUERTE".**

- 12345
- password
- G2hh_j6ds.kju8
- Mjn7
- pppppppaaaaaaaaa
- hola
- 23-01-2004
- mi-ca-sa
- lOkj98=Tf.
- p3dr0L0p3z

Las contraseñas... aleatorias

¿Sabes lo que significa que algo sea aleatorio? Los datos aleatorios se usan mucho con los ordenadores pues permiten que ocurran cosas al AZAR, cambiantes e imprevisibles, y eso es justamente lo que necesitamos en nuestras contraseñas: que sean imprevisibles y difíciles de adivinar para otras personas.

Cuando nos registramos en cualquier página web o aplicación del móvil y nos piden una contraseña: intenta siempre que sea lo más ALEATORIA posible y de, al menos, 12 caracteres incluidos letras números y signos de puntuación.

Gestionar bien nuestras contraseñas cuesta un poco de esfuerzo al principio, pero poco a poco nos vamos acostumbrando y al final merece la pena. Ten en cuenta que tu vida digital depende de la fortaleza de tus contraseñas.

¿Qué dicen los estudios?

- No apuntes **contraseñas en un papel** y dejes ese papel en cualquier sitio, ya que podría caer en manos de cualquier extraño.
- Cambia de contraseña **cada cierto tiempo** (cada año, al menos). Así, será aún más difícil para un extraño adivinarla.
- No uses la **misma contraseña** en todas tus cuentas. Usa contraseñas diferentes, si te la adivinan solo podrán entrar en un sitio.



Reflexiona un momento

Escribe en el siguiente cuadro una contraseña que creas que es **FUERTE**.

.....
.....
.....
.....

La contraseña que has escrito ¿sigue las siguientes características?:

- Una contraseña debe tener al menos 10-12 caracteres, incluir mayúsculas y minúsculas, no contener palabras conocidas ni datos personales, debe incluir símbolos de puntuación para que sea difícil de adivinar.

Si no es así, ¡**NO LO ESTÁS HACIENDO CORRECTAMENTE!**



¡Nos ponemos en marcha! Primeras acciones

Habla con tus hijos/as sobre los peligros que conlleva el no tener una contraseña FUERTE. Puedes realizar con ellos la siguiente actividad:

¿Qué quieres cambiar?

- ¿Qué longitud tiene la contraseña?
- ¿Tiene mayúsculas y minúsculas?
- ¿Tiene incluida alguna palabra conocida?
- ¿Tiene incluida algún símbolo que no sea una letra?
- ¿Contiene algún dato personal tuyo?
- ¿Es fácil o difícil de recordar?
- ¿Crees que alguien la puede adivinar fácilmente?

TRUCO: puedes inventar un truco o tu propio método para recordarla mejor. Por ejemplo, recordar una frase larga y utilizar la primera letra (una vez mayúscula y otra minúscula) de cada palabra de esa frase. Luego le intercalas números y signos de puntuación hasta que tenga una longitud aceptable (Mira un truco adicional en el vídeo tutorial que hemos referenciado en "Algunos recursos").



Algunos recursos

- Lectura "Consejos para crear las contraseñas más seguras para cualquier servicio online": <https://bit.ly/38jLwlz>
- Vídeo Tutorial: "¿cómo hacer una contraseña fuerte en tan solo un minuto?": <https://bit.ly/3yoPQkt>



Solución

Contraseñas fuertes: **G2hh_j6ds.kju8** y **lOkj98=Tf.**, ya que cumplen con los requisitos para serlo. La contraseña **p3dr0L0p3z** puede parecerte fuerte, pero es la frase "PedroLopez" formada por palabras comunes y sustituyendo vocales por sus números más parecidos, y eso es muy fácil de adivinar.



GESTIÓN RESPONSABLE DE LOS DISPOSITIVOS MÓVILES EN EL HOGAR



Proyecto financiado por el VI Plan Propio Galileo de Innovación y Transferencia de la Universidad de Córdoba, y Vicerrectorado de Investigación y Desarrollo Territorial



RTI2018-093303-B-I00



P18-RT-756



Financiado por



DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

