

¿QUÉ HACES CON EL MOVIL?

*“Parentalidad digital
responsable”*

COLECCIÓN: CUADERNOS PARA FAMILIAS EFICACES



Ciudad
de Málaga

ÍNDICE

- 01** Introducción *Pág. 3*
- 02** Diferencia entre uso, abuso y adicción a las nuevas tecnologías *Pág. 4*
- 03** Las claves *Pág. 7*
- 04** Peligros en la red *Pág. 8*
- 05** Consejos para padres/madres *Pág. 10*



01 INTRODUCCIÓN

El uso de dispositivos conectados a internet, **cuando se utilizan de forma adecuada**, representa el acceso a herramientas extraordinarias para la comunicación, el trabajo, el desarrollo personal, la educación, etc.

Pero no debemos olvidar que éstas también entrañan una serie de **riesgos**, especialmente entre la población más vulnerable, menor de edad, entre los que podemos encontrar pornografía, violencia, juegos de azar, conductas perjudiciales, etc.

Por todo esto, es necesario desarrollar pautas que concreten los límites entre el uso adecuado, el abuso y la adicción a las nuevas tecnologías.

02 DIFERENCIA ENTRE USO, ABUSO Y ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

USO

Nos referimos a un tipo de relación con la tecnología en la que ni la cantidad de tiempo, ni la frecuencia, ni el modelo de empleo dan lugar a consecuencias negativas para el/la menor.

Ejemplo: un niño/a que diariamente, después de hacer sus tareas escolares, se conecta a Internet para comunicarse con sus amigos, puede estar realizando un uso sin consecuencias negativas. El menor es capaz de dejar lo que estaba haciendo en cualquier momento que se le pida para dedicarse a otra actividad, sin que ello le produzca ningún problema o disgusto.

02 DIFERENCIA ENTRE USO, ABUSO Y ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

ABUSO

Bien por la cantidad de tiempo, frecuencia o tipo de uso, comienzan a manifestarse consecuencias negativas para el menor y su entorno como son los cambios bruscos de humor cuando se le establecen límites en cuanto al uso de un videojuego, síntomas de ansiedad cuando no contesta inmediatamente a un mensaje a través de una red social, bajo rendimiento en el ámbito escolar, etc.

Ejemplo: conectarse a Internet durante tres o cuatro horas podría no ser considerado excesivo, pero si la frecuencia es diaria o genera complicaciones en los estudios o en las relaciones sociales cara a cara, entonces es muy probable que nos encontremos ante una situación de abuso.

02 DIFERENCIA ENTRE USO, ABUSO Y ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

ADICCIÓN

Aquella conducta repetida que sustituye necesidades de emoción, compañía, distracción, etc. Es decir, el menor busca continuamente realizar la conducta (chatear, jugar con el ordenador, etc.) hasta conseguirla como sea, sin importar nada más.

Ejemplo: conectarse al ordenador nada más llegar a casa, meterse en Internet nada más levantarse y ser lo último que hace antes de acostarse, así como reducir el tiempo de las tareas cotidianas, tales como comer, dormir, estudiar o charlar con la familia, configuran el perfil de un adicto a Internet.

03 LAS CLAVES

Las claves para no llegar a la adicción se pueden encontrar en el establecimiento de **normas y límites** (por ejemplo, un contrato de responsabilidad compartida) en cuanto al uso de los diferentes elementos tecnológicos. Para ello, puede ser interesante ofrecerles las ventajas que se obtienen si existe un buen uso de las nuevas tecnologías o por el contrario, los inconvenientes que se generan si el uso es inadecuado. También es muy importante el **acompañamiento y supervisión** de las actividades digitales de los niños/as por parte de los adultos.

PRINCIPALES SEÑALES DE ALARMA DE ADICCIÓN



- Dormir menos para estar conectado a la red
- Discutir continuamente por el tiempo de uso o los contenidos visualizados
- Pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta
- Mentir sobre el tiempo real que está conectado a la red o jugando
- Aislarse socialmente, dejar de salir con amigos y poner excusas continuamente
- Disminuir el rendimiento en los estudios

04 PELIGROS EN LA RED

GROOMING

Es una práctica de acoso y abuso sexual en la que una persona adulta se hace pasar por un menor en redes sociales para ganarse la confianza de niños/as y jóvenes intentando establecer una supuesta amistad, con la intención de obtener imágenes comprometidas o incluso llegar a tener un encuentro de tipo sexual más allá de Internet, en la vida real.

SEXTING

Consiste en el envío de mensajes, fotos o vídeos de contenido erótico o sexual a través de las redes sociales. Al enviarlos perdemos el 'control' sobre su difusión. Esto puede llevar a la Sextorsión, forma de explotación sexual en la cual se chantajea a una persona por medio de una imagen de sí misma desnuda que ha compartido a través de Internet.

04 PELIGROS EN LA RED

CIBERACOSO

Es una forma de intimidación y acoso específico a través de redes sociales y tecnologías de la información, que se produce básicamente desde dispositivos móviles u ordenadores. Esto puede llevar a problemas de autoestima y trastornos sociales en la persona afectada, como ansiedad, depresión e, incluso, en casos extremos, suicidio.

CONTENIDOS INAPROPIADOS

La visualización por parte de nuestros hijos e hijas de contenidos en internet que perjudican su desarrollo. Entre los más habituales (y perjudiciales) están la pornografía, la violencia, la promoción de hábitos dañinos para la salud (anorexia, bulimia y otros desórdenes alimenticios), racismo, xenofobia y homofobia, promoción de consumo de drogas, etc.

04 CONSEJOS PARA PADRES/MADRES: ¿QUÉ DEBEMOS HACER?

- 1 No impone nada desde el principio, es decir, establecer una serie de normas y acuerdos pactados con respecto al número de horas, cuándo pueden conectarse, consecuencias e incumplimiento de dichas normas para regular el uso de móvil, tablet u ordenador:
 - Cuándo: pon unos horarios.
 - Cuánto: fija unos máximos de conexión.
 - Cómo: enséñales las normas de comportamiento específicas de las Nuevas Tecnologías. Da ejemplo en la utilización de las nuevas herramientas digitales.
 - Dónde: coloca el ordenador, móvil, tablet o videojuego, siempre en una sala común y aprovecha para hacer un uso compartido.
- 2 Con las redes sociales, es mejor educar que prohibir. Dialogad para ayudar a mejorar la confianza en la familia, sin imposiciones ni directrices autoritarias.



04 CONSEJOS PARA PADRES/MADRES: ¿QUÉ DEBEMOS HACER?

- 3 Instalar programas de control parental para controlar los contenidos o visualizar el uso que hacen los menores del ordenador.
- 4 Pasar tiempo con tu hijo/a en Internet, compartiendo momentos de navegación, chatear juntos, realizar búsquedas, enseñarles a compartir o publicar, acompañarlo y asesorarlo en los registros y altas.
- 5 Seguirles en las redes sociales.
- 6 Mantener actualizado el antivirus y webcam tapada.
- 7 Conocer las contraseñas de vuestros hijos/as.
- 8 Fomentar la confianza para que recurran a nosotros ante cualquier problema. Por ejemplo, si nos confiesa que ha conocido a alguien nuevo en la red o incluso quiere quedar con esa persona no es bueno regañarle de primeras, ya que, lo más probable es que no nos cuente nada más y lo haga a escondidas.

CUADERNOS PARA FAMILIAS EFICACES

Centro Municipal de Atención a la Familia

Calle Donoso Cortés, nº4 29002, Málaga

Tel.: 951926012

cemaif@malaga.eu

<https://aulafamilia.malaga.eu/>



**Ciudad
de Málaga**

Diseño y maquetación: Jose Antonio Torres Fernández

Contenidos:

Sonia Fernández Herrera
Lara de la Fuente López
Isabel Lozano Rodriguez
Irene Sánchez Gallardo
Jose Antonio Torres Fernández