GUÍA DE PADRES

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Comunidad de Madrid

JO
VEN

GUÍA DE PADRES

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Comunidad de Madrid
Dirección General de Juventud
CONSEJERÍA DE FAMILIA, JUVENTUD Y POLÍTICA SOCIAL

Realiza:
CONSEJERÍA DE FAMILIA, JUVENTUD Y POLÍTICA SOCIAL
Dirección General de Juventud
C) Gral. Díaz Porlier, 35
28001 Madrid

Edita: Dirección General de Juventud

Colabora: Fundación Recurra Ginso

©Textos
©Comunidad de Madrid

Diseño y Maquetación: Camarote de los Hnos. Marx S.L.
Imprime: B.O.C.M.
Tirada: 5.000 ejemplares
Edición: Noviembre 2021
Depósito Legal: M-33122-2021

Impreso en España – Printed in Spain

Contenido

Edades mínimas de uso (móvil y tablet, aplicaciones móviles y videojuegos)	9
Uso de controles parentales	19
Ciberacoso	27
Uso educativo de la red	33
Privacidad e intimidad en la red	41
Videojuegos en línea	49
Sexting y educación sexual en la red	59
Redes sociales	65
Factores de riesgo y protección	73
Los retos virales	83
Contenidos inadecuados en la red	91
Glosario de términos específicos, videojuegos, retos, aplicaciones y programas	99
Acceso a recursos de interés	105

Edades mínimas de uso

(móvil y tablet, aplicaciones móviles y videojuegos)

Definición

El acceso a nuevas tecnologías por parte de los adolescentes es un tema que preocupa cada vez más a padres y educadores.

Es muy importante poder dar un apoyo técnico y especializado a estos padres que se enfrentan a la dura tarea de educar a sus hijos en un mundo tecnológico e hiperconectado.

Las nuevas tecnologías aportan una visión nueva a la forma en la que nos relacionamos con la información, con los otros y con nosotros mismos. Esto implica que nos encontramos en un mundo lleno de posibilidades y potencialidades positivas, pero que también puede implicar muchos riesgos.

Las nuevas tecnologías más utilizadas por los menores son las tablets, los móviles, las videoconsolas y los ordenadores.

El uso de las nuevas tecnologías en el ámbito educativo ha facilitado el incremento del tiempo de uso por parte de los menores y nos obliga a limitar los tiempos de acceso y los contenidos consumidos en la red.

Mitos y Realidades

Que hayan nacido en un momento en el que las nuevas tecnologías e internet están presentes en la escuela y en las casas desde su nacimiento, no implica que sepan utilizar correctamente estos dispositivos, que conozcan las potencialidades y desarrollos educativos que pueden usar, ni que sean conscientes de los riesgos a los que se exponen.

“Los adolescentes son nativos digitales que conocen perfectamente las nuevas tecnologías y el mundo virtual”

“El acceso a internet y a las nuevas tecnologías genera un conocimiento más amplio y una visión crítica”

El consumo de contenidos a través de internet se produce mayoritariamente para el ocio y el entretenimiento, consumiendo contenidos producidos por gente poco especializada y en un formato breve y poco profundo. Esto facilita que los adolescentes sean influidos por las masas, por la popularidad y por la influencia de organismos, instituciones y empresas que pueden buscar su propio interés y que puede socavar los intereses de nuestros menores.

El impacto de las nuevas tecnologías y de su tiempo de utilización sobre el desarrollo de habilidades sociales básicas y sobre el tiempo dedicado actividades esenciales como dormir, comer, estudiar, hacer deporte y socializarse puede estar generando dificultades en los adolescentes.

Recomendaciones por edades

Las recomendaciones para padres y educadores se dirigen a 3 tramos diferenciados de edad:

Menores de 12 años:

Deben ser **acompañados, guiados y supervisados** en el acceso a las nuevas tecnologías para facilitar un buen uso que favorezca su desarrollo y que complemente los conocimientos adquiridos en la escuela y en la familia, así como para evitar los comportamientos de riesgo y el acceso a contenido nocivo para ellos.

De 12 a 16 años:

El nivel de acompañamiento en el uso de las nuevas tecnologías y la autonomía en la utilización de dispositivos como el teléfono móvil tienen que estar relacionados con el contexto familiar, escolar y social, y, sobre todo, con el desempeño y **el nivel madurativo del adolescente.**

A partir de los 16 años:

Si los pasos anteriores se han realizado adecuadamente, podemos confiar en las habilidades de los menores, en la idea de que somos sus referentes para la utilización de las nuevas tecnologías, así como para las dudas y problemas que les puedan surgir, podrán establecerse horarios y limitaciones de uso que sean compatibles con el resto actividades esenciales, y se facilitará la **disminución progresiva del nivel de supervisión de contenidos.**

Menores de 12 años:

Se recomienda que los menores de 12 años utilicen los dispositivos electrónicos para tiempo de ocio un **máximo de una hora al día** (pudiendo dividir el tiempo en dos periodos). La visualización de vídeos, series, etc. o la escucha de música no se incluye en esta temporalidad. Siempre con supervisión parental próxima.

De 12 a 14 años:

90 minutos.

De 14 a 16 años:

Máximo de 2h diarias.

Mayores de 16 años:

No hay por qué establecer un tiempo límite, siempre y cuando el tiempo dedicado a las actividades de ocio con dispositivos (online o no) no sea superior al utilizado para actividades offline (quedar con amigos, pasar tiempo con la familia, leer, etc.).

Durante todos los periodos de edad se recomienda a los padres que ofrezcan otras alternativas de ocio a los menores (deporte, actividades culturales, arte, naturaleza,campamentos, idiomas, lectura, juegos de mesa, historia, religión, ayuda en la actividad de voluntariado, etc.).

Ello les aportará numerosos beneficios como habilidades sociales y de otro tipo o la obtención de experiencias de éxito.

Algunas pautas de cómo hacerlo

La supervisión supone al inicio estar muy cerca, después mantener un control de lo esencial.

Al igual que a un niño pequeño se le baña y asea, y ulteriormente se le va dando autonomía para que sea responsable, pero siempre bajo supervisión, así iremos haciendo con las nuevas tecnologías y las distintas edades. Nos ha de llamar la atención y preocupar las obsesiones, las adicciones, la incapacidad para aceptar la frustración, el descontrol conductual, etc.

Una guía como esta exige que los padres ejerzan de tales y se comprometan, no sirve con leerla, hay que ponerla en práctica.

De 12 a 16 años son muchos los adolescentes que disfrutan sobremanera saliendo con los padres a conocer la ciudad, a hacer senderismo, a conocer pueblos... pero hay que ofrecérselo.

Debemos de desterrar tópicos creyendo que los adolescentes no quieren compartir o no se dejan orientar, a veces lo que falta es creatividad, tiempo y compromiso por parte de los adultos.

En cuanto a la intimidad y a la independencia, y respetando en parte la misma, los padres han de supervisar para saber si los hijos están en riesgo de conductas dañinas, con temas como el de la alimentación o con pensamientos sectarios, etc.

Con los menores de más de 16 años, los mal llamados “menores maduros”, la labor tiene que ser de convicción, y, primordialmente, tienen que estar educados, pues están dando el salto a ser adultos. Los problemas, en todo caso, de adicciones no aparecen de la noche a la mañana, sino de un descontrol horario que nació hace muchos años.

En ocasiones, la situación se ha ido de las manos de los padres, quienes habrán de contactar con inmediatez con profesionales expertos que redireccionen no solo las conductas de los hijos, sino las relaciones padres – hijos.

Es importante tener en cuenta:

- **No se puede estudiar bien junto a dispositivos electrónicos.**

- **No es aconsejable que nadie** (tampoco los adultos) **utilice las nuevas tecnologías en comidas y cenas.**

- **Tampoco es positivo el uso de dispositivos electrónicos tras la cena,** pues dificultan la ulterior conciliación del sueño.

Para padres:

- **Desde la más corta edad las normas las ponen los padres. Y educan a los hijos en la autorregulación.**

- **Hay que incidir en que la vida es amplia en las posibilidades de contacto presencial, de salir a la calle, de hablar, de leer, etc.**

- **Los padres han de ser activos en el ocio de sus hijos y dar buen ejemplo del uso tecnológico.**

Uso de controles parentales

Definición

Los controles parentales hacen referencia a las múltiples herramientas y aplicaciones informáticas y tecnológicas, que permiten a los padres y/o educadores **controlar y limitar el uso y el contenido en los dispositivos electrónicos** (móvil, tableta, consola u ordenador) que utilizan los menores de edad.

Asimismo, cada vez es más frecuente disponer de opciones de seguridad, privacidad y control en las propias aplicaciones y plataformas preferidas por los menores. **No obstante, estos controles parentales siguen en desarrollo y mejora constante con el fin de abordar las dificultades que actualmente presentan, por ejemplo,** para controlar y limitar aspectos como los contenidos generados por los propios menores o usuarios y los contactos sociales que se establecen dentro de los videojuegos y aplicaciones.

Los controles parentales pueden complementar la necesaria labor educativa de los adultos, pero nunca sustituirla.

Mitos y Realidades

La falta de acompañamiento en el descubrimiento de internet y de las nuevas tecnologías ha facilitado que los menores sean autodidactas en su uso, cuestión que facilita el aprendizaje y la creatividad de algunos de ellos. Sin embargo, la mayoría de los recursos que ofrecen herramientas de control parental cuentan con contraseña, pin u otros métodos que los padres deben utilizar y que impiden que un usuario no experto modifique los valores de control que hemos establecido.

«Los menores saben tanto de internet y de tecnologías que burlan los controles parentales»

Hay muchas opciones y aplicaciones de control parental que son gratuitas y, las que tiene coste, presentan diferentes tarifas que dependen de los servicios contratados, siendo suficientes los servicios básicos para facilitar un uso seguro de las nuevas tecnologías por parte de los menores.

«Los controles parentales son muy costosos»

Recomendaciones

Los mejores controles parentales son el acompañamiento, supervisión y educación de los padres o educadores, que se pueden apoyar en herramientas y aplicaciones informáticas para controlar mejor el uso que hacen los menores de internet y de las nuevas tecnologías.

Registrando los tiempos, horarios y páginas visitadas en internet, prohibiendo el acceso a algunas páginas con contenidos inapropiados elegidos según la edad, apagando el dispositivo tras un tiempo de uso establecido, bloqueando la posibilidad de conversar con otros usuarios, etc.

Es importante controlar y limitar el uso y los contenidos a los que acceden los menores y la mejor forma es la educación y comunicación con ellos. No obstante, el uso de los controles parentales facilita que el nivel de control y acompañamiento mejore, disminuyendo el tiempo que los adultos tienen que estar presentes durante el uso de los dispositivos. De esta forma se puede ir incrementando la autonomía de los adolescentes según la capacitación, responsabilidad y madurez que vayan demostrando.

No es necesario ser expertos en internet y nuevas tecnologías, pero debido a su constante cambio, es muy recomendable para los padres y educadores estar atentos a la evolución de estas, de los diferentes usos y vigilantes a los posibles riesgos.

Conocer los diferentes tipos de controles parentales, así como las posibilidades de las distintas aplicaciones y plataformas, permite a padres y educadores incrementar la seguridad de los menores en el uso de internet y nuevas tecnologías.

Cómo hacerlo

El control parental puede ejercerse a través de diferentes dispositivos y aplicaciones, existiendo servicios tanto gratuitos como de pago, y estando estos en constante evolución y proliferación.

Algunos de ellos son:

Family Link (gratuita):

Nos permite conocer cuánto tiempo pasan los menores delante de la pantalla, así como discriminar el contenido en el que lo utilizan; gestionar las aplicaciones que usan, dando permiso o no para su descarga, ocultando otras o controlando las compras que se realizan desde las mismas; ofrece la posibilidad de limitar el tiempo y horario de uso del dispositivo; aporta información sobre aplicaciones adecuadas o recomendadas (solo de EE.UU); y permite bloquear el aparato electrónico de forma remota o descubrir su localización.

iOS

Qustodio (de pago):

Además de poseer las ventajas del anterior, Qustodio aplica filtros inteligentes capaces de bloquear el contenido inadecuado; permite el acceso a llamadas y mensajes, pudiendo establecerse un bloqueo; e incluso ofrece un botón del pánico para que el menor pida ayuda si lo precisa. Ambas aplicaciones se encuentran disponibles tanto para usuarios de iOs como de Android.

iOS

Para ampliar la información sobre los controles parentales disponibles se puede visitar la página web https://www.is4k.es/de-utilidad/herramientas

love

“Me evade de una vida insatisfactoria, sin esperanzas. Cuando mi madre muera, yo me suicidaré”

Caso:

Exponemos ahora un caso reciente para señalar hasta dónde podemos llegar: Hemos visto un caso de una madre con cáncer terminal. **El hijo, de 28 años, está enganchado a las nuevas tecnologías, a veces durante 24h y con consumo continuado de Redbull.** Su razonamiento es: “Me evade de una vida insatisfactoria, sin esperanzas. Cuando mi madre muera, yo me suicidaré”.

El chico nació con muy bajo peso, el padre abandonó el hogar, y desde entonces la madre lo ha sobreprotegido sobremanera. Se ha refugiado en los juegos. Asimismo, considera que trabajar es muy cansado y que no puede afrontar la vida.

La adicción, como los incendios, hay que cortarlos de inicio, en la primera chispa. Después, ya requiere de una terapia continuada, y, a veces, alejada incluso del hogar.

La vida social para el ser humano es necesaria y así hemos de propiciar en los niños muchísimas actividades a las que además sean favorables por sus aptitudes.

En todo caso, y **cuando los chicos ya están bastante enganchados a las nuevas tecnologías, los instrumentos que los padres han de utilizar desde el amor y la convicción,** son la utilización de otras actividades, pensamientos alternativos, propuestas, uso del tiempo, buscando motivar, ser creativos, ser atractivos, ser ilusionantes. No es fácil, pero la experiencia demuestra que es posible.

A veces hay padres que explican que no son conscientes de aquello que consumen sus hijos, de aquello que compran, de aquello que ven, y no debiéramos creer que el problema está en las nuevas tecnologías, sino en la distancia entre padres e hijos. **Tenemos el derecho y la obligación los padres no solo de saber qué entra en casa, qué consume un hijo, sino dónde se educa** que, además de en el hogar y en el colegio, **lo es en los medios de comunicación, y cómo no, en las nuevas tecnologías.**

Al respecto, hay una sentencia del Tribunal Supremo que indica que los padres no solo tienen derecho de indagar en las nuevas tecnologías de sus hijos, sino obligación (no se refiere a los casos de más de 16 años de aspectos específicos de intimidad, por ejemplo, de pareja).

Ciber acoso

Definición

Tipo de acoso que afecta a niños, niñas y adolescentes, que consiste en que uno o varios menores hagan daño (verbal y/o psicológico) a una víctima, también menor, **conscientemente y de manera repetida a través de los medios digitales.**

Las agresiones se pueden manifestar de diferentes modos: rechazo o aislamiento, rumores y mentiras, difusión de información íntima y personal, insultos o descalificaciones, amenazas e, incluso, suplantación de identidad digital. **Las consecuencias son muy dolorosas para la víctima a nivel psicológico, emocional y social.**

La permanencia de la huella digital (explicación en el tema Privacidad e intimidad en la red), la rápida y amplia difusión y el posible anonimato de los agresores **convierte este tipo de acoso en uno de los más dañinos para el afectado.**

Las secuelas psicológicas pueden ser muy graves, afectando al desempeño escolar, a la autoestima, a las relaciones sociales y familiares e, incluso, alcanzando el trastorno depresivo y las ideaciones suicidas.

Mitos y Realidades

«El ciberacoso se produce exclusivamente en redes sociales»

El ciberacoso puede producirse también a través del chat de los videojuegos, en foros y comunidades virtuales así como en entornos educativos.

Si los adultos no supervisan las relaciones o tienen buena confianza con los menores, estos no lo comentarán y entonces será muy difícil de detectar. Las redes permiten conectarse y realizar actividades de forma anónima, y ello complica la identificación de los responsables del acoso.

«El ciberacoso, al utilizar medios digitales, es fácil de detectar y resolver»

«Los menores se lo cuentan siempre a sus padres o educadores»

No es cierto. Por tanto, es imprescindible que padres y educadores estén atentos y pregunten a los menores por sus relaciones virtuales, así como por el clima escolar y social en el que viven habitualmente.

Recomendaciones

Mantener una buena y fluida comunicación con los menores, con sus contactos, con los profesores, entrenadores y educadores y también con las familias de sus conocidos, es una de las estrategias de detección más efectivas.

Hablar, informar y explicar qué es el acoso y el ciberacoso, facilita la identificación y detección por parte de los propios adolescentes y posibilita la ruptura de la "cultura del silencio" y propicia la resolución.

Supervisar los comportamientos y actitudes de los menores dentro y fuera de la red, así como los cambios bruscos en los mismos, puede permitir la detección de situaciones de ciberacoso hacia ellos mismos o personas de su entorno.

Observar y estar pendientes de cambios radicales en los menores (vestimenta, hábitos de sueño, alimentación, estado de ánimo, comunicación, etc.), **puede facilitar la detección de situaciones problemáticas.**

Mostrar apoyo incondicional, pedir ayuda a otros adultos (profesores, entrenadores, psicólogos, etc.) y priorizar la seguridad y bienestar de los menores, permitirá resolver las situaciones de ciberacoso de forma rápida y eficaz.

En los casos más graves, será importante denunciar los hechos ante la autoridad competente.

Cómo hacerlo

En juegos como el Fornite o el Among Us, de carácter competitivo y en los que se puede hacer equipo para eliminar a otros usuarios (Fortnite) o encontrar al usuario boicoteador (Among Us), se puede utilizar el chat para cooperar, pero también para insultar, acosar, etc.

- A Fortnite se puede jugar con la PlayStation (desde la 4 en adelante), con la Xbox (desde la One), la Nintendo Switch, la Switch Lite y diferentes teléfonos móviles.

- A Among Us se puede acceder desde ordenadores con sistema operativo Windows o dispositivos móviles tanto Android como iOs.

También en **aplicaciones educativas como Microsoft Teams, Clasroom,** se puede acosar a otros alumnos a través del aislamiento o la no inclusión en grupos de trabajo.

Es importante que los padres estén presentes para supervisar, en algunas ocasiones, los chats que utilizan sus hijos en los videojuegos y que hablen con ellos sobre cómo se sienten y son tratados en las interacciones online de actividades académicas.

Uso educativo de la red

Definición

Las nuevas tecnologías, internet y las redes sociales han revolucionado la forma en que nos relacionamos, nos comunicamos y accedemos a información, formación y conocimientos. La universalización de las comunicaciones, la posibilidad de trasmitir conocimientos, de colaborar entre personas en desarrollos e investigaciones en todos los campos y la adquisición de competencias tecnológicas mejoran nuestra capacidad de operar en contextos diversos, complejos y en cambio y evolución constante.

Las mejoras en el ámbito de la educación, a través de clases a distancia, tutorías telemáticas, telebibliotecas, aulas y campus virtuales, comunidades de aprendizaje y enlaces y materiales didácticos diversos han permitido un gran desarrollo de la formación formal e informal de niños, adolescentes y adultos.

En el ámbito escolar, los centros educativos están utilizando, cada vez con mayor frecuencia e intensidad, las nuevas tecnologías, internet y las redes sociales para apoyar las clases docentes, ayudar en tareas escolares, facilitar la formación en línea, elaborar proyectos colaborativos y mejorar el desarrollo de habilidades básicas como la búsqueda, selección y organización de la información, potenciando asimismo la lectura, escritura y expresión de los menores.

Estos avances y posibilidades han afectado también al campo de la investigación, de la salud, de las relaciones sociales y de la diversión, por tanto, conocer las novedades y actualizaciones en estas áreas es imprescindible para educar a los menores en el uso educativo y positivo de la red.

Mitos y Realidades

El uso que puedan hacer niños y adolescentes puede ser muy diverso y con el acompañamiento, guía y supervisión de padres y educadores, puede convertirse en un complemento excepcionalmente positivo para su desarrollo.

«El uso de las nuevas tecnologías y de internet es una pérdida de tiempo para los adolescentes»

En internet hay infinidad de páginas web, aplicaciones y materiales accesibles para los adolescentes que tienen una gran calidad y puede servir para mejorar tanto los conocimientos como la pedagogía (las formas de aprender y enseñar).

«El acceso a información en internet es siempre poco fiable y falsa»

Recomendaciones

Es muy importante la comunicación con los menores y la supervisión y acompañamiento a la hora de acceder a internet, que sea una actividad abierta y familiar, para conocer y supervisar las fuentes, las webs, las aplicaciones, contenidos y usos que realizan, **potenciando el uso educativo y seguro y minimizando los riesgos asociados.**

Conocer las leyes de protección de datos, tener los aparatos tecnológicos actualizados y protegidos de virus, **recomendar el acceso a internet a través de programas o aplicaciones fiables y tratar de buscar información de entidades de prestigio** que garanticen la fiabilidad de la información y las metodologías usadas, facilitará que la experiencia docente, educativa, investigadora o de ocio sea positiva para el desarrollo de nuestros menores.

Respecto a las aplicaciones y programas para la promoción, evaluación e intervención sobre diferentes ámbitos de la salud física o mental, es importante diferenciar las que tienen una adecuada base científica de las que no y, para ello, lo recomendable es determinar que las fuentes sean universidades, entidades públicas o instituciones de prestigio cuya competencia sea el control de menores en el uso de internet y nuevas tecnologías.

“Por ejemplo, la Comunidad de Madrid, al inicio del curso escolar 2020/2021, ha prohibido el uso del teléfono móvil en los colegios”

Cómo hacerlo

Es posible con normas y criterio.Por ejemplo, la Comunidad de Madrid, al inicio del curso escolar 2020/2021, ha prohibido el uso del teléfono móvil en los colegios, salvo para usos didácticos y educativos. Prueba inequívoca de que los niños pueden estar sin ellos durante horas.

Esta medida pretende mejorar el rendimiento escolar evitando distracciones, así como ayudar a los adolescentes a diferenciar el uso educativo que se da en las clases o en actividades extraescolares regladas, del uso lúdico y de ocio.

Desde el ámbito familiar se puede actuar como ejemplo utilizando los dispositivos electrónicos para actividades educativas, como explorar el espacio, conocer el cuerpo humano, aprender idiomas, diseñar rutas deportivas, etc., que permitan a los adolescentes comprender que las tecnologías son muy útiles para generar ocio saludable **y que vayan formando el criterio que les permita evitar aplicaciones o usos tóxicos o de riesgo.**

Aplicaciones y páginas web educativas

Si bien es cierto que la elección de aplicaciones y páginas web fiables es fundamental, una de las claves para reconocerlas es informarnos de quienes las desarrollan. Deben ser entidades o instituciones gubernamentales o con cierto prestigio adquirido (por ejemplo, una universidad).

Algunas aplicaciones y páginas web educativas, y que además los padres pueden compartir con sus hijos/as son las siguientes:

Herramientas profesionales para dar y/u organizar las clases

- Microsoft Teams
- Google Classroom

Herramientas de formación

- **Duolingo.** Plataforma para el aprendizaje de idiomas (gratuita).
- **iRae.** Aplicación de la Real Academia de la Lengua Española para realizar consultas.

Salud

- **MyEmotions[1].** Etiquetado emocional.
- **Mindshift[2].** Aprendizaje y prácticas de habilidades de afrontamiento de la ansiedad.
- **Smiling Mind[3].** Práctica de la meditación para el aprendizaje de habilidades de manejo de la tensión, el estrés, etc.
- **Camp Discovery for Autism[4].** App de aprendizaje para niños que padecen autismo.
- **Nike Training.** App que ofrece entrenamientos adaptados a las necesidades de cada uno, consejos sobre deporte, nutrición, etc.
- **Strava.** App de seguimiento GPS deportiva con diferentes opciones y usos para corredores o ciclistas.

Cultura

- Visita virtual del Museo del Prado[5].
- Visitas culturales y virtuales por diferentes lugares del mundo[6].

Antivirus

- **AVG.** Gratuito y disponible para todos los sistemas.
- **Panda Cloud Antivirus.**

[1] Desarrollada por la Universidad Complutense de Madrid (UCM).
[2] Desarrollada por la Asociación de trastornos de ansiedad de Columbia Británica.
[3] Desarrollada por psicólogos y educadores.
[4] Diseñada por expertos en el campo del análisis del comportamiento aplicado (ABA).
[5] https://www.museodelprado.es/recorrido/itinerario-infantil-en-el-museo-del-prado/e43b0083-12d0-4246-8b8e-aaf44a251eff
[6] https://artsandculture.google.com/search/streetview

Privacidad e intimidad en la red

Definición

La imagen o huella digital es uno de los aspectos más novedosos e importantes que han aparecido con la proliferación **de las nuevas tecnologías y el mundo digital.**

Toda la actividad que realizamos en internet, la información que compartimos y los materiales que producimos, una vez que salen de nuestro dispositivo, de forma voluntaria o involuntaria (errores o robo de material e información), generan una huella digital que puede ser indeleble, permanente y pública.

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

El material que compartimos y nuestra actividad en la red, son almacenados y pasa a ser propiedad de las empresas que nos ofrecen sus servicios a través de páginas web y aplicaciones. Cualquier material que produzcamos, aunque sea muy íntimo y sensible, puede ser robado de nuestro dispositivo o compartido por error, y una vez que sale de nuestro dispositivo, perdemos el control sobre el mismo, pudiendo quedar almacenado en servidores o dispositivos de otras personas.

Las dificultades para borrar nuestra huella digital son tan complejas que existen empresas especializadas en rastrear nuestros datos e información para solicitar que se borre de forma periódica. El problema es que, **aunque demos de baja nuestras cuentas y borremos los datos, hay una copia en muchas bases de datos que pueden hacer que al tiempo vuelvan a aparecer.**

Un caso que lo ejemplifica muy bien es el de una persona fallecida, cuyos familiares tienen grandes dificultades para borrar sus cuentas y los datos e información publicada en internet. **Algunas redes sociales tienen protocolos establecidos para ello y el "derecho al olvido" está regulado por el Reglamento Europeo de Protección de Datos (RGPD) y la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD).** No obstante, el tiempo y esfuerzo invertido es mucho para poder lograrlo de forma efectiva.

Respecto al robo de información, existen muchos ejemplos de personas conocidas que los han sufrido, por ejemplo, la actriz Selena Gómez, a la que robaron imágenes íntimas con Justin Bieber desde su cuenta de Instagram. Pero también en nuestro entorno es fácil que conozcamos personas que hayan vivido ataques de virus o intentos de hackeo que buscan usurparnos información privada.

Mitos y Realidades

Uno de los mayores riesgos, al producir material privado, personal y sensible, es que, por error o por la acción delictiva de terceros, puede pasar a estar en manos de otras personas que lo pueden utilizar para beneficio propio, para perjudicarnos o hacerlo público.

«El material que tengo en mi dispositivo nadie lo puede ver»

La privacidad hace referencia a la parte más profunda e interior de una persona que decide con quien quiere compartir o no, y la intimidad puede ser individual o compartida con familia, amistades o parejas y ambas comprenden emociones, sentimientos, ideas y relaciones con los demás de carácter sensible, por ello son aspectos muy importantes y de actualidad para abordar con los menores.

«La privacidad e intimidad son cuestiones pasadas de moda»

La realidad es que lo que hacemos y publicamos en la red, ya escapa de nuestro control, en ocasiones son las empresas tecnológicas las que deciden qué hacer con esta información o material y nuestro acceso y poder es muy limitado y, en otras ocasiones, el material puede pasar a manos de otras personas que, al tenerlo en sus dispositivos, pueden hacer lo que quieran con él, ahora o en el futuro.

«Lo que hago o publico en la red, puedo cambiarlo o borrarlo en el futuro»

Recomendaciones

La principal recomendación es informar y concienciar a los menores sobre la importancia de reflexionar profundamente antes de producir cualquier tipo de material, riesgos asociados a su difusión pública, voluntaria o involuntaria, y sobre la toma de decisiones a la hora de realizar cualquier actividad en la red o compartir material, y el efecto presente y futuro de la publicidad de este material o cualquier acción realizada (participación en foros, comentarios, publicaciones, imágenes o videos, etc.) que afecte a nosotros mismos o a terceros.

Hablar, informar y explicar lo que es la intimidad y la privacidad, desde edades tempranas en las que se despierta el interés por internet y por publicaciones propias y de otros, ajustando la información al grado de madurez y necesidades e inquietudes de cada uno.

Concienciar sobre los riesgos más frecuentes al compartir información personal y sensible propia o de conocidos: Daño en la reputación presente y futura, posible suplantación de identidad digital, peligros para la seguridad personal o familiar, ciberacoso, sextorsión[7] y grooming[8], pérdidas económicas, dificultad para acceder a determinados centros educativos o laborales por nuestra huella digital, etc.

Mantener una buena y fluida comunicación con los menores, que nos permita acompañarlos en el uso adecuado de internet y las nuevas tecnologías, así como conocer los asuntos de los que hablan con sus compañeros y amigos, para detectar los temas a tratar con ellos relacionados con la privacidad e intimidad propia y de otros.

Supervisar los comportamientos y actitudes de los menores dentro y fuera de la red, que nos permita influir positivamente en su desarrollo de conciencia sobre intimidad y privacidad y equilibrar la influencia de otros usuarios y empresas tecnológicas que invitan e inducen a los menores a compartir información y material personal, con el refuerzo de otros usuarios a través del aumento de seguidores o del apoyo virtual.

En referencia a la huella digital, lo más recomendable es explicarles que deben leer adecuadamente (y cómo hacerlo) las condiciones al instalar determinadas aplicaciones o crear cuentas en diferentes plataformas. Recordemos que la información que no proporcionamos, no se puede almacenar.

[7] Utilización de material íntimo y sensible para extorsionar, amenazar o dañar a los propietarios.
[8] Comportamiento delictivo realizado por adultos a través de internet, con el fin de ganarse la confianza de menores y abusar de ellos a través de la petición de material íntimo, de la introducción en el ámbito de la pornografía infantil o tratando de quedar con ellos de forma presencial, con fines prioritariamente sexuales.

Cómo hacerlo

Lo más importante siempre es educación preventiva como la que se aporta en las recomendaciones, sin embargo, y al igual que nos apoyamos en herramientas como las de control parental, contra el robo de imágenes u otro contenido, **es fundamental tener al día la actualización de dispositivos, de los programas antivirus y esforzarse en generar contraseñas robustas y seguras.**

Estos son aspectos esenciales para proteger tanto nuestra intimidad y privacidad como la de todos nuestros contactos.

Hay aplicaciones que conectan nuestras cuentas personales en diferentes aplicaciones (para tuitear automáticamente fotos de Instagram, por ejemplo), **por lo que se recomienda revisar los permisos de privacidad de cada una de las aplicaciones para evitar publicaciones indeseadas.** No es seguro el uso de dispositivos públicos si gestionas información sensible o privada, y en nuestros dispositivos lo más adecuado es activar la opción de cifrado para proteger la información importante, así como no utilizar redes wifi de carácter público y gratuito.

“No se recomienda generar material íntimo, pues puede ser extraviado o robado de los dispositivos. Asimismo, enviar este tipo de contenido a terceras personas supone un riesgo que no podremos controlar”

Caso:

Un chico de 16 años, tuvo que asistir a un juicio en otra provincia, pues su imagen se encontraba entre las miles de fotografías privadas de menores que poseía un adulto.

El menor había intercambiado alguna de ellas voluntariamente con la que creía que era una chica de su edad, pero **la Guardia civil hipotetiza que mucho del contendido fue robado de los dispositivos de estos menores,** con los que el delincuente había contactado mediante un perfil falso.

Videojuegos en línea

Definición

Los videojuegos forman parte de la vida de nuestros menores desde muy pequeños, por lo que es muy importante tener claro cuáles son los adecuados para la edad de nuestros hijos y cuáles son los que pueden resultar nocivos para ellos, tanto por la edad recomendada como por los contenidos que presentan.

Asimismo, es importante tener claro que las limitaciones en el tiempo de acceso, la supervisión de los videojuegos a los que juegan y los momentos en los que su uso es más o menos adecuado (antes de acostarse, durante las comidas, en tiempo de estudio, etc.) nos permitirán que la experiencia del videojuego sea gratificante y divertida para los menores.

Especial mención requieren los juegos en línea y multijugador, que aúnan en una misma actividad el juego y las relaciones sociales virtuales, tanto con conocidos como con desconocidos, pudiendo los menores conectar su webcam y sus auriculares para relacionarse tanto con unos como con otros, sin importar el lugar, la edad o las (también malas) intenciones. **En estos casos se requiere prestar mucha atención a estas dos posibilidades, que presentan diferentes beneficios** (colaboración, comunicación, relaciones sociales, etc.) **así como diferentes riesgos** (ciberacoso, engaños o estafas, grooming[9], malware[10], etc.)

Las apuestas y los juegos de azar en línea incrementan los riesgos de adicción y la ludopatía entre nuestros jóvenes.

[9] El grooming (acoso y abuso sexual online) es un delito que implica a un adulto que se pone en contacto con un niño, niña o adolescente con el fin de ganarse poco a poco su confianza (engatusamiento) con el fin de comprometerle en una actividad sexual.
[10] Malware se refiere a cualquier tipo de "malicious software" (software malicioso) creado para infiltrarse en los dispositivos electrónicos sin permiso del propietario y con diferentes intenciones delictivas..

Mitos y Realidades

«No existe la adicción a los videojuegos»

La Organización Mundial de la Salud (OMS), desde 2018, identifica el abuso de los videojuegos como un trastorno y recomienda limitar el juego entre los más jóvenes.

La realidad es que cualquier desconocido puede contactar con nuestros menores y establecer una relación de complicidad y confianza que les puede facilitar influir y manipular sus decisiones, cuestión que los sobreexpone a riesgos reales.

«Los adolescentes juegan online sólo con compañeros de clase o amigos»

«Los videojuegos no tienen contenidos peligrosos para los menores»

Los contenidos más problemáticos, que deben indicarse en los videojuegos, tienen que ver con: violencia, sexo impropio, drogas, lenguaje soez, apuestas, terror, contenidos discriminatorios y juego online.

Recomendaciones

Es esencial seguir las recomendaciones que tienen que ver con la edad de acceso a determinados videojuegos y la clasificación de contenidos peligrosos. Los códigos PEGI: Pan European Game Information (cuyo significado literal es Información de Juegos Paneuropea) se refieren a una etiqueta que aparece en la esquina de las carátulas de los videojuegos y que indica la edad recomendada con un número y un código de color. En la parte posterior, el PEGI señala los contenidos sensibles: violencia, sexo, drogas, lenguaje soez, apuestas, terror, contenidos discriminatorios y juego online.

La supervisión y el acompañamiento, a la hora de compartir experiencias digitales como los videojuegos, facilita experiencias placenteras y de éxito y mejor afrontamiento de situaciones y contenidos de riesgo.

Es muy importante que los padres conozcan y utilicen los controles parentales que impiden o limitan el contacto y la relación de nuestros menores con desconocidos.

Cómo hacerlo

La etiqueta proporcionada por la Información de Juegos Paneuropea (PEGI) es lo que debemos observar para asegurarnos de que compramos un juego adecuado a la edad del menor.

La edad para la que se clasifica un juego (3 años, 7 años, 12, 16 o 18) depende de los factores representados por etiquetas negras, y que estarán presentes o no en el contenido. No obstante, dichos factores se mostrarán en la carátula del juego (en caso de que sea físico) para indicar que forman parte del mismo. **Observarlos, nos ayudará a elegir un juego en función de la edad y madurez de nuestro hijo/a.**

Lenguaje soez:
El juego contiene palabrotas.

Juego:
Juegos que fomentan el juego de azar y apuestas o enseñan a jugar.

Discriminación:
El juego contiene representaciones discriminatorias o material que puede favorecer la discriminación.

Sexo:
El juego contiene representaciones de desnudez y/o comportamientos sexuales o referencias sexuales.

Drogas:
El juego hace referencia o muestra el uso de drogas.

Violencia:
El juego contiene representaciones violentas.

Miedo:
El juego puede asustar o dar miedo a niños..

En línea:
El juego puede jugarle en línea.

El mayor riesgo que generan estos juegos online tiene que ver con la dificultad para ajustar los horarios del juego con los de nuestros menores

Aunque no es obligatorio, la inmensa mayoría de los juegos vienen identificados con código PEGI, lo que nos indica si el juego contiene violencia u otros contenidos perniciosos. En los casos en los que no se muestra, no hay más que ver la descripción del juego, muy orientativa. Y siempre nos cabe ver su contenido por nosotros mismos.

Los padres deben estar informados correctamente y realizar elecciones con criterio, pues con frecuencia menores desde 10 años juegan a los juegos más famosos de +18 (por ejemplo al GTA o el Call of duty).

Por otro lado, el Clash of Clans y el Fornite son dos juegos muy populares entre niños y adolescentes que permiten colaborar y socializar entre usuarios, además de desarrollar estrategias cooperativas, aunque generalmente orientadas hacia la batalla. El mayor riesgo que generan estos juegos online tiene que ver con la dificultad para ajustar los horarios del juego con los de nuestros menores, por ejemplo: puede ser la hora de la cena y que nuestro hijo/a esté en medio de una batalla cooperando con dos o tres amigos. Ello va a dificultar la desconexión.

Asimismo, puede darse el caso de que los amigos de nuestro hijo/a dejen conectado el juego toda la noche, y, a la mañana siguiente, le están aventajando en los recursos y habilidades conseguidas. Esta situación también dificulta la desconexión de los menores del juego.

Una gran dificultad de estos juegos es que para mejorar las capacidades y habilidades del jugador, normalmente se requiere y se invita insistentemente al usuario a realizar compras online. Por ejemplo, muchos menores de los que han robado a sus padres o han utilizado sus tarjetas de crédito, lo hacían para realizar este tipo de compras.

Juegos recomendados

Para menores de 12 años

Estimamos positivos los juegos clásicos, como el parchís, damas y ajedrez, o los que desarrollan habilidades como puzles, las 7 diferencias, etc. **Siempre con el acompañamiento de algún adulto,** que puede ir facilitando la autonomía con el avance en las destrezas de los menores.

De 12 años a los 16 años

Resultan beneficiosos juegos como el Pro Evolution Soccer, el FIFA, o el NBA que, si bien según PEGI son aptos para todos los públicos, su comprensión y manejo es mayor a estas edades. **Fomentan el gusto por los deportes, el trabajo en equipo, la comunicación entre jugadores, etc. Y al igual que la mayoría, poseen chat, tanto escrito como de voz y otro tipo de interacciones parecidas a las de redes sociales, que pueden poner al menor en riesgo si no se supervisan adecuadamente.**

Asimismo, juegos de carácter positivo suelen ser aquellos deportivos, musicales u otros de plataformas que suelen estar recomendados para todos los públicos, por ejemplo, Super Mario Bross y Sonic.

Entre 16 años y 18 años

Actualmente, y entre los menores de entre 16 y 18 años, **están muy presentes juegos de apps móviles didácticos tales como el Monopoly, el Parchís, el Trivial Pursuit o el Preguntados,** en los que se producen diferentes aprendizajes positivos (trabajo en equipo, cultura general, habilidades matemáticas, etc.) y por supuesto recomendamos los juegos deportivos como los ya mencionados. **El único riesgo aparente, es, de nuevo, el posible contacto con desconocidos.**

Caso:

Hemos podido apreciar muchos casos en los que, principalmente, chicos **roban dinero a su familia o utilizan sus tarjetas bancarias de forma fraudulenta con el objetivo de comprar mejoras en videojuegos** como el Fortnite o el Clash of Clans (juego en el que el usuario crea un poblado para batallar contra otros poblados y en el que las mejoras, con coste económico, aportan una ventaja sustancial).

Sexting y educación sexual en la red

“La educación afectiva y sexual es un pilar fundamental para el correcto desarrollo de la infancia y la adolescencia”

Definición

La educación afectiva y sexual es un pilar fundamental para el correcto desarrollo de la infancia y la adolescencia. En la misma, es necesario incluir aspectos relacionados con el propio cuerpo, con las emociones y con las conductas y comportamientos sexuales de forma progresiva y adaptada al nivel de madurez y necesidades de niños y adolescentes, pero también de su privacidad al respecto.

Las nuevas tecnologías e internet facilitan el acceso a información y contenidos muy diversos referentes al ámbito de las relaciones afectivas y sexuales, por ello es fundamental supervisar y filtrar estos contenidos para ajustarlos a las necesidades de los menores y tener en cuenta que, si no educamos en estas áreas, el riesgo es que sean influidos por materiales poco apropiados o nocivos para su correcto desarrollo.

Comportamientos como el **sexting: difusión de material sexualizado propio o ajeno, producido de forma voluntaria y la sextorsión: utilización de material íntimo y sensible para extorsionar, amenazar o dañar a los propietarios de este material difundido son muy comunes entre adolescentes y jóvenes,** generando muchas dificultades personales, sociales y legales.

Otro aspecto relevante y de mucho riesgo, al que los padres deben de estar muy atentos, es el servicio que ofrece la plataforma, supuestamente para adultos, Only Fans. No solo permite que se comparta contenido de carácter sexual y erótico con otras personas (generalmente desconocidas y denominadas “fans”) sino que se obtienen beneficios económicos por ello.

Preocupante es que los menores también la utilizan, pudiendo llegar a menospreciar el valor de su privacidad e intimidad, a banalizar la exposición de su cuerpo y/o a percibirlo, simplemente, como un medio para ganarse la vida, a ver la sexualidad de una forma inadecuada, y no olvidemos la obtención de dinero fácil y rápido que no sólo degrada valores como el esfuerzo o la constancia, sino que facilitan el acceso a otro tipo de actividades no recomendables.

Mitos y Realidades

«Los menores contactan con la pornografía a partir de secundaria»

La realidad es que el contenido sexualizado y la pornografía aparecen en los dispositivos y a través de algunas aplicaciones, como Twitter y TikTok. **Con mucha frecuencia, este contenido puede estar camuflado para saltarse los filtros.**

En los siguientes links puede verse como tik tok es una plataforma que tiene unos filtros fáciles de saltar para generar imágenes y vídeos con contenido altamente sexualizado, igual ocurre con otros filtros que tienen que ver con violencia, anorexia, etc.[11] Por tanto, los menores de primaria pueden tener acceso a contenido de carácter sexual desde los 7 u 8 años, por lo que es recomendable supervisar lo que puede aparecer en sus dispositivos.

Los datos y nuestra experiencia nos dicen que un **40% del alumnado de primaria ha visto contenido sexual en internet sin querer,** frente al **12 % que afirma que, en casa o en el colegio, le han hablado de sexo**[12]**.**

«El interés por el sexo no se puede controlar ni limitar»

Los niños y adolescentes se sienten atraídos por contenidos relacionados con la sexualidad, por ello es importante aportarles visiones educativas que incluyan aspectos afectivos y sexuales, filtrando el acceso digital a contenidos inapropiados y educando en el respeto a los demás y a uno mismo.

«Los adultos no conocen los contenidos que visualizan los adolescentes»

La realidad es que los adultos necesitamos tener confianza con los adolescentes para hablar de afectividad y sexualidad, así como de los contenidos a los que acceden. Si no lo conseguimos, es muy complicado que podamos protegerles de la influencia negativa que se puede producir en el desarrollo integral de la afectividad y sexualidad sana.

[11] En los siguientes links, puede verse como tik tok es una plataforma que tiene unos filtros fáciles de saltar para generar imágenes y vídeos con contenido altamente sexualizado, igual ocurre con otros filtros que tienen que ver con violencia, anorexia, etc.
https://vm.tiktok.com/ZMda8CJL4/ https://vm.tiktok.com/ZMda89Bb1/ https://vm.tiktok.com/ZMda8hwg1/

[12] Estudio "Brecha digital y Convivencia Escolar". Gaptain, 2020.

Recomendaciones

Mantener una buena y fluida comunicación con los menores que nos permita acompañarlos en el uso adecuado de internet y las nuevas tecnologías, así como conocer los temas de los que hablan con sus compañeros y amigos, para detectar los referidos a la sexualidad y poder comentarlos con ellos.

Informar, hablar y explicar qué es la afectividad y la sexualidad desde edades tempranas, en las que se despierta el interés por estos temas, pero siempre ajustando la información al grado de madurez, necesidades e inquietudes de cada uno.

Supervisar los comportamientos y actitudes de los menores dentro y fuera de la red. Ello nos permite influir positivamente en su desarrollo y contrarrestar las malas influencias de aquellos contenidos o informaciones que puedan ser perjudiciales para ellos; como las que asocian la afectividad y sexualidad de forma exclusiva con la genitalidad y el coito sexual, empobreciendo su desarrollo; y las que incluyen prácticas irrespetuosas, vejatorias, humillantes y violentas, que pueden afectar seriamente la adquisición de hábitos saludables, llegando incluso a normalizar prácticas delictivas.

Es muy importante prestar atención especial a la creación de material propio (por ejemplo, fotos o vídeos) así como a la posible difusión de forma voluntaria; debemos ayudarles a comprender que, una vez que algo entra en la red, el control sobre ello se pierde y, por tanto, se corre el riesgo de que se difunda indiscriminadamente.

Asimismo, la propia creación de contenido, y aún sin su envío voluntario, expone a su pérdida o a la apropiación ilícita del mismo por parte de terceros, lo que puede llevar igualmente a su publicación. Es importante que sean conscientes de ello, para que valoren de forma adecuada la idoneidad o no de realizar estas prácticas, sin duda arriesgadas.

Mostrar apoyo incondicional, pedir ayuda a otros adultos (profesores, entrenadores, psicólogos, etc.) y priorizar la seguridad y bienestar de los menores facilitará resolver las situaciones relacionadas con material sexual propio o ajeno de forma rápida y eficaz. En los casos más graves, será importante denunciar los hechos a la autoridad competente.

Cómo hacerlo

Para conocer el historial de páginas web que visitan nuestros hijos, el contenido que suben a redes sociales o cuáles visitan, así como qué tipo de mensajería envían, **dentro de las herramientas de control parental** (ver tema), se ofrecen todas estas posibilidades. Asimismo, **es posible bloquear contenidos y monitorizar el uso que se hace de internet y de las redes sociales entre otras aplicaciones y, de la misma manera, se pueden configurar algunos dispositivos como las videoconsolas y las plataformas de televisión.** Todo dependerá de la herramienta elegida, así como de si la modalidad es gratuita o de pago.

No obstante, **siempre es muy recomendable supervisar lo que aparece en los dispositivos de los adolescentes,** pues el contenido inapropiado puede visionarse en sus pantallas aunque no lo busquen intencionadamente. **Además, es importante saber que filtrar este tipo material es muy difícil, incluso utilizando apps de control parental,** y es que no se utilizan palabras o expresiones explícitas, al igual que muchas de las imágenes tampoco lo son, aunque sí lo insinúan.

Redes sociales

Definición

Las redes sociales, plataformas de comunicación social en línea, en las que los propios usuarios son los encargados de generar el contenido, editando, publicando e intercambiando información y material propio o ajeno, son un fenómeno de masas, especialmente entre adolescentes. **Más del 90 % de los jóvenes entre 16 y 24 años las utiliza habitualmente.**

Las más populares son Facebook, Youtube, Instagram, Tik-tok, Twiter y Linkedin, siendo Youtube, Instagram y Tik-Tok las más utilizadas por los adolescentes, principalmente, por ser más visuales y porque las otras tres las relacionan con los adultos de su entorno (padres, profesores, etc.).
Utilizar y pertenecer a una red social (tener perfil propio) facilita estar conectado con el grupo o grupos de referencia, reforzar su sentido de pertenencia y evitar sentirse excluidos; aspectos vitales para niños, adolescentes y jóvenes.

Las redes sociales permiten crear comunidades, páginas o grupos que comparten intereses, inquietudes y pensamientos, generando un sentido de red segura con la que tratar temas que, fuera de internet, pueden ser infrecuentes y minoritarios, facilitando conectar y estimular los vínculos entre los miembros de la red.

Crear un perfil propio les permite, por un lado, crear y expresar una identidad personal y, por otro, decidir libremente sus relaciones interpersonales a través de las personas con las que comunican, personas, grupos o entidades a las que siguen y material que comparten e intercambian con su red.

Es muy importante saber que las redes sociales también pueden crearse a través de los chats de videojuegos, de los foros o plataformas educativas, incluso en foros y diversas páginas web. Esto implica que los adolescentes pueden relacionarse con personas de todo el mundo, de todas las edades, con diferentes características y con distintas intenciones y **muchos de estos datos están ocultos tras un Nick[13], por lo que pueden ser manipulados fácilmente.**

Cuando un adolescente se comunica o intercambia información o material con otro usuario de la red, no puede estar seguro de saber ni quién es ni qué intenciones tiene. Incluso si es un usuario que conoce personalmente, cuestión que reduce bastante los riesgos, existe la posibilidad de que le hayan suplantado la identidad.

Por otro lado, y antes de que un menor se cree un perfil, es importante conocer que, en España, y según el art. 13 del Real Decreto 1720/2007 sobre la Ley de Protección de Datos, la edad mínima para acceder a redes sociales es de 14 años y el registro está prohibido para aquellos que no poseen el consentimiento previo de sus padres o tutores.

[13] Apodo, alias, nombre que utiliza un usuario para ser conocido o denominado por otros en un entorno digital.

No obstante, la edad permitida varía dependiendo de cada red social:

Twitter: 13 años.

Tik Tok: 13 años.

Facebook: 14 años.

Pinterest: 13 años.

Youtube: 13 años.

Whatapps: 14 años.

Snapchat: 13 años.

Instagram: 13 años.

Linkedin: 16 años.

También cabe tener en cuenta que muchas de ellas no prohíben el registro a menores de 13 años, siempre y cuando se consideren lo suficientemente maduros; en otros casos si disponen de permiso paterno y siempre bajo la supervisión del adulto.

Mitos y Realidades

«Las redes sociales no se pueden controlar »

Uno de los aspectos que más preocupan a los padres es la dificultad que encuentran para controlar y supervisar el uso que sus hijos hacen de las redes sociales. Estando cerca y hablando con ellos, les podemos explicar los riesgos que se pueden encontrar y la necesidad de conocer sus perfiles en diferentes redes, pudiendo evitar el uso de doble perfil, que es muy habitual en adolescentes, así como los miembros con los que interactúa y los contenidos o materiales que intercambian. Se trata de una acción muy parecida a la supervisión que la mayoría de los padres hacen sobre las personas con las que salen y las actividades que realizan en sus tiempos de ocio fuera de casa.

«Los contenidos de las redes sociales son los propios de chicos y chicas de su edad»

En las redes sociales, los adolescentes no suelen controlar la edad de los usuarios y los contenidos a los que tienen acceso es muy diverso; desde enriquecedores y creativos hasta delictivos o tremendamente nocivos para ellos (violencia, drogas, autolesiones, etc.).

«De las redes sociales no se puede sacar nada positivo»

Muchos padres, al enfrentarse al reto de acompañar y guiar a sus hijos en las redes sociales, creen que prohibirlas sería una solución deseable porque no aportan nada positivo. Nada más lejos de la realidad, son un complemento extraordinario para el desarrollo de nuestros adolescentes y jóvenes a nivel personal y social, pero para ello es necesario ayudarles a mostrar lo mejor de ellos en estas redes y aprovechar todas las oportunidades que brindan, para ser creativos, publicar ideas, trabajos o planes, conocer a gente de todo el mundo de la que aprender y poder conocer a personas que aportan y pueden inspirar un gran desarrollo en muchas áreas.

Recomendaciones

Las redes sociales son una gran oportunidad para complementar el desarrollo personal y social de adolescentes y jóvenes. Conocer todas sus características y potencialidades facilita poder guiar y acompañar a los hijos en su buen uso. Compartir tiempo en las redes sociales junto a ellos, nos puede permitir comunicarles y mostrarles los riesgos más frecuentes que se pueden encontrar.

Cumplir con las edades recomendadas para crearse un perfil potencia que los menores puedan tener un grado de madurez que nos facilite la labor educativa con ellos. Los criterios de verificación de la edad son muy fáciles de burlar, por lo que conviene que estemos atentos al uso de las redes sin nuestro conocimiento, puesto que los riesgos se verán incrementados.

Las redes sociales permiten la relación e intercambio de información y material con personas de todo el mundo y hay que tratar de potenciar que estas relaciones se centren en personas que aporten cosas positivas, desde conocidos de clase a personas populares por sus destrezas u habilidades como deportistas y profesionales de diversos ámbitos. Respecto a los contenidos, necesitamos ayudar a crear contenido de calidad que muestre lo mejor de nosotros mismos, que no impliquen aspectos privados o confidenciales, y que sean respetuosos con el resto de usuarios.

Asimismo, podemos explicar y comprobar qué contenidos pueden ser útiles para ellos, evitando el contacto con usuarios que les resulten nocivos.

Será importante conocer qué redes utilizan, para qué las utilizan y con quiénes se relacionan, para poder asesorarlos sobre los contenidos que puedan estar disponibles en estas redes.

Cómo hacerlo

Desde las conversaciones sobre redes antes de que ellos las utilicen, hasta el acompañamiento y ayuda a la hora de crear los primeros perfiles en redes sociales, podemos pasar un tiempo compartiendo el uso que nosotros le damos a las redes que utilicemos, de este modo crearemos una confianza que facilitará que no sea un terreno misterioso y oculto.

Puede ser beneficioso mostrar a nuestros hijos el buen uso que se le pueden dar a las principales redes: desde conocer y seguir a personas relevantes que nos aporten cosas positivas (formas de entrenar, arreglar cosas en casa, cocinar, viajes relevantes, conocimientos interesantes, libros atractivos, etc.) hasta seguir perfiles de universidades, organismos como policía, ayuntamientos, etc., que facilitan información y material útil e interesante.

Será muy importante poder mostrar los riesgos que pueden aparecer: desde desconocidos que nos quieren contactar, contenidos inadecuados por las formas que utilizan, personas con comentarios radicalizados u ofensivos hacia otros, hasta ejemplos de errores cometidos al no reflexionar bien los comentarios, publicar contenido del que te puedes arrepentir, poder ser víctima de fraudes o estafas, hacer un uso excesivo o muy intenso que nos quite tiempo de otras actividades o que nos puede generar ansiedad ante la imagen que generemos, los seguidores que tenemos, etc.

Compartiendo tiempos de conexión y mostrando las potencialidades y dificultades que nosotros vemos en la red, facilitamos que luego ellos puedan compartir con nosotros hallazgos positivos que puedan hacer, así como pedirnos ayuda ante situaciones desagradables que se hayan encontrado.

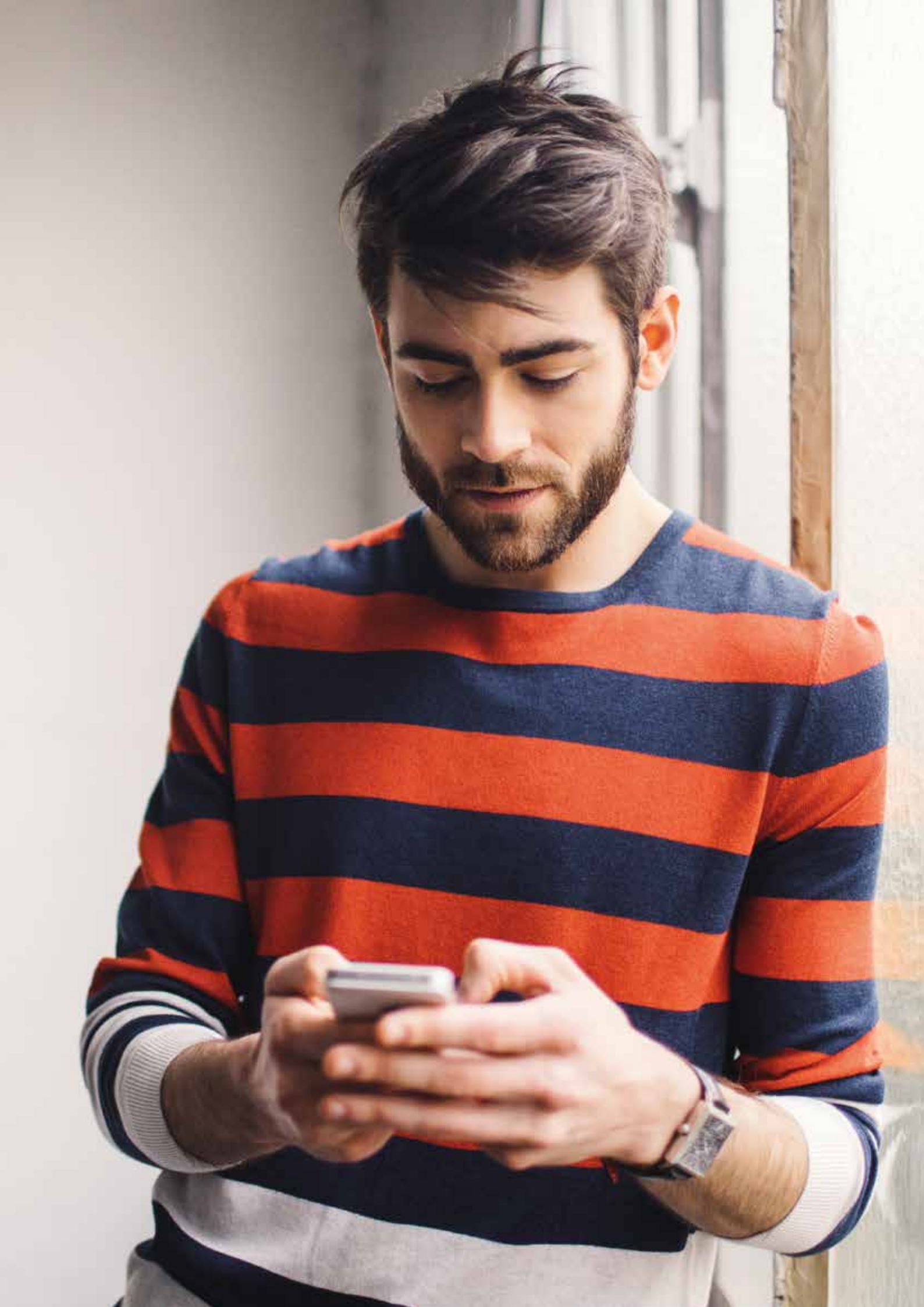
La necesidad de conectarse a las redes sociales y su posible adicción se ha comparado con el potencial adictivo de drogas como el tabaco y el alcohol, porque el efecto placentero que genera su uso, cuando nos dan un "like"[14], cuando nos dan la razón, o cuando nos siguen en **diferentes redes sociales facilita que "nos enganchemos" a esta sensación** y que, cuando no se produzca, nos eleve la ansiedad, nos genere preocupación y sufrimiento y centremos todos nuestros esfuerzos en volvernos a conectar y en realizar publicaciones que sean valoradas por el resto de usuarios, de forma, a veces, desesperada.

[14] Es un tipo de refuerzo social virtual que se puede realizar hacia las diferentes publicaciones de los miembros de determinadas redes. Viene a significar que a esa persona le ha gustado ese contenido y la popularidad y éxito en la redes puede medirse en número de seguidores y número de «likes» en las publicaciones.

“Es importante que limitemos el acceso a redes sociales a edades tempranas, menores de 14, y que supervisemos y acompañemos en el acceso mínimo hasta los 16 o 18 años”

Hay adolescentes que pueden evitar el plan de un fin de semana entero si no se garantiza que vayan a tener acceso a las redes sociales. Y otros, que tengan tanto miedo a perderse algo de información, que pasen la noche conectados a las redes sociales. Evidentemente, en estos casos estamos hablando de situaciones problemáticas que requerirán ayuda especializada porque conllevan un deterioro significativo en diferentes áreas como la personal, familiar y escolar.

El mal uso de redes sociales se ha asociado a niveles altos de ansiedad, a obsesión por la imagen corporal, pérdidas de gran cantidad de tiempo, radicalización de pensamientos e ideas, descuido de aspectos esenciales, comparación constante con los demás, deterioro de la autoestima, desesperación, angustia y hasta ideaciones autolíticas y suicidas (en los casos más graves) y, por ello, es importante que limitemos el acceso a redes sociales a edades tempranas, menores de 14, y que supervisemos y acompañemos en el acceso mínimo hasta los 16 o 18 años según veamos que evoluciona su control de tiempos, su selección de contactos y su autocontrol a la hora de compartir y consumir información y contenidos.



Factores de riesgo y protección

Definición

A lo largo de esta guía hemos podido revisar diferentes aspectos relacionados con las nuevas tecnologías e internet, fomentando el uso seguro y provechoso y mostrando los posibles riesgos que pueden presentar. En este tema vamos a abordar las diferencias individuales que pueden influir en proteger a los menores de los posibles riesgos o incrementar los mismos. Existen factores individuales, familiares y sociales que pudieran incidir antes, durante y tras la utilización de las nuevas tecnologías.

Debido a su edad y momento de desarrollo, los niños, adolescentes y jóvenes son la población más vulnerable ante las posibles dificultades que pueden aparecer al utilizar las nuevas tecnologías y al enfrentarse a los riesgos de estas. Asimismo, las acciones educativas y preventivas a estas edades pueden generar patrones de uso educativo y correcto que les guíen para el resto de su vida.

Determinadas características de personalidad y estados emocionales influyen en la utilización de las nuevas tecnologías y en el efecto que estas pueden causar en niños, adolescentes y jóvenes.

Los riesgos a los que hacemos referencia son: relación con desconocidos, ciberacoso, acceso a contenidos inadecuados, educación afectivo-sexual inadecuada, dependencia o adicción a redes o nuevas tecnologías, cesión de datos o material personal, íntimo y privado, sobrexposición de su imagen en internet, pérdida de tiempo, creencia en bulos o noticias falsas, aumento de la conflictividad en el hogar, aislamiento, uso desadaptativo o patológico de internet, abuso del juego online o del juego con dinero, participación en actividades de riesgo, captación y/o relación con grupos o comunidades radicales o sectarias, abandono de actividades habituales, alejamiento de las responsabilidades, deterioro físico, afectaciones emocionales y riesgo de suicidio.

Factores de Riesgo

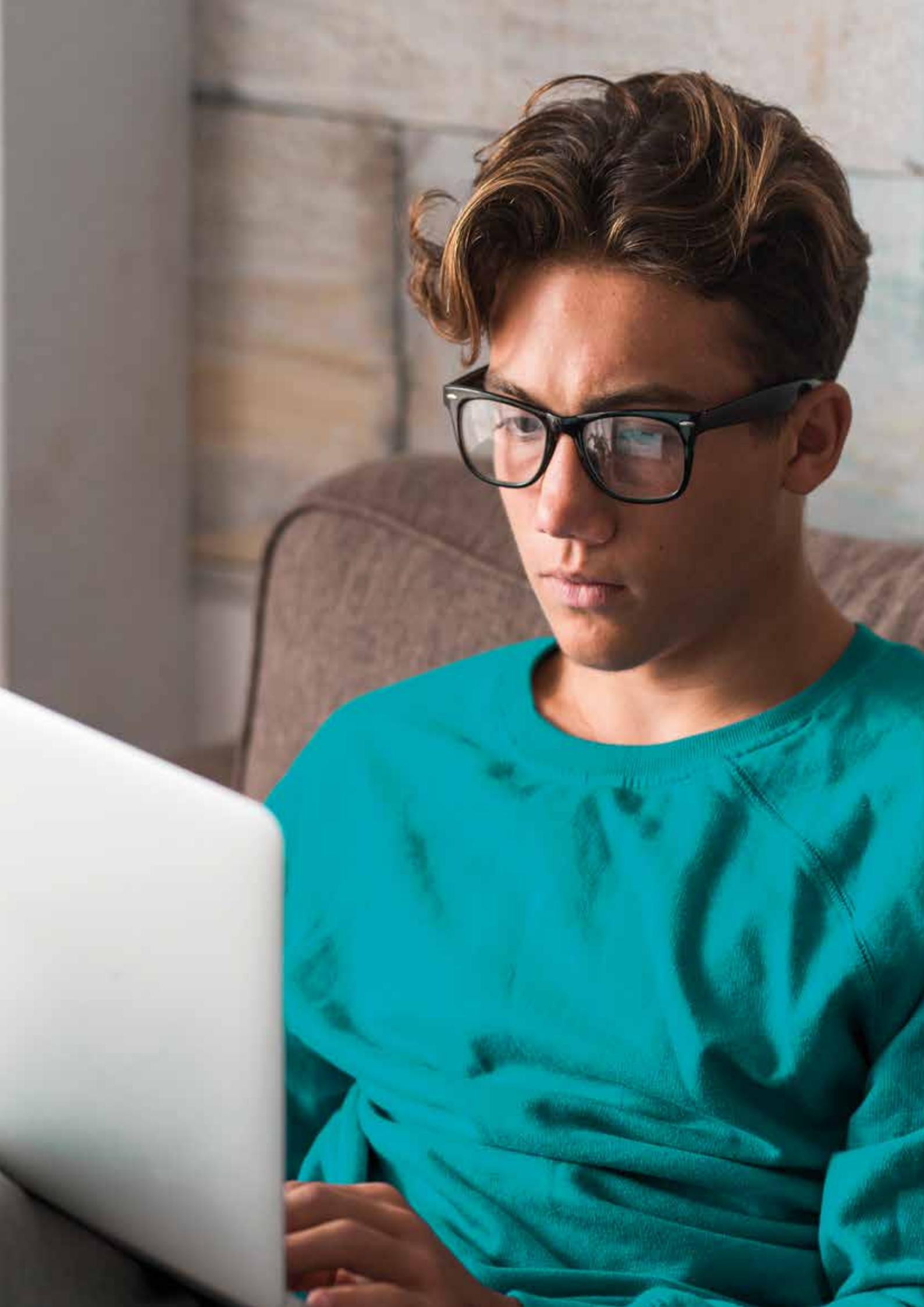
- Baja autoestima.
- Disconformidad o rechazo con la propia imagen personal.
- Inmadurez.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Tendencia al aislamiento, soledad e introversión.
- Timidez.

- Dificultades en las habilidades sociales.
- Falta de autocontrol.
- Impulsividad.
- Búsqueda extrema de emociones fuertes o situaciones de riesgo.
- Estilo de afrontamiento inadecuado ante dificultades cotidianas.
- Inestabilidad psicológica y emocional

- Carencia de cariño o afecto consistente de otras personas (o interpretación subjetiva en esta línea).
- Insatisfacción personal con su vida.
- Vacío existencial.
- Mucho tiempo libre desocupado.
- Experiencias negativas anteriores: fracaso escolar, conflictos familiares, situaciones traumáticas no superadas.
- Situaciones de estrés prolongado.

- Problemas psiquiátricos previos.
- Dificultades de adaptación y relación.
- Accesibilidad descontrolada a las TIC.
- Uso continuado o excesivo desde edades tempranas.
- Disponibilidad de mucho dinero sin control parental.
- Entorno familiar rígido.

- Estilo educativo autoritario en el hogar.
- Entorno familiar poco cohesionado.
- Desconocimiento familiar de los amigos y conocidos de los menores.
- Situaciones familiares o sociales conflictivas.
- Influencia negativa del grupo de iguales.
- Aislamiento social.



Factores de protección

Autoestima equilibrada.	**Equilibrio emocional.**	**Afrontamiento adecuado del estrés.**
Buen autocontrol.	**Habilidades sociales y comunicativas.**	**Capacidad para resolver problemas.**
Buena comunicación y clima familiar.	**Disponibilidad afectiva.**	**Ocupación del tiempo de ocio de forma creativa, variada y saludable.**
Establecimiento claro de normas y límites ajustados a la edad y necesidades de los menores.	**Comportamiento adecuado de los padres como modelo de actuación.**	**Acompañamiento progresivo en el uso adecuado de internet y las nuevas tecnologías.**

Educación en valores y fortalezas psicológicas[15]: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia, huyendo del consumismo y del hedonismo.

[15] Christopher Peterson y Martin Seligman. 2004. Fortalezas del carácter.

Señales de Alarma

1. Aumento significativo del tiempo de dedicación.
2. Disminución de la participación en la vida familiar y social.
3. Aislamiento social y desinterés por actividades compartidas.
4. Aumento de las conductas extrañas e impredecibles.
5. Mentiras constantes sobre tiempo de uso y actividades realizadas.
6. Irritabilidad y desasosiego al no estar conectado.
7. Descuido de tareas escolares o domésticas.
8. Cambio negativo en el rendimiento y comportamiento escolar.
9. Cambios bruscos en el estado de ánimo.
10. Implicación creciente en conductas de riesgo.
11. Aumento del secretismo y ocultación de sus actividades en las nuevas tecnologías o en internet.
12. Irritabilidad y desasosiego al no estar conectado.
13. Descuido de tareas escolares o domésticas.
14. Cambio negativo en el rendimiento y comportamiento escolar.
15. Cambios bruscos en el estado de ánimo.
16. Implicación creciente en conductas de riesgo.
17. Aumento del secretismo y ocultación de sus actividades en las nuevas tecnologías o en internet.
18. Irritabilidad si se interrumpe la conexión o se limita.
19. Abandono de actividades sociales y de tiempo libre para estar más tiempo conectado.
20. Disminuye la frecuencia de contacto con amigos y familiares, priorizando los encuentros virtuales.
21. Apaga rápidamente el dispositivo o cambia de pantalla para que no se vea lo que está haciendo.
22. Pasa tiempo excesivo frente a la pantalla.
23. Se conecta por la noche o a horas poco habituales.
24. Menciona palabras o nombres que los padres no conocen.
25. Prefiere conectarse a solas o en casa de otros amigos.
26. Sus intereses y comunicaciones se centran prioritariamente o en exclusiva en nuevas tecnologías, internet o temas relacionados.
27. Se muestra retraído, reservado y malhumorado sin razón.
28. Tiene conocimientos de sexualidad, armas, drogas u otros temas, más allá de lo adecuado a su edad.
29. Tiene problemas de sueño.
30. Pide dinero extra y/o tiene dinero extra, sin causa conocida
31. Adicción:

- **Tolerancia** (necesidad creciente de tiempo o disminución de los efectos con la misma cantidad de tiempo).
- **Abstinencia** (Si no se conecta, experimenta ansiedad, nerviosismo, malestar general o agresividad y violencia).

32. Deseo de controlar o interrumpir el uso de internet, fracasa al intentar limitarlo.
33. Se abandonan actividades sociales, ocupacionales o recreativas a causa del uso de internet.
34. Mantenimiento de la conducta a pesar de tener conciencia de los efectos negativos.
35. Frecuencia elevada de conexión.
36. Búsqueda de sensaciones, no solo de información.

Consecuencias

Físicas

Obesidad, trastornos musculoesqueléticos, auditivos o visuales

Psíquicas

Aislamiento, falta de desarrollo de competencias psicosociales, percepción deformada o alterada de la realidad.

Afectivas

Afecto aplanado, embotado, inapropiado, lábil o restringido y constreñido.

Estados depresivos o de ansiedad que pueden llegar a ideación suicida.

Anhedonia, disforia, apatía y abulia.

Empeoramiento del comportamiento familiar.

Mayor conflictividad

Tendencia a la agresividad.

Tendencia al aislamiento.

Falta de comunicación en interacción con familiares y amigos.

Bajo rendimiento escolar.

Recomendaciones

Es fundamental generar un diálogo fluido y permanente con los menores, estar muy atentos a sus comportamientos, actitudes y estado de ánimo, especialmente a los cambios bruscos y relevantes.

Debemos propiciar el uso adecuado de las nuevas tecnologías, potenciando los factores de protección arriba expuestos y tratando de minimizar los factores de riesgo o intentando detectarlos precozmente para poder afrontarlos y compensarlos.

Es muy importante tener en cuenta que el correcto desarrollo de los menores a nivel personal, familiar y social podrá favorecer una utilización adecuada y sana de las nuevas tecnologías y de internet, además de prepararlos para afrontar los posibles riesgos que pueden aparecer durante su uso. La cercanía y disponibilidad de los adultos referentes, padres y educadores, aumenta la probabilidad de que los menores puedan y sepan pedir ayuda y que los utilice como modelo de actuación.

Asimismo, cabe tener en cuenta que existen dos grupos de chicos que preocupan. **Unos son los muy extrovertidos, sociables y que casi no pisan la casa**. A veces, muy influenciables y con escasa asertividad, pareciera que hacen lo que el grupo indica. Habremos de avisarlos de los riesgos reales, la labor de los padres será, sin duda, anticipatoria. No se trata de sermonear de manera continuada, pero sí de reflejar hechos, sucesos, noticias que son reales.

E**l otro grupo es el del adolescente encerrado en sí mismo, con pocos amigos, huidizo, con ideas tanáticas, que se refugia en el anonimato de las nuevas tecnologías.** Hemos de proveerle de otras posibilidades, generar actividades donde nos acompañe y tenga que compartir. A veces estos chicos tienen ideas que sí son muy preocupantes y que hemos de poner en conocimiento inmediato de un profesional experto.

Las asociaciones de madres y padres de los distintos colegios, pueden solicitar formación a los cibercooperante a través de: **https://www.is4k.es/programas/programa-cibercooperantes-INCIBE**

Cómo hacerlo

Teniendo en cuenta las características y la situación familiar y social de cada menor podemos estar más atentos y centrarnos en determinados riesgos, **su prevención y su afrontamiento en caso de producirse alguna situación concreta.**

Cuando las familias nos piden ayuda para afrontar dificultades de este tipo con sus hijos, suelen darse cuenta de que no habían detectado señales claras, por desconocimiento, por falta de tiempo o por no darle la importancia debida, **muchas veces asociado a los pensamientos: "a mi hij@ no le va a ocurrir" "mi hij@ me lo contará" "Como no ha hablado de esto en casa no lo sabe o no le pasa"** y ocurre con el acceso a contenidos pornográficos o violentos, presenciar ciberacoso, haber sido engañados, haber jugado o apostado dinero online, etc.

Para conocer el tipo de información que los menores poseen hay que preguntarles, de forma genérica, sobre los diferentes temas delicados, acompañarlos durante la navegación y escucharlos mucho, sobre lo que ellos ven o hacen en internet y, sobre todo, lo que cuentan de amigos, compañeros y conocidos.

En muchas ocasiones las familias hacen todo lo que estiman adecuado, pero sus hijos no les permiten ayudarlos o directamente los engañan. Para estos casos es necesario acudir a especialistas que puedan valorar adecuadamente la responsabilidad que en esta situación pueden tener las familias o las dificultades personales que puede estar teniendo el adolescente. La colaboración de la escuela puede ser importante para conocer mejor la situación de los adolescentes, y es poco recomendable utilizar a los amigos o a sus familias para indagar sobre nuestros hijos, puesto que puede generar alarma, suspicacia y enfado.

Ante alguna de las señales de alerta arriba mencionadas, hay que hablar con ellos de forma constructiva y ver si podemos abordar y mejorar la situación desde al ámbito familiar o escolar, o **si es necesario acudir a profesionales que nos puedan ayudar.**

Los retos virales

Definición

Los retos virales o social challenge son propuestas de acción que se realizan y se graban para publicarlos en internet a través de diferentes aplicaciones móviles (Youtube, Tik Tok, Instagram, Snapchat, etc.) con la idea de que otros usuarios las reproduzcan o imiten. **El envío se realiza de forma privada o individual** (a un usuario concreto a través de apps como WhatsApp o Telegram) **o de forma masiva, pero siempre con la condición de que el que lo realice, comparta su experiencia** (buena o mala) en la red. **Estos retos pueden presentarse como bromas, trucos, juegos o actividades, camuflando el objetivo real que persiguen.**

Son muy diversos y con objetivos muy diferentes: algunos buscan la publicidad y popularidad para reivindicar o visibilizar alguna causa solidaria, mientras que otros pueden tener la intención directa de dañar y poner en peligro a otros usuarios, incluidos menores de edad.

Su popularidad se disparó durante el año 2020 debido a la pandemia y al periodo de confinamiento domiciliario, pues muchos usuarios los utilizaron para entretenerse y retar a sus familiares, amigos y contactos de internet.

Los retos suelen buscar la realización de alguna actividad física o deportiva con un grado de dificultad media, una habilidad específica que requiera muchos ensayos para lograrse, una acción divertida, graciosa o una cuyo resultado pueda ser sorprendente, incluso el atrevimiento para realizar una acción dolorosa o desagradable para uno mismo o para otros. **Estas características facilitan que se hagan muy conocidos tanto dentro como fuera de internet y que, para niños, adolescentes y jóvenes, supongan una vía fácil para adquirir popularidad en las redes,** lo que a veces les permite aumentar las visitas a sus perfiles o los «likes» a sus publicaciones.

Debido al todavía incompleto desarrollo de su cerebro, muchos no pueden valorar adecuadamente las posibles consecuencias para ellos mismos o para otros, los riesgos asociados y las intenciones de quienes lo proponen. **Desde su perspectiva, la popularidad, la aceptación y el refuerzo del grupo de iguales y los retos o desafíos en sí mismos, son tan relevantes que pueden poner en peligro su vida o la de los demás.**

Gracias a los avances tecnológicos es muy fácil manipular y editar los vídeos o fotografías de forma que los menores (por su inmadurez) **pueden ser engañados** y creer que algunas actividades son posibles de llevar a cabo o no comportar grandes riesgos o consecuencias relevantes.

Las redes sociales premian con popularidad los materiales sorprendentes, escandalosos, extraños, ridículos y peligrosos, aumentando los riesgos y la difusión de estos retos.

Tipos y ejemplos

La mayoría son bienintencionados, pero inadecuados para algunas edades o usuarios. Son retos que requieren esfuerzo físico, habilidades específicas o atrevimiento para ser superados. La dificultad tiene que ver con el grado de entrenamiento previo necesario para su realización, las posibles lesiones y los probables accidentes al realizarlos.

•Reto del papel higiénico. Se trata de mantener en el aire, sin que toque el suelo, un rollo de papel higiénico golpeándolo con los pies u otras partes del cuerpo como si fuera un balón de fútbol.

•Reto de la botella de agua. El objetivo es tratar de lanzar una botella de agua, que gire una o varias veces en el aire y que, al caer, se mantenga de pie en la superficie a la que se ha lanzado (suelo, mesa, estantería, etc.).

•Retos deportivos. Buscan realizar un tipo de ejercicio durante un tiempo concreto, una intensidad determinada o una dificultad más o menos elevada.

•Retos de sensaciones. Desde lanzarse por encima un cubo de agua helada, tomar alimentos picantes o dar sustos o sorpresas a familiares y amigos, estos retos buscan atreverse a generar determinadas sensaciones en uno mismo o en los demás (frio, miedo, dolor, desagrado, etc.).

Otros retos implican situaciones más arriesgadas que realizadas por especialistas tienen un riesgo moderado, pero reproducidas por muchos menores aumentan los peligros de caídas o accidentes graves e incluso mortales, dependiendo de la intensidad o la altura. En ocasiones, los vídeos editados pueden hacer creer a los menores que algunas actividades son posibles de realizar por cualquiera, cuando es imposible o muy difícil de llevar a cabo y pueden conllevar grandes riesgos para su salud o su vida.

•Retos de colgarse de lugares de altura. Se busca que alguien se cuelgue de un lugar alto y que aguante todo el tiempo que pueda.

•Retos de equilibrio. Se salta entre lugares con poca superficie, tratando de evitar caídas, los hay a diferentes alturas y peligros.

•Reto de la puerta. Hay que subirse al quicio de una puerta y permanecer un rato sentado.

•Reto de la estantería o del armario. El usuario trata de meterse en el hueco de una estantería o en algún cajón o espacio de pequeñas dimensiones dentro de diferentes muebles o armarios.

“Algunos tratan de dañar, poner en peligro, asustar o impactar a usuarios especialmente sensibles y vulnerables, como son los niños, adolescentes y jóvenes. Estos son muy peligrosos porque la intención suele ser mala y los resultados dañinos y potencialmente fatales”

• Bird Box. Basado en la película del mismo nombre, se anima a los usuarios a realizar diferentes tareas con los ojos vendados: jugar, correr, cocinar...

• Vodka en el ojo. Se trata de verter vodka en el ojo por la idea de que así llega antes al torrente sanguíneo y sus efectos serán más rápidos

• Train surfing. La idea es grabarse viajando fuera de un tren en marcha.

• Hot water. Consiste en asustar e impactar a otra persona desprevenida arrojándole agua hirviendo.

• Reto del fuego. Los usuarios deben rociarse de alcohol y prenderse fuego cerca de una piscina o bañera para poder apagarlo pronto.

• La ballena azul. Se van proponiendo pruebas cada vez más peligrosas hasta finalizar con el suicidio del participante.

• Caza del pijo. Consiste en agredir a jóvenes considerados pijos e ir contabilizando y compitiendo con el número de agresiones realizadas, las cuales además suelen ser grabadas y difundidas.

“Haberles acompañado al navegar por internet y poder actuar de modelo ante este tipo de retos les facilitará que puedan aprender a hacerlo de forma autónoma”

Recomendaciones

Es muy necesario saber del mundo digital en el que se relacionan los menores, interesarnos por las modas o actividades populares en las redes sociales que utilicen y entre las personas que conozcan, dentro y fuera de la estas: compañeros de clase, de equipo deportivo, amigos del barrio, hermanos de amigos, etc. **De este modo, podremos detectar estos retos, ayudarles a relativizar su popularidad y enseñarles a valorar correctamente las consecuencias** para ellos mismos o para otros, así como los riesgos asociados.

Por tanto, **es importante conocer los diferentes intereses de los menores, acompañar y guiar hacia retos o actividades saludables y positivas para su desarrollo y concienciar y mejorar el pensamiento crítico respecto a los retos o actividades potencialmente dañinas o peligrosas para ellos mismos o para otros,** como bromas pesadas, actividades desagradables, violencia, humillación, sustos, hacer daño físico, destrozar material, tomar sustancias peligrosas, forzar nuestro cuerpo, provocar apneas, autolesionarnos o poner en riesgo nuestra vida.

Conocer sus inquietudes, las personas a las que siguen en internet o tratan de imitar, sus referentes y las actividades mencionadas o protagonizadas por personas de su entorno nos permitirá anticiparnos a su curiosidad y a los posibles retos con los que se puedan encontrar o que les puedan interesar.

Es bueno poder concienciarles para que no consuman este tipo de material, que no lo difundan y que lo denuncien cuando pueda ser muy peligroso o delictivo.

“Es fundamental estar pendientes de intereses o comportamientos nuevos o extraños, como usar objetos de casa que no suelen utilizar”

Cómo hacerlo

Si eres conocedor de alguno de estos retos, prueba a verlo acompañándolo y, si es positivo para él (permite mejorar alguna destreza o su salud física o mental) y tiene un buen objetivo (busca sensibilizar para una campaña solidaria), **puedes estar presente en su realización o incluso participar en él, intentando que sepa diferenciar los diversos retos expuestos, que tenga confianza para comentarlos contigo,** que piense bien y reflexione antes de realizar alguno y que aprenda a valorar consecuencias y riesgos tanto en estas situaciones como en otras, dentro y fuera de la red.

Existen estupendos retos que podemos identificar porque suelen ser lanzados por entidades y personas con prestigio o referentes positivos para los menores, y que pueden estimular la creatividad, la alimentación equilibrada, el ejercicio físico moderado, la práctica de habilidades, el desarrollo de tares cognitivas, el conocimiento y aprendizaje de cosas interesantes o que les permiten relacionarse con amigos o familiares y competir con ellos de forma sana. Por ejemplo, aprender trucos de magia, crear obras artísticas, bricolaje casero, recetas de cocina, tablas de ejercicios físico progresivas y regulares, estiramientos, lectura o memorización de datos, entre otros.

Poderles explicar que todo lo que ven por internet puede haber sido editado o manipulado (hay vídeos que explican estos trucos de edición y nos pueden servir para que lo comprendan) **ayuda a despertar una visión crítica, tanto de dentro como de fuera de internet, y les protege de comportamiento impulsivos, ingenuos y que sean objeto de fraudes, timos o engaños.**

Es fundamental estar pendientes de intereses o comportamientos nuevos o extraños, como usar objetos de casa que no suelen utilizar (herramientas, utensilios, etc.), acudir a sitios donde normalmente no van (puentes, ríos, construcciones abandonadas, lugares en altura, localizaciones aisladas o retiradas,...), comprar objetos o materiales poco convencionales (utensilios, productos químicos, etc.), interesarnos por la razón de estos nuevos intereses y las intenciones en estos lugares o con estos objetos o materiales. **Es muy común que en los retos se utilicen objetos convencionales, pero rara vez utilizados por menores** (lejía, disolventes, comida picante, alcohol, papel de aluminio, cuchillas, encendedores, cuerda, bolsas, taladro, pegamento, ...).

Contenidos inadecuados en la red

Definición

En internet existe la posibilidad de visualizar todo tipo de material en diferentes formatos audiovisuales: desde textos, libros y dibujos hasta canciones, audios, fotografías, vídeos y películas.

El contenido de este material podemos clasificarlo en adecuado o inadecuado según el usuario. Cuando hablamos de adolescentes y jóvenes este contenido puede ser inadecuado para todos los públicos o exclusivamente para determinadas edades, dependiendo del grado de madurez personal y la posible influencia en cada uno.

Entre los contenidos inadecuados por edades, las clasificaciones oficiales de juegos y películas resultan de gran ayuda, puesto que tiene en cuenta qué influencia pueden tener en los usuarios dependiendo del tipo de material. Los contenidos pueden ser inadecuados por mostrar violencia o sexo de forma explícita, usar un lenguaje ofensivo o irrespetuoso, ser falsos o fraudulentos, incitar a conductas delictivas o promover comportamientos nocivos para la salud o la seguridad, siendo la publicación de muchos de estos contenidos, un delito que se puede y se debe denunciar a las autoridades competentes.

Debido a la inmadurez psicológica y emocional de niños, adolescentes y jóvenes, estos son especialmente vulnerables, no tienen capacidad crítica frente a alguno de estos contenidos y su forma de afrontarlos puede ser inadecuada y muy nociva para su desarrollo.

Cuando existe baja autoestima o está en desarrollo, se potencia la influencia de los mensajes externos y se facilita que puedan asumir determinados mensajes, actitudes y comportamientos nocivos como neutros o, incluso positivos, pudiendo incluirse en comunidades, grupos o colectivos dañinos como bandas radicales, extremistas, violentos o delincuenciales. También en sectas.

Las temáticas más peligrosas tienen que ver con mensajes de odio e intolerancia que incitan a conductas violentas o a la discriminación, pornografía (accesible desde los 8 o 10 años), difusión y desarrollo de contenidos pedófilos, apología de la anorexia y la bulimia como «estilo de vida», incluso promoción de las autolesiones como forma de afrontamiento emocional o chantaje familiar y social, llegando a propuestas de suicidio.

Otros contenidos inadecuados fomentan el consumo de drogas, potencian el juego y las apuestas, inducen a las compras y gastos económicos en la red y facilitan la aparición de trastornos adictivos debido a la insuficiente capacidad crítica y de afrontamiento ante estos contenidos, características propias de estas edades.

El contacto con estos contenidos puede deberse a búsquedas directas debido a su curiosidad, a la aparición fortuita al navegar por la red y buscar otro tipo de cosas y a la mala intención de los responsables; que los camuflan y relacionan con ámbitos de interés de adolescentes y jóvenes como videojuegos, aplicaciones, webs o personajes populares, buscando atraer su atención hacia este material nocivo y peligroso.

Mitos y Realidades

«Los menores que visualizan estos contenidos los han buscado voluntariamente»

Esta situación ocurre en determinados casos y con algunos de los contenidos mencionados, lo que se relaciona con la curiosidad y la baja capacidad crítica propias de esta edad. Sin embargo, en muchas ocasiones el acceso a los mismos tiene que ver con engaños intencionados que buscan mostrar este contenido en las pantallas de los menores. Al visualizarlos, no lo suelen comentar con adultos, sino con otros chicos/as, lo que favorece su difusión.

La realidad es que una buena configuración y los programas de filtrado de contenido o de control parental, mejoran la seguridad al navegar por la web, pero no están exentos de riesgo y es importante que no sustituyan nuestra supervisión, control y acompañamiento.

«Si tengo bien configurado el dispositivo y cuento con un programa de control parental puedo dejar que navegue libremente»

«Las empresas responsables de los videojuegos o las aplicaciones controlan y evitan estos riesgos»

Las comunicaciones privadas en la mayoría de los juegos online y en las aplicaciones utilizadas por menores no se controlan y permiten el intercambio libre y sin supervisión de todo tipo de contenidos nocivos y peligrosos a todas las edades.

“Ante contenido inadecuado, es importante denunciarlo ante la autoridad competente, pudiendo serlo los responsables de la aplicación, web o videojuego y/o las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado”

Recomendaciones

La más importante es estar muy pendientes de los comentarios de los menores, de la información que pueden manejar y de los términos que utilizan (y que nos suenen a los temas mencionados anteriormente).

Hablar y escuchar mucho a los menores facilita conocer los grupos y comunidades por los que se mueven.

Es fundamental acompañarlos y guiarlos para facilitarles temáticas alternativas y búsquedas prosociales y positivas para su desarrollo. La información sobre estos contenidos positivos podemos buscarla en la red, comentarla con profesores y educadores o recurrir a páginas especializadas como la web del INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad).

Cómo hacerlo

Escuchando y estando atento a las conversaciones, los intereses, las búsquedas y las modas de los adolescentes podemos detectar muchos de estos contenidos, puesto que ellos, generalmente, saben que son algo «especial» y, al tratarlos, suelen utilizar un tono y actitud diferentes.

Una forma útil es preguntarles por terceros, por compañeros de clase o de equipo, por sus amigos o conocidos, por lo que les interesa y de lo que les han hablado, esto facilita que exploremos juntos esos temas, ayudándoles a generar una visión crítica y a servirles como modelo cuando deban enfrentarse a alguno de ellos (por ejemplo, a ofertas que son fraudes, noticias o informaciones falsas, aparición de publicidad engañosa o material que nos aparezca y que pueda ser nocivo).

Si esto no fuera suficiente, y como ya se ha explicado en el apartado Controles Parentales, muchas de estas herramientas permiten consultar el historial de páginas web que ha visitado el menor, incluso aún cuando este sea eliminado intencionadamente. Si tenemos dudas sobre su contenido, es recomendable entrar en la página web que han visitado para comprobar sobre qué trata, pues **muchos de los contenidos inadecuados son camuflados utilizando otras denominaciones que es recomendable que conozcamos;** por ejemplo, las páginas sobre trastornos de la conducta alimentaria se califican a sí mismas como webs que ofrecen consejos para mantener la figura corporal, pero su **búsqueda puede llevarse a cabo con hashtag como #proana, #promia, #ed, #ana, #mia, #thinspiration o #size0.**

La utilización de filtros de contenidos y programas de control parental (se dispone de muchos de ellos con diferentes características en el apartado Acceso a Recursos de Interés) nos puede ayudar, pero nunca sustituyen nuestra supervisión y acompañamiento, siempre con autonomía progresiva.

Es importante que nos anticipemos a su curiosidad y les ofrezcamos respuestas y alternativas saludables y positivas para encontrar información, resaltando siempre que las fuentes deben ser confiables y seguras.

Para conocer y poder ofrecerles contenidos de calidad ajustados a su edad, madurez, intereses y necesidades, es útil y positivo buscar en páginas web o libros especializados.

Favorecer sus habilidades sociales y cuidar sus compañías dentro y fuera de la red les protegerá de los riesgos y facilitará respuestas adecuadas ante aquellos que se puedan presentar.

Por último, pero muy importante, debemos explicarles claramente que nos pueden pedir ayuda cuando lo consideren, y que, en ocasiones, es fundamental solicitársela a profesionales, e incluso, denunciar ante la autoridad competente ciertos contenidos o situaciones peligrosas de la red; es importante que los menores conozcan que algunos de los comportamientos que pueden realizar en la red pueden conllevar responsabilidad penal o administrativa, tanto para ellos como para sus padres o tutores.

Así pues, **les facilitaremos la información pertinente para que puedan hacerlo, si así lo precisaran, de forma autónoma:**

INCIBE:

- Línea de ayuda del INCIBE: 017
- WhatsApp de ayuda del INCIBE: +34 900 116 117
- Telegram de ayuda del INCIBE: @INCIBE017 (https://t.me/INCIBE017)
- Formulario web del INCIBE: https://www.is4k.es/ayuda
- Buzón para reportar casos de fraude: incidencias@incibe-cert.es

Cuerpo Nacional de Policía:

- Página web: https://denuncias.policia.es/OVD/
- Teléfono: 091
- Presencialmente: en cualquier comisaría.
- En las redes sociales, podemos mencionar a la policía en un comentario: @policianacional

Guardia Civil:

- Página web: https://www.gdt.guardiacivil.es/webgdt/pinformar.php
- Teléfono: 062
- Presencialmente: en cualquier cuartel de la Guardia Civil.

Glosario

(términos específicos, videojuegos, retos, aplicaciones y programas)

Glosario

• **Asertividad:** Habilidad para expresar los pensamientos o deseos propios de manera adecuada y respetuosa con el otro.

• **Autocontrol:** Capacidad de las personas para autorregularse y controlar sus impulsos.

• **Autoestima:** Valoración que cada cual hace de sí mismo.

• **Avatar:** Representación gráfica de la identidad virtual de un usuario en entornos digitales (RAE).

• **Baneo:** Expulsión temporal o indefinida de un juego por parte de los desarrolladores del mismo y que se produce por el incumplimiento de normas por parte del usuario (por ejemplo, hacer trampas para ganar dinero y poseer mejores jugadores, objetos, etc.).

• **Bio:** Espacio situado en el perfil de una red social (por ejemplo Instagram o Twitter) y que está dedicado a ofrecer información, generalmente de uno mismo, a los otros.

• **Challenge:** En español hace referencia a reto. propuestas de acción que se realizan y se graban para publicarlos en internet con la idea de que otros usuarios las reproduzcan o imiten. Para más información, consultar el tema "Los retos virales".

• **Chat:** Conversación en tiempo real (en forma de texto, fotos, audio, vídeo), realizada mediante un dispositivo con conexión a internet.

• **Crush:** En español significa «persona especial». Hace referencia al que solemos denominar amor platónico o imposible.

• **DM:** Hace referencia a Direct Messages¸ o lo que es lo mismo, mensajes directos. Son aquellos textos, fotos o vídeos que podemos hacer llegar a otra persona, en las redes sociales, en forma de chat privado.

• **Download:** En español se traduce como «descargar», aunque coloquialmente se utiliza la palabra «bajar». Hace referencia al procedimiento por el cual introduces un archivo (programa, fotografía, video, audio, etc.) en el ordenador utilizando una conexión a internet.

• **Emotes:** Bailes que puede realizar el personaje con el que juegas en el videojuego Fortnite.

• **Etiquetar:** Acción con la que identificamos a una persona en una publicación (fotografía, vídeo, etc.), al enlazar su perfil en la red social a dicha publicación.

• **Face:** Diminutivo que coloquialmente se utiliza para referirse a la aplicación de Facebook.

• **Fake:** Significa "falso", y en ese sentido se utiliza en diferentes contextos. Para denominar a una cuenta que no es de carácter oficial (por ejemplo, para referirse a la cuenta que imita a la de un cantante, pero que no es la del cantante), o para hablar de vídeos que no son reales y están retocados.

• **Farmear:** Se refiere a la recolecta de materiales (piedras, madera, acero, etc.).

• **Favear:** Se utiliza en la plataforma Twitter para marcar como favorito un Tuit. Podría equipararse al like de otra red social.

• **Feed:** Es el formato cronológico en la que se presenta el contenido en una red social o en un blog. Dicho de otro modo, la manera de mostrar las actualizaciones de los contactos de tu red cronológicamente.

• **Followes:** Seguidores o personas que son usuarios de tu red social y reciben las actualizaciones que llevas a cabo.

• **Gamer:** Se refiere al jugador de videojuegos, aunque normalmente se utiliza para denominar a las personas que se lucran con ello.

• **GG:** Good Game, en español Buen Juego.

• **Grifeo:** Se refiere al comportamiento de ciertos jugadores que tienen como fin molestar a los otros.

• **Hashtag:** Palabras o frases sin espacios y precedidos por una almohadilla (por ejemplo. #estamoscontigo) que se utilizan para identificar o clasificar publicaciones y que a su vez, permiten visualizar de forma concentrada todas aquellas en las que se ha utilizado.

• **Hater:** Personas que de forma sistemática muestran actitudes hostiles o negativas hacia cualquier tema, asunto o persona.

• **Hoax:** Bulo al que se le da difusión a través de internet, que suele ser de carácter sensacionalista o alarmista, y que se viraliza sin que nadie compruebe su veracidad.

• **Ig:** Diminutivo que se forma informal se utiliza para hacer referencia a la aplicación de Instagram.

• **Instagram Reels:** Funcionalidad que ofrece Instagram y que consiste en vídeos cortos (15 segundos) en los que se puede modificar la velocidad del contenido, añadir pistas de audio, filtros, etc. Los usuarios le dan diferentes usos y funcionalidades.

• **Like:** Es un tipo de refuerzo social virtual que se puede realizar hacia las diferentes publicaciones de los miembros de determinadas redes. Viene a significar que a esa persona le ha gustado ese contenido y la popularidad y éxito en la redes puede medirse en número de seguidores y número de «likes» en las publicaciones.

• **Link:** También denominado enlace, es una dirección que al pulsarla te traslada directamente a un contenido o página web determinados.

• **LOL:** El significado que adquiere depende del contexto en el que se utilice. Puede hacerse referencia a «carcajada», utilizándose en conversaciones por internet para transmitir que el usuario se está riendo a carcajadas ("Laughing Out Loud"). O se puede usar para expresar que algo ha salido mal.

• **Lootear:** Término utilizado para referirse a la recolecta de monedas, armas, objetos a lo largo del mapa del juego.

• **Meme:** Imagen, gif, vídeo, etc. que se distribuye en los diferentes canales de la red (a veces de forma viral) y que habitualmente es de carácter humorístico o paródico.

• **Mención:** Hace referencia a cuando un usuario nos "nombra" al incluir en una publicación o comentario nuestro perfil de la red social en la que se lleva a cabo la acción.

• **Newsletter:** Se trata de un boletín de noticias en el que empresas o profesionales difunden contenidos específicos de su marca. Suele difundirse a través de email y, para recibirlo normalmente, debe existir una suscripción previa al servicio.

• **Nick:** Apodo, alias, nombre que utiliza un usuario para ser conocido o denominado por otros en un entorno digital.

• **Noob:** Denominación utilizada para referirse a usuarios novatos que llevan tiempo jugando o para aquellos que, a pesar de llevar ya un tiempo, no son muy buenos jugadores. Se utiliza como un adjetivo despectivo.

• **Otaku:** Persona con aficiones obsesivas referentes a cualquier temática (grupos de música, cómics, películas, videojuegos, etc.). Aunque en un inicio se asociaba al manga y al anime, actualmente se utiliza como sinónimo del denominado «friki».

• **Pavos:** moneda virtual utilizada en el videojuego Fortnite. Se adquieren con dinero de curso real.

• **Perfil:** Características de un usuario que este hace visibles a otros internautas.

• **Podcast:** Contenido determinado presentado en audio y generalmente de forma seriada. Suele distribuirse por redes sociales o plataformas o apps dedicadas a la reproducción musical.

• **Pop-up:** En español denominada «ventana emergente», hace referencia a la pestaña o ventana de un navegador que se abre de forma automática (sin que sea el usuario quien la abra) y que, por lo general, contiene publicidad.

• **Poser/Postu:** Persona que busca destacar en las redes sociales a través publicaciones determinadas y con el objetivo de aumentar su número de seguidores. También se habla de "postureo".

• **Post:** Publicación realizada en una red social.

• **RR. SS:** Redes sociales.

• **RT:** Hace referencia a "Retuitear". Cuando se retuitea un contenido es porque se está de acuerdo con el mismo y, por ello, RT se utiliza para indicar que estás totalmente de acuerdo con alguien.

• **Skins:** Hace referencia a las diferentes vestimentas que pueden utilizar los personajes en el videojuego Fortnite. Aunque no aportan ningún tipo de ventaja a la hora de competir, son codiciadas por los jugadores, representando la mayor fuente de ingresos del famoso videojuego.

• **Snap:** Diminutivo referido a la aplicación Snapchat.

• **Spot:** Utilizado en Forntnite, lugar situado en el mapa, en el que el autobús puede caer para iniciar la partida.

• **Stalker:** Con significado "acosador" en español, en el contexto de las redes sociales normalmente se refiere a la persona que invierte mucho tiempo en investigar o cotillear el perfil de otro usuario.

• **Story:** Publicación que se realiza en algunas redes sociales y que, a no ser que las almacenemos voluntariamente, tiene una temporalidad del 24h.

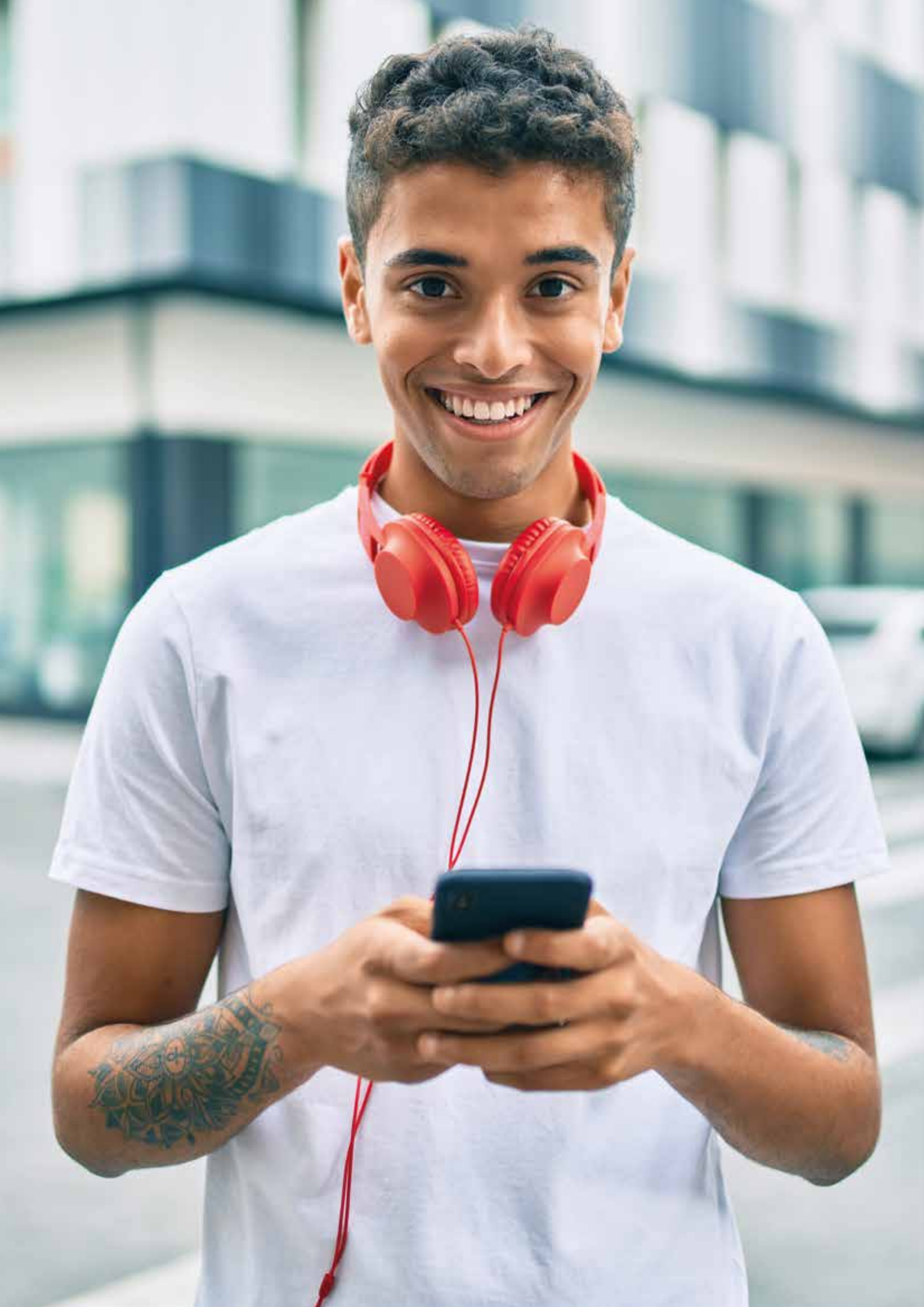
• **Streaming:** Tecnología que permite visionar, escuchar o «presenciar» acontecimientos en directo a través de un dispositivo inteligente como el móvil, la tablet o el ordenador conectado a internet, sin necesidad de descargar el contenido en ningún dispositivo.

• **Tag:** Hace referencia al gesto de etiquetar al usuario de un perfil en el entorno de las redes sociales.

• **Troll:** Usuario que se encuentra en la red y que tiene como objetivo generar controversias y conflictos online entre los demás. Es más habitual en el contexto de los videojuegos.

• **Was:** Diminutivo que se utilizar para hacer mención de la aplicación de WhatsApp.

• **Webinar:** Conferencia online, normalmente en directo y que permite la interacción con el público que lo visiona.



Acceso a recursos de interés

Herramientas de control parental:

https://www.is4k.es/de-utilidad/herramientas

https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/soluciones-control-parental/

https://www.playstation.com/es-es/support/account/ps4-parental-controls-and-spending-limits/

https://www.nintendo.es/Familia-Nintendo-Switch/Control-parental-de-Nintendo-Switch/Control-parental-de-Nintendo-Switch-1183145.html

https://www.nintendo.es/Atencion-al-cliente/Padres/Seguridad/El-control-parental-en-Nintendo-3DS/Configuracion-del-control-parental-en-Nintendo-3DS/Configuracion-del-control-parental-en-Nintendo-3DS-907330.html

https://support.xbox.com/es-ES/help/family-online-safety/browse

https://www.is4k.es/blog/family-link-el-control-parental-de-google

https://www.is4k.es/blog/conoce-tiempo-de-uso-el-control-parental-de-apple

https://www.is4k.es/de-utilidad/recursos/como-configurar-el-control-parental-en-windows-7

https://www.is4k.es/blog/controles-parentales-en-netflix-hbo-movistar-vodafone-tv-y-orange-tv

https://www.is4k.es/de-utilidad/herramientas/control-familiar-microsoft

Ciberacoso:

https://www.is4k.es//sites/default/files/contenidos/materiales/Campanas/is4k-juegooca.pdf

https://www.youtube.com/watch?v=fcVyk8XzUiw

https://www.policia.es/_es/denuncias.php#

Uso educativo de la red:

https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/plataformas-gestion-escolar/

https://www.educa.jcyl.es/secundaria/es?locale=es_ES

https://conteni2.educarex.es/

http://www.edufores.com/

http://www.eresuncientificosabio.csic.es/

https://www.museodelprado.es/recorrido/itinerario-infantil-en-el-museo-del-prado/e43b0083-12d0-4246-8b8e-aaf44a251eff

https://artsandculture.google.com/search/streetview

https://www.is4k.es/de-utilidad/recursos/recursos-didacticos-redes

https://www.is4k.es/blog/peliculas-y-series-para-hablar-de-internet-con-ninos-y-adolescentes

Ciberseguridad:

https://www.osi.es/es/hackers

https://sos.fbi.gov/es/index.html

https://www.osi.es/es/juegos-mesa

https://www.osi.es/sites/default/files/docs/c00-eg-videoconferencias_apps.pdf

Identidad digital y privacidad:

https://www.pilarysucelular.com/#animaciones

https://www.osi.es/sites/default/files/docs/guiaprivacidadseguridadinternet.pdf

Sexting:

https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/arbol_4_sextorsion.pdf

https://www.europol.europa.eu/activities-services/public-awareness-and-prevention-guides/online-sexual-coercion-and-extortion-crime

Contenido inadecuado:

https://www.acab.org/es/sensibilizacion/apologia-en-internet-paginas-pro-ana-y-pro-mia/

Pedir ayuda y/o denunciar un hecho

INCIBE:

- Línea de ayuda del INCIBE: 017
- WhatsApp de ayuda del INCIBE: +34 900 116 117
- Telegram de ayuda del INCIBE: @INCIBE017 (https://t.me/INCIBE017)
- Formulario web del INCIBE: https://www.is4k.es/ayuda
- Buzón para reportar casos de fraude: incidencias@incibe-cert.es

Cuerpo Nacional de Policía:

- Página web: https://denuncias.policia.es/OVD/
- Teléfono: 091
- Presencialmente: en cualquier comisaría.
- En las redes sociales, podemos mencionar a la policía en un comentario: @policianacional

Guardia Civil:

- Página web: https://www.gdt.guardiacivil.es/webgdt/pinformar.php
- Teléfono: 062
- Presencialmente: en cualquier cuartel de la Guardia Civil.

JO
VEN

Síguenos en:

juventudcmadrid

juventudcmadrid

juventudcmadrid

juventudcmadrid

Con la colaboración de:

recURRA GINSO

www.recurra.es

Si deseas recibir información, aprovechar nuestros recursos,
recibir asesoramiento o participar en la formación, ponte en contacto:

Dirección General de Juventud
Tel. 91.543.74.12
Email: dg.juventud@madrid.org
www.comunidad.madrid/servicios/juventud/

Fecha de edición: noviembre 2021