

ESTRATEGIAS y CONSEJOS PARA PADRES, MADRES y OTROS EDUCADOR@S EN RELACIÓN CON EL USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN y LA COMUNICACIÓN (TIC) DE NIÑ@S y ADOLESCENTES

INTRODUCCIÓN:



El uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), ya sea Internet, las redes sociales, los videojuegos... conlleva unos riesgos tanto para nosotros como para nuestros hijos que no debemos despreciar ni minimizar, pero también nos ofrecen una gran variedad de beneficios o virtudes que ya estamos disfrutando en mayor o

menor medida. El miedo a los riesgos no debe coartar nuestro disfrute y la utilidad de tales medios.

Pero entonces ¿qué hacemos?. Si apagar el ordenador, desenchufar el router, tirar el smartphone a la basura y regalar la videoconsola no lo contemplamos como una opción, ¡ tendremos que buscar alternativas!.

Resulta inefectivo y a la vez contraproducente prohibir de forma totalitaria a nuestros hijos el acceso a Internet o la participación en las redes sociales, si bien conviene especificar que todo debe ser adecuado a la edad y a la madurez de nuestro hijo en cuestión.

Debemos tener en cuenta que, en este aspecto de la educación de nuestros hijo,s como en cualquier otro, ***debe primar la educación y la relación de confianza padres hijo/a sobre cualquier otra iniciativa o medio tecnológico para educar, controlar o acompañarlos en el uso de las TIC.***

Lo primero que nos suele salir como padres a la hora de afrontar riesgos es prohibir el acceso o limitar sin consensuar con ellos el uso de las mismas. Lo adecuado será ir brindando acceso y uso a los mismos en función de la edad, de la madurez y del buen uso. ***La privación no es sinónimo de educación, de generar conciencia y prepararlos para el día a día. Por tanto deberán aprender que nada de malo hay en usar las TIC pero deberán saber cómo hacerlo.***

Una gran función nuestra como padres y educadores debe ser ayudar a los adolescentes a desarrollar la habilidad prioritaria de la comunicación cara a cara, lo que, entre otras cosas supone:

- 1. Limitar (que no prohibir) el uso de aparatos y pactar las horas de uso del ordenador.***
- 2. Fomentar la relación directa con otras personas.***
- 3. Potenciar aficiones tales como la lectura, el cine y otras actividades culturales.***
- 4. Estimular el deporte y las actividades en equipo.***
- 5. Desarrollar actividades grupales, como las vinculadas al voluntariado.***
- 6. Estimular la comunicación y el diálogo en la propia familia.***

CONOCER, PROTEGER y EDUCAR

- **CONOCER** e identificar las ventajas que nos ofrecen los recursos tecnológicos y los riesgos que presenta.
- **PROTEGER** a nuestras familias de los riesgos generados por un inadecuado uso de este tipo de recursos estableciendo normas para ello.
- Todo ello sin olvidar que nuestra principal herramienta es la **EDUCACIÓN** ayudando a crear hábitos que faciliten un uso responsable de los medios.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN A CONSIDERAR EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA:

Es importante que esta labor protectora comience en la **INFANCIA** con medidas como las siguientes:

- Delimitar el número de horas que pueden dedicar a las nuevas tecnologías.
- Delimitar los horarios.
- Evitar que dispongan de televisión u ordenador en su habitación, ya que las posibilidades de supervisión se reducen (si bien es cierto que los smartphones en este tema son difíciles de controlar).
- Delimitar la edad a la que pueden disponer de teléfono móvil.
- Definir con claridad normas respecto al tipo de programas de televisión que pueden ver, videojuegos para jugar o el tipo de páginas web a las que pueden acceder.
- Observar la clasificación de los videojuegos antes de comprarlos.
- Poner filtros en Internet.

EN LA ADOLESCENCIA:

La adolescencia es una época en la que se valora especialmente la intimidad. Por eso, antes de poner en marcha cualquier medida que la pueda invadir (por ejemplo, un programa informático que nos permita leer sus correos electrónicos o sus conversaciones de chat), *debemos tener en cuenta que podría afectar muy negativamente a la comunicación y a la relación de confianza, tan delicada en este periodo evolutivo.*

Es fundamental que las normas sigan un proceso evolutivo desde la infancia. Si en la infancia, que es cuando más fácilmente podemos ejercer la autoridad, no hemos puesto ninguna norma, la negociación en la adolescencia será muchísimo más difícil.

La presencia, el acompañamiento y la supervisión de padres y madres, es una de las mejores estrategias de protección. Una presencia que debe amoldarse a las nuevas necesidades de intimidad y relación con el grupo de iguales que tiene el o la adolescente, pero que sigue siendo muy importante en esta fase.



EDUCAR

Las normas son imprescindibles para proteger a los y las menores. Sin embargo, resultan insuficientes si no logramos paralelamente que aprendan a controlar su propio consumo de TIC. Realmente, la mejor manera de protegerles, especialmente en la adolescencia, consiste en *ayudarles a que comprendan el funcionamiento de estas tecnologías, a que tengan criterio para seleccionar contenidos, para detectar las manipulaciones y otros riesgos, para ser capaces de estrategias educativas:*

- ***Educación a través del propio modelo.*** Debemos lograr que el modelo que transmitimos, nuestro propio estilo de utilización de la televisión y de otros medios audiovisuales y de comunicación, sea coherente con los objetivos que queremos lograr en nuestros hijos e hijas.
- ***Explicarles el sentido de las normas*** que se aplican en la familia en relación con los medios audiovisuales y las nuevas tecnologías de la comunicación. Aunque se rebelen y protesten contra ellas, seguro que en el fondo entienden que son necesarias.
- ***Especialmente en la adolescencia,*** y como ya hemos comentado, también tiene un gran efecto educativo su ***participación en la determinación, modificación y/o negociación de las normas.***
- ***El diálogo.*** Cualquier espacio de diálogo con el o la adolescente es oro, por breve que sea. Para ello debemos crear oportunidades y prestar atención para aprovecharlas.



En relación con el uso de las TIC, el visionado conjunto de un capítulo de su serie favorita, un rato de navegación por Internet o una partida con su videojuego preferido, pueden ser momentos clave para:

- Conocer mejor sus opiniones, gustos y reacciones.
 - Transmitir nuestras propias opiniones y gustos. Debemos tener cuidado para expresarlas de manera respetuosa. Por otro lado, si las únicas opiniones que transmitimos son críticas con sus gustos, es posible que esto afecte negativamente a la relación educativa.
- Debatar sobre el funcionamiento de las diversas tecnologías, sus aportaciones, sus ventajas, sus inconvenientes y sus riesgos.

SEGURIDAD E INTERNET:

Existen en el mercado programas que pueden instalarse en el ordenador y funcionar como filtro, bloqueando páginas web que contengan determinadas palabras, imágenes nocivas, etc. Todas estas cuestiones y muchas más se ***pueden encontrar en el siguiente enlace: <https://cert.inteco.es>. Aquí podemos encontrar la “GUIA DE HERRAMIENTAS PARA HOGARES”.***

SEGURIDAD y REDES SOCIALES

La OSI (Oficina de Seguridad del Internauta) nos ofrece valiosos consejos al respecto de la seguridad y las redes sociales:

CUIDADO CON LO QUE PUBLICAS: Debemos valorar qué queremos publicar, especialmente teniendo en cuenta nuestra configuración de la privacidad y en consecuencia quién podrá ver toda esa información.

CUIDA TU PRIVACIDAD: Debemos aprender a utilizar y configurar adecuadamente las opciones de privacidad de nuestro perfil.

CUIDADO CON LOS PERMISOS DE LAS APLICACIONES: Debemos ser muy precavidos con los permisos que damos a las aplicaciones y evitar aquellas que requieren autorizaciones que no son necesarias (acceso al correo electrónico, fotografías, información de nuestros contactos, etc.)

CUIDADO CON LOS VIRUS: Debemos desconfiar de cualquier enlace sospechoso, provenga o no de un conocido, ya que éstos también pueden haberse infectado

CUIDA TU IDENTIDAD DIGITAL: Debemos tener mucho cuidado en entornos no seguros: equipos compartidos o públicos y redes WiFi no confiables. Si es posible, lo más prudente es no acceder desde estos sitios. Si lo hacemos, debemos recordar cerrar siempre la sesión al terminar, y no permitir recordar la contraseña.

ACTÚA FRENTE A LOS ACOSADORES: Algunas personas utilizan las redes sociales para intimidar a otros usuarios mediante insultos, amenazas, fotos comprometidas o difusión de rumores falsos. También podemos ser víctimas de ciberacoso. Al ciberacoso están expuestos tanto los menores como los adultos, pudiendo generar situaciones verdaderamente dramáticas y complicadas.

SEGURIDAD y VIDEOJUEGOS:

- Debemos **tener siempre en cuenta la clasificación por edades y la descripción de contenidos** que debe aparecer en todas las carátulas de los videojuegos. Esta clasificación y descripción responde a criterios acordados internacionalmente: **el Código PEGI (www.pegi.info)**. Conviene informarse previamente sobre el contenido del videojuego que se plantea adquirir; sobre qué tipo de escenas incluye; sobre qué valores transmite; sobre sus niveles de dificultad, etc.
- Hay que **tener en cuenta que en la mayoría de los establecimientos los videojuegos se colocan por temas o marcas, pero no por niveles de edad**.
- La compra de videojuegos piratas y en el top-manta, más allá de sus implicaciones legales, puede ser una compra de riesgo a la hora de garantizar la correcta clasificación del producto. En el caso de alquiler, tengamos en cuenta que los videojuegos se entregan además sin su carátula.
- Aunque es bueno potenciar el uso de videojuegos en común entre los menores, es importante vigilar también su intercambio y la bajada de dichos videojuegos a través del ordenador.
- No olvidemos que hay muchos **videojuegos de alto contenido pedagógico**, que además son divertidos. Busquemos este tipo de productos.
- Adoptemos también **criterios responsables respecto a limitación de tiempo, postura correcta, distancia ante la pantalla, alternancia con otros juegos, etc.** Recordemos también que en las videoconsolas existe la posibilidad de bloqueo y control parental.
- Debemos esforzarnos por penetrar en el mundo de los videojuegos, con el fin de conocer aquéllos con los que juegan sus hijos. **Procuremos también jugar con ellos.**
- No olvidemos que actualmente la mayoría de las **videoconsolas** y muchos de los videojuegos nos dan la **opción de jugar online por lo que a los riesgos de los propios videojuegos se unen los de las redes sociales o el uso de Internet.**



DECÁLOGO A MODO DE CONCLUSIÓN:

1. Navega en Internet con tus hijos, orientales sobre las páginas más fiables y enséñales a navegar con un objetivo claro marcado de antemano. Coméntale que nunca deben proporcionar datos personales en la red.
2. Selecciona los videojuegos a los que juegan tus hijos según las normas PEGI (edad y contenidos). No olvides supervisar también los juegos que se intercambian entre los amigos. Y juega con ellos en alguna ocasión.
3. Establece normas claras para regular el uso de Internet, videojuegos y el móvil. Debe estar muy claro cuándo, cuánto y dónde los utilizan.
4. Enseña a tus hijos que el móvil es para llamadas cortas y urgentes. Hazles responsables de su consumo, que siempre debe ser limitado y estar controlado por ti.
5. Haz uso de los programas de control parental tanto en el ordenador como en las videoconsolas, para evitar que tus hijos se encuentren contenidos inadecuados para su edad.
6. Mantente al corriente de los avances de las TIC, para que la llamada brecha digital no suponga un obstáculo en tu labor de proteger a tus hijos.
7. Dialoga con tus hijos, favorece la comunicación positiva y la escucha activa.
8. Edúcales en la gestión inteligente del ocio y del tiempo libre.
9. Esfuérzate para que tus hijos encuentren en tí la confianza y el apoyo para contarte cualquier problema.
10. No olvides ser consecuente y dar ejemplo en tu interacción con las TIC y transmite siempre a tus hijos tu amor incondicional.

PARA MÁS INFORMACIÓN PUEDE LLAMAR AL TELÉFONO 957768698