

solidaridad



OBRA SOCIAL CAJA MADRID
T. 902 13 13 60 · www.obrasocialcajamadrid.es

Guía para padres con hijos en Educación Secundaria sobre el uso saludable de las nuevas tecnologías



Guía para padres con hijos en Educación Secundaria sobre el uso saludable de las nuevas tecnologías

Francisco Labrador Encinas
Ana Requesens Moll
Mayte Helguera Fuentes



FUNDACIÓN
GAUDIUM



FUNDACIÓN GAUDIUM

C/ Serrano 93, 3º E. 28006 Madrid

Tel. + 34 - 915 159 434

Fax. + 34 - 915 902 955

<http://www.fundaciongaudium.es/>

<http://www.gaudiumproyectos.com/>

OBRA SOCIAL CAJA MADRID

Pza. del Celenque, 2. 28013 Madrid

Tel. + 34 - 902 131 360

<http://www.obrasocialcajamadrid.es>

OFICINA DEL DEFENSOR DEL MENOR

C/ Beatriz de Bobadilla, 14 2ª planta. 28040 Madrid

Tel. + 34 - 915 634 411

<http://www.defensordelmenor.org>

AUTORES

©Francisco Labrador Encinas

©Ana Requesens Moll

©Mayte Helguera Fuentes

EDICIÓN

Fundación Gaudium

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

©ARTIMAGOS

ILUSTRACIÓN

©Esther Lecina

IMPRESIÓN

EFCA S.A. Artes Gráficas

Índice



1	Introducción:	
	Padres novatos frente a hijos expertos.....	Pág. 4
	• Datos estadísticos.....	Pág. 5
2	Características evolutivas de la adolescencia	Pág. 6
3	Internet y redes sociales	Pág. 8
	• Características	Pág. 8
	• Uso que realizan los adolescentes	Pág. 9
	• Ventajas frente a riesgos	Pág. 10
	• Pautas de uso adecuado	Pág. 11
4	Videojuegos	Pág. 13
	• Características	Pág. 13
	• Uso que realizan los adolescentes	Pág. 15
	• Ventajas frente a riesgos	Pág. 15
	• Pautas de uso adecuado	Pág. 16
5	Teléfono móvil	Pág. 19
	• Características	Pág. 19
	• Uso que realizan los adolescentes	Pág. 19
	• Ventajas frente a riesgos	Pág. 20
	• Pautas de uso adecuado	Pág. 21
6	Conclusiones y decálogo para padres y madres.....	Pág. 23

1 Introducción: Padres novatos frente a hijos expertos

Las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (NNTT) han logrado una implantación tan rápida y definitiva en el mundo desarrollado que, en poco tiempo, han revolucionado las relaciones sociales y numerosos aspectos de nuestra vida. Los adultos nos adaptamos a ellas con cierta lentitud y dificultad, todo lo contrario que nuestros hijos, llamados nativos digitales, ya que desde su nacimiento han convivido con las NNTT, sacándoles el máximo partido, hasta el punto de convertirlas en su seña de identidad, especialmente en la etapa adolescente.

Cada vez son más tempranas las edades en las que los menores se convierten en usuarios habituales de las NNTT. Al llegar a la adolescencia nuestros hijos son usuarios habituales y avanzados de Internet, los teléfonos móviles y los juegos interactivos, conociendo mucho mejor estas herramientas que nosotros, auténticos principiantes en su uso. Pero un uso inadecuado de estos instrumentos expone a los menores a ciertos riesgos. Por ello, padres y educadores deben anticiparse a los problemas, conocer las posibilidades de las Nuevas Tecnologías, aprender a utilizarlas adecuadamente y crear en sus hijos buenos hábitos de uso. Tal es el propósito de esta guía, ofrecer a los adultos los conocimientos básicos para educar y acompañar a los adolescentes en el uso responsable de las NNTT.

Obra Social Caja Madrid, en su permanente preocupación por el bienestar y la mejora de nuestra sociedad, el Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid, centrado en proteger y atender las necesidades de los menores, y la Fundación Gaudium, organización sin ánimo de lucro dedicada a la investigación y prevención del uso seguro y saludable de las NNTT en la población infantil y juvenil, han unido sus esfuerzos para la publicación de una novedosa ***Guía para padres con hijos es Educación Secundaria sobre el uso seguro de las nuevas tecnologías.***

Confiamos en que sus páginas sirvan de orientación en la estimulante tarea de la educación.

■ Datos estadísticos

Según el **Estudio sobre uso de Nuevas Tecnologías realizado por el Instituto de la Juventud (INJUVE)** en 2009, el 96% de los jóvenes españoles se conecta habitualmente a Internet. Entre los 12 y 18 años esta cifra es del 67%. Además, en este mismo grupo el 63'8% utiliza diariamente la videoconsola. Y más del 90% de los jóvenes de entre 12 y 24 años utiliza diariamente el móvil, tanto para llamadas como para mensajes de texto.

El Instituto de Adicciones de Madrid revela que el 13'5% de los jóvenes madrileños manifiesta un uso problemático en alguna tecnología lúdica o de la comunicación. Más en concreto, el estudio aporta los siguientes datos sobre Internet, videojuegos y teléfonos móviles.

Internet

- ☹ El 4'5% de los jóvenes madrileños presenta algún indicio de uso problemático en la navegación por Internet.
- ☹ El 6'5% reconoce tener un posible problema en su nivel actual de uso del correo electrónico y el móvil. Casi un 9% reconoce que le dedica más tiempo del que cree que debería.
- ☹ El 45% de los menores accede a la red desde ordenadores que no poseen filtros de contenidos.
- ☹ El 9'3% reconoce que se evade de sus problemas mientras está en el Chat. En este sentido, un 4'1% presenta problemas en el uso del Chat.
- ☹ El 12'8% de los jóvenes ha utilizado páginas de contenido sexual, por curiosidad.
- ☹ El 9'1% ha falsificado su identidad en foros, Chats, etc.
- ☹ El 7'8% ha enviado por mail fotos de otra persona para reírse con sus amigos.
- ☹ El 47'1% de los padres, madres y tutores encuestados afirma tener un conocimiento nulo de Internet. En cuanto al correo electrónico, este porcentaje es del 63'8%. En el Chat, este porcentaje aumenta hasta el 75'5%.

Videojuegos

- 😊 El 15'8% afirma que “estar jugando te proporciona bienestar”.
- 😊 Casi un 10% señala que “mientras estás jugando te evades de los problemas”.
- 😊 Cerca del 4% de los jóvenes presenta algún problema en el uso de las tecnologías del juego.

Teléfono móvil

- 📞 El 13% de los jóvenes afirma que, aunque quisiera, no podría prescindir del móvil. Para un 19% supone una alegría recibir un mensaje de texto o un e-mail.
- 📞 El 8'1% reconoce sentir la necesidad de que los móviles formen parte de su vida.
- 📞 El 62'9% de los padres, madres y tutores encuestados afirma tener un conocimiento básico del teléfono móvil.
- 📞 El 8'5% de los jóvenes madrileños presenta algún problema en el uso del móvil.

Otro estudio, sobre Hábitos seguros en el uso de las TIC por niños y adolescentes y e-confianza de sus padres, realizado en 2009 por el Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO), indica que lo que más preocupa a los padres es el riesgo de dependencia o uso abusivo (un 39,5% lo declara de forma espontánea), muy por delante del resto de situaciones: virus (13,4%), acoso sexual (9,9%), la interacción con desconocidos (9,2%), los timos y fraudes (8,7%) o el acceso a contenidos inadecuados (8,2%). Frente a estos riesgos los adultos necesitan herramientas que les ayuden a valorar objetivamente la gravedad de las situaciones a las que se enfrentan sus hijos.

2 Características evolutivas de la adolescencia

En La adolescencia es un período especialmente importante en la vida de nuestros hijos, ya que en ella se produce la transición de la infancia a la edad adulta, desarrollándose las características fundamentales de la persona, que configuran su personalidad.



Aunque es difícil precisar la edad exacta en la que comienza y termina la adolescencia, puesto que en cada persona puede variar de forma considerable, en líneas generales podemos establecer su comienzo hacia los doce o trece años, y su fin en torno a los veinte.

La adolescencia supone cambios físicos, psicológicos y sociales. Serán muy evidentes los primeros en la pubertad: un crecimiento considerable en un breve período de tiempo, junto con el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios. Serán mucho más sutiles o de expresión más lenta los cambios derivados de nuevas estructuras de pensamiento, así como de necesidades personales y emocionales que no se habían experimentado antes. Como resultado de la confluencia de todos estos cambios, el hijo adolescente no sólo tiene una nueva apariencia corporal, sino una identidad personal propia y madura. Este proceso conlleva inevitablemente una diferenciación del mundo adulto, tanto en lo externo (manifestado en la vestimenta y el lenguaje), como en lo interno (ideología, pensamiento) que producen, en numerosas ocasiones, confrontación y rebeldía.

El adolescente se encuentra atrapado entre dos sentimientos contradictorios: por un lado, tiene la urgente necesidad de ser autónomo, obrar según su criterio y ser protagonista de sus propios actos. Por otro, necesita aún sentirse arropado en el entorno seguro creado por sus padres, donde otros toman las decisiones y velan por él como siempre han hecho. La rebeldía es la expresión de esa encrucijada, de ese encontronazo entre sus necesidades opuestas de libertad y protección. La rebelión de nuestro hijo adolescente ante nosotros, sus padres, es una forma de expresar que está formando su propia personalidad, aquélla que le hace reconocerse como individuo único capaz de tomar decisiones según sus opiniones y experiencias propias, y no en función de las nuestras.

El adolescente suele provocar situaciones extremas, buscando los límites paternos, que le proporcionen la seguridad que ha dejado de sentir. Una parte de su yo necesita y reclama la libertad de actuar según sus propias creencias, a fin de hacerse con una identidad personal independiente, pero otra parte está asustada, teme esa libertad que conlleva mucha responsabilidad y pide que los adultos tomen sus decisiones, haciéndole sentirse resguardado bajo el paraguas de su protección.

Por todo ello, la adolescencia es una etapa vital, con unas características inherentes que la convierten en un factor de riesgo ante el uso de las NNNT, tales como las siguientes:

Necesidad de autonomía

En este periodo el hijo adolescente buscará la independencia y autonomía de sus padres. Aunque legalmente dependen del núcleo familiar hasta los 18 años, los jóvenes consideran que son adultos varios años antes y se sienten legitimados para decidir por sí mismos sobre su manera de pensar, sentir y actuar.

Nuestro hijo busca esa independencia en su entorno más próximo. Para lograrlo se obliga a sí mismo a ser diferente, a tener opiniones contrarias a los adultos o a las instituciones que identifica como centros de poder (escuela o familia) y que, por tanto, limitan su libertad. Cualquier parecido con nuestras ideas o creencias parece una claudicación y una derrota. Esta actitud tan radical se irá suavizando a medida que vaya creciendo y ganando confianza en sí mismo, es decir, cuando ya no necesite demostrar que es una persona diferente, y comprenda que lo que piensa es válido y aceptado por los demás, por lo que ya no es necesario estar en confrontación con los adultos.

Búsqueda de la propia identidad

Los adolescentes están en búsqueda constante de su propia personalidad. Para encontrarla necesitan demostrar que ya no son los de antes, que no piensan, actúan o sienten del mismo modo, porque ahora tienen sus propias ideas. En lo cotidiano, esto se traduce en una actitud desafiante, en una oposición carente de argumentos y una crítica exagerada, con un único fin: desarrollar su identidad.

Egocentrismo y fábula personal

A nuestros hijos adolescentes les resulta complicado distinguir entre lo que los demás están pensando y sus propias preocupaciones. Por ejemplo, creen que si a ellos les preocupa extremadamente su aspecto físico también los demás estarán muy pendientes de él; sienten que los demás les critican o admiran de idéntica forma a cómo ellos mismos se critican o admiran, por lo que, según van variando los pensamientos sobre sí mismos, también cambia su percepción de cómo les ven los demás.

Posiblemente es esta percepción de ser el centro y acaparar la atención de los que les rodean, la que les hace sentirse seres especiales y únicos, lo que les lleva a fantasear sobre sí mismos imaginando que son protagonistas de las más inverosímiles historias (este pensamiento se denomina fábula personal). Estas fantasías no deben ser reprimidas, puesto que forman parte de los mecanismos de defensa que el adolescente utiliza para sentirse mejor, controlando todo aquello que en la vida real se le escapa y conformando caprichosamente un mundo a su medida.

Influencia de los amigos y compañeros

Los amigos cumplen una función fundamental en el desarrollo del adolescente por su destacado papel en la formación de la identidad; se convierten en un grupo de referencia, el único contra el que no necesita rebelarse sino todo lo contrario, ya que están en el mismo equipo; todos ellos se oponen a los adultos, se sienten igua-

les y actúan con complicidad. Los amigos ocupan el vacío emocional que dejan los padres en esta etapa en que el adolescente se desvincula de la influencia recibida durante su niñez.

Por otra parte, el grupo de amigos tiene una función terapéutica, de escucha, porque en él se comparten angustias, discusiones con los padres y otros problemas. Con sus iguales, el adolescente se siente protegido y entendido, rodeado de la seguridad y aceptación que requiere para afianzar su autoestima y seguridad. No obstante, conforme el adolescente vaya madurando, su sentido de la amistad y la necesidad de integración en grupos evolucionarán a la par que sus necesidades, objetivos y habilidades.

Aunque el concepto gregario se vaya transformando, en cualquier etapa tener amigos va a ser un indicador de buen equilibrio personal. Las relaciones de amistad permiten el aprendizaje de las habilidades sociales, la comprensión del punto de vista del otro, tener un apoyo emocional ante las dificultades y ayuda ante los problemas.

Orientación al riesgo

Los comportamientos de los adolescentes están orientados a la búsqueda de riesgos y de límites, a fin de establecer por su propia experiencia qué puede hacerse y qué no, qué reporta mejores o peores consecuencias. La necesidad del adolescente de sentirse especial puede hacerle pensar que es invulnerable y omnipotente, creyendo que no sufrirá las consecuencias de los riesgos a los que se expone. Esta distorsión, que puede darse en cualquier grupo de edad, se acentúa especialmente en la adolescencia temprana, entre los doce y quince años.

Todas estas características de la adolescencia se producen a una edad en la que el uso de las NNTT se hace intenso. Internet, las redes sociales, los móviles o videojuegos se convierten en señas de identidad para el joven, en la forma habitual de emplear su ocio, el canal más importante de información para sus tareas escolares o el medio estrella para relacionarse con sus amigos. Este caudal de información y de relaciones tan completo le llega al adolescente en un período en el que se aleja de sus padres, exige privacidad y autonomía y se rebela ante el control. Por todo ello, la adolescencia supone un factor de riesgo ante el uso de las NNTT, que los padres y educadores deben conocer y prevenir adecuadamente.



3 Internet y redes sociales

■ Características

Internet ofrece posibilidades infinitas: permite el acceso a una cantidad ingente de información, a través de buscadores como Google, donde basta con teclear una palabra para tener al instante cientos de resultados relacionados, o acceder directamente a millones de páginas web con el contenido más diverso y vinculadas entre sí, de manera que a partir de una accedemos a otra, que a su vez nos conduce a otra y así hasta prácticamente el infinito.

Otra de las prestaciones de la red es la comunicación, que puede realizarse de múltiples formas. Una de las más extendidas es el correo electrónico o e-mail (abreviación de *electronic-mail*). Es una forma rápida y sencilla de enviar y recibir información, con aplicaciones y portales que permiten adjuntar archivos de datos. Otra forma de comunicación muy extendida, especialmente entre los adolescentes, es el uso de foros de conversación inmediata que permiten comunicarse con múltiples contactos. Entre estos foros o chat el más popular es Messenger (nombre comercial del chat de Microsoft). Y, por supuesto, la comunicación puede ser aún más directa gracias a las cámaras o webcam que nos permiten ver a nuestro interlocutor en tiempo real, a cualquier distancia.



El uso de Internet con fines lúdicos es muy variado, las descargas de material audiovisual son cada vez más frecuentes; para ello se emplean programas de intercambio de archivos, llamados P2P, a través de los cuales se pueden obtener películas, juegos, música u otros materiales de forma rápida y gratuita. Junto a ellos, son muy populares otros programas que permiten disponer de archivos (películas, fotos o documentos) sin la necesidad de descargarlas previamente, por ejemplo YouTube, con una inmensa cantidad de videos que se pueden ver directamente. Los adolescentes visitan con mucha frecuencia este tipo de servicios, tanto para consultar como para compartir material ("subir" a la red).

Asimismo, otra gran forma de entretenimiento a través de Internet son los Juegos Masivos para Multijugador Online (MMOG). En ellos, cada jugador crea un personaje o avatar que puede ir moviéndose por el juego, interactuando con otros jugadores hasta adquirir la experiencia necesaria que le permita avanzar a otro nivel e intervenir en lo que ocurre. El juego es independiente del jugador, ya que sigue funcionando aunque éste no esté conectado, lo que empuja al usuario a conectarse con frecuencia para saber qué ha ocurrido en su ausencia en el mundo virtual.

Entre los últimos desarrollos de Internet se incluyen las llamadas Redes Sociales, creadas para fomentar las relaciones personales a través de la red. Su objetivo es crear un espacio en el que las personas registradas pueden comunicarse, compartir opiniones o experiencias y, en suma, interactuar. Se pueden crear grupos de usuarios en torno a un interés o afición común, ofreciendo de este modo a los miembros del mismo un espacio para el diálogo, el aprendizaje o el intercambio de ideas. A través de estas redes se comparte todo tipo de información, iniciativas, protestas, etc. Su objetivo está a caballo entre la comunicación y el puro entretenimiento, incluso, en opinión de algunos, del exhibicionismo, puesto que se hace público lo que hasta ahora sólo se mostraba en la esfera privada.

■ Uso que realizan los adolescentes

Los adolescentes suelen conectarse a la red con dos objetivos muy claros:

- comunicarse con sus amigos.
- divertirse y entretenerse.

De entre los canales de comunicación instantánea, los adolescentes lo tienen claro: la estrella es Messenger, que les permite hablar directamente con sus contactos en tiempo real, pudiendo incluso mantener conversaciones con más de una persona a la vez.

Las redes cuentan con millones de usuarios registrados, debido en gran parte al extraordinario auge que tienen entre jóvenes y adolescentes, que utilizan con frecuencia las más populares: Tuenti, Facebook y Twitter, así como Flickr, en la que crean álbumes de fotografías que sólo pueden visitar las personas autorizadas.

■ Ventajas frente a riesgos

Los padres debemos conocer los riesgos e inconvenientes más importantes en el uso de Internet:

El **ciberbullying** o acoso escolar a través por este medio se origina, en numerosas ocasiones, en las redes sociales y en los canales de comunicación. Esta forma de acoso puede manifestarse de formas muy diversas: con comentarios ofensivos en foros, mensajes amenazantes por e-mail o SMS (mensajes cortos de texto remitidos por móvil), robo de contraseñas, aparición en las redes de imágenes comprometidas de la persona acosada, creación de perfiles falsos con los datos de la víctima o difusión de falsos rumores sobre el acosado, entre otras. Cuando se detecta una situación de acoso a través de Internet debemos actuar de forma rápida para evitar que lo que parte como una simple broma se acabe convirtiendo en un asunto serio que puede llegar a ser algo grave.

Los adolescentes no siempre valoran el daño que pueden causar a un amigo o compañero. Se escudan tras el falso anonimato que ofrece Internet y su aparente falta de normas. Es muy importante hacerles ver que en Internet, al igual que en la vida real, deben tener en cuenta unas normas básicas de respeto hacia el resto de

usuarios. Los padres somos los principales responsables de educar a nuestros hijos en este sentido, para que asuman estas normas y las respeten en todo momento.

- La **exposición de información personal** (nombre, edad, colegio o fotografías) puede ser utilizada por cualquier usuario de la red, poniendo en peligro al menor identificado.

Antes de publicar nuestra imagen en Internet debemos ser conscientes de que es la forma más sencilla de proporcionar datos personales. Por otra parte, hay que tener en cuenta que esa imagen va a ser pública, pudiendo ser vista por cualquier usuario de la red, por ello debemos analizar hasta qué punto queremos desvelar así nuestra intimidad. No hay que olvidar que, en el caso de que en esas imágenes aparezcan otras personas, necesitamos su permiso para publicarlas. Subir fotografías a la red, sin el consentimiento de las personas que aparecen en ellas, es un delito.

- La **falta de protección ante desconocidos** se produce porque en la red es muy sencillo que los usuarios se hagan pasar por otras personas. En la prensa es relativamente frecuente leer noticias de adultos detenidos por intentar acosar a adolescentes a través de la red.

- El **grooming** o acoso sexual a través de Internet, se produce en la mayoría de casos de manera muy similar: el adulto entra en páginas frecuentada por adolescentes haciéndose pasar por uno de ellos. Poco a poco, va ganándose su confianza e incluso consiguiendo sus datos personales, hasta que comienza el chantaje, la intimidación o las amenazas.



Nuestros hijos deben conocer el riesgo al que se exponen. Hay que insistirles en que no deben nunca fiarse de los desconocidos, que pueden engañarles y que tienen que sospechar de toda persona que les pregunte de forma insistente por información privada.

- Los **riesgos propios de la descarga de archivos**. En primer lugar, existe la posibilidad de que el archivo descargado no coincida con el que estábamos buscando o está anunciado. Al abrirlo pueden aparecer imágenes perjudiciales o desagradables (pornografía, violencia, etc.). Por otro lado, existe una gran polémica sobre la legalidad de las descargas. En España hasta el momento sólo se considera delito la descarga de archivos con fines públicos. Si el usuario hace un uso exclusivamente personal de las mismas, no se considera delito.

- La presencia de **información abundante y de fácil acceso**. En Internet es posible encontrar información y contenidos de todo tipo, algunos de ellos nocivos para un menor. Determinadas páginas Web, por ejemplo aquellas en las que aparecen escenas de violencia o pornografía, o páginas de apuestas y/o sorteos, no son adecuadas para ellos.

Además, Internet es una fuente inmensa de información, pero ésta puede ser errónea o incompleta. Existen muchas páginas creadas por los propios usuarios sobre multitud de temas que sólo ofrecen el conocimiento parcial sobre algún aspecto

en concreto, que dista mucho del conocimiento real y científico. Hay que aprender a ser críticos, buscar fuentes que nos ofrezcan credibilidad en sus informaciones u opiniones, así como contrastar con otras versiones cualquier noticia que encontremos en la red.

Pautas de uso adecuado

A todos los padres nos preocupa el uso que nuestros hijos hacen o pueden hacer de Internet, por ello es importante que les enseñemos a navegar en la red, logrando que su experiencia sea segura, educativa y divertida. El punto de partida es saber cómo usan, qué esperan y qué opinan de Internet.

Cuando tu hijo se conecte, explícale que cualquiera puede publicar información, por lo que no nos podemos fiar de todo lo que vemos o leemos. Nunca debe dar sus datos personales o contraseñas a nadie, ni siquiera a sus amigos. Déjale claro que las personas en Internet no siempre son quienes dicen ser, por lo que no es aconsejable hablar con desconocidos, ni mucho menos quedar con alguien a quien han conocido en Internet. Son muchos los adolescentes que, sin buscarlo, acaban contactando con un desconocido y entablando una conversación.

Hazle ver la importancia de no fiarse de las personas que les pidan información personal como el teléfono o el domicilio y que comuniquen inmediatamente a un adulto de confianza (en especial a los padres) cualquier cosa extraña o desagradable que vean en la red. Que eviten las páginas en las que se pida dinero, el número de la tarjeta de crédito o su nombre y dirección.

No es fácil que un menor cumpla estas normas, pero no debemos olvidar nuestra responsabilidad como padres, que nos obliga a estar vigilantes y cercanos a nuestros hijos para garantizar su seguridad.

PAUTAS DE PREVENCIÓN PARA LOS PADRES:

1º Establece junto a tus hijos reglas consensuadas para navegar por Internet.

Es clave el diálogo con nuestros hijos: hablar de las ventajas y desventajas de Internet, qué buscamos y qué queremos evitar. Una vez que hemos visto juntos los pros y contras tenemos que acordar aquellas normas que nos permitan disfrutar de la red sin caer en sus desventajas.

Una buena alternativa es reunirse y redactar un código de conducta familiar, o bien un contrato con cada hijo, en el que se plasmen por escrito las reglas de uso de Internet adaptadas a su edad. Se recomienda que el contrato se firme con los adolescentes entre los doce y los dieciséis años, cuando empiezan a ser usuarios habituales de Internet. Cuando queden negociadas en él las condiciones de uso, todos deben firmarlo para demostrar que las comprenden y aceptan, y que las aplicarán cuando usen la red. El documento firmado debe estar disponible siempre, en un lugar fácilmente visible, para que le ayude a recordar lo que se ha comprometido a cumplir.

2º Habla con tus hijos sobre sus hábitos de uso de Internet. Es esencial conocer y comentar con ellos cómo y para qué usan Internet. Es habitual que los hijos

tengan mayor conocimiento de ciertas herramientas de Internet que los padres, por lo que debemos darles la oportunidad de enseñarnos para qué sirve una aplicación determinada, qué ventajas tiene y cómo se utiliza. Por un lado, explicar las ventajas y usos de una determinada herramienta les obliga a ordenar su pensamiento y analizar aquello de lo que nos quieren convencer. Por otro, creamos un clima de confianza y respeto mutuo, compartiendo conocimientos y conversación.

- 3° Deja que naveguen sólo cuándo haya un adulto en casa.**
- 4° Preferiblemente coloca el ordenador en el salón o zona de uso común.** De esta manera podemos saber qué hacen con un simple vistazo. Si esto no es posible y es necesario que esté en la habitación del menor, colócalo de manera que la pantalla quede visible a cualquier persona que entre en la habitación. Con ello se reduce la sensación de intimidad cuando navegan y al mismo tiempo se reduce el riesgo de que naveguen por páginas no apropiadas.
- 5° Procura conocer los contactos y contraseñas de las cuentas de correo de tus hijos al menos hasta que éstos tengan dieciséis años.**
- 6° Navega y chatea de vez en cuando con tus hijos, así podrás conocer sus hábitos y preferencias y crearás un clima de mayor confianza entre vosotros.**
- 7° Indícales que eviten intercambiar direcciones, números de teléfonos u otros datos personales que puedan identificarlos.**
- 8° Evita que se conecten a Internet por la noche, especialmente a los chats.** Se sabe que el 30% de los adolescentes que chatean en Internet recibe algún tipo de provocación (sexual, de sectas o de incitación a conductas peligrosas).
- 9° Fija objetivos y tiempo para navegar por Internet.** Tienes que saber que tus hijos están seguros y haciendo algo productivo cuando navegan por Internet. Permitirles que pasen conectados un tiempo ilimitado, navegando sin un objetivo fijo, puede producir fácilmente diversos problemas. Establece un tiempo límite de conexión.
- 10° Procura alcanzar el nivel de habilidad informática de tus hijos.**
- 11° Utiliza todos los sistemas de protección disponibles para evitar el acceso a páginas no aprobadas para adolescentes.**
En la propia red encontrarás programas de protección infantil.



MENSAJES CLAVE PARA LOS ADOLESCENTES:

- 1º **No creas todo lo que veas en Internet, hay mucha información falsa y errónea.**
- 2º **Haz caso sólo a la información que estás buscando, sin distraerte con otras.** Recuerda que el tiempo en Internet vuela, no dejes que se te escape.
- 3º **Utiliza cuentas de correo gratuitas, porque requieren pocos datos personales.**
- 4º **Desconfía cuando te toque algo o te ofrezcan algún premio, es probable que te pidan algo a cambio.**
- 5º **No respondas a mensajes o mails en los que te amenacen o te digan cosas que te hagan sentir mal.** Si alguna vez te sucede habla con tus padres.
- 6º **Cuando reenvíes mails, escribe las direcciones con copia oculta (CCO) para no revelarlas.** Recuerda borrar las direcciones anteriores si aparecen en el mensaje. Debemos proteger nuestra dirección de correo y las de nuestros amigos.
- 7º **Piensa bien las cosas que publicas en las páginas de redes sociales, ya que cualquier persona puede ver esa información.** Usa los filtros de privacidad que estén a tu disposición para proteger tu información (nivel privado, que lo vean sólo mis amigos, que puedan ver las fotos pero no se puedan descargar, etc.)
- 8º **No des información personal a personas que no conozcas ni la publiques en redes sociales o blogs.**
- 9º **No hables en los chats con desconocidos.** Internet es una valiosísima herramienta para mantener contacto con tus amigos, pero no olvides que sólo son aquellos a los que has conocido físicamente antes. Todos los demás son desconocidos. Desconfía cuando alguien que has conocido en Internet te proponga una cita: es posible que se trate de una persona distinta de quien dice ser.
- 10º **No permitas a nadie en Internet cosas que no les permites a tus amigos.** La forma de hablarnos, lo que decimos y cómo lo decimos no tiene que ser diferente en Internet que si estuviéramos cara a cara. Mantén coherencia entre cómo eres de verdad y cómo eres en Internet.
- 11º **Si tienes algún problema, habla con tus padres, seguro que pueden ayudarte a solucionarlo.**



4 Videojuegos

■ Características

Los videojuegos son las NNTT que más han revolucionado el mundo del entretenimiento para mayores y pequeños. Es una industria en auge permanente, que factura miles de millones de euros y cuenta con millones de usuarios en todo el mundo. Constantemente aparecen en el mercado nuevos juegos o nuevas versiones de los ya existentes, así como consolas más sofisticadas que hacen el juego más real. Los videojuegos permiten jugar solo o en grupo e incluso ofrecen la posibilidad de jugar on line con numerosos jugadores.

El diseño de determinados videojuegos hace que su uso sea tremendamente divertido y estimulante y por ello, tengan un alto poder adictivo. Muchos de ellos fomentan la competitividad y someten al usuario a una estimulación constante.

En Europa se ha creado un método de regulación de videojuegos, el código PEGI, cuyo objetivo es proporcionar información sobre los contenidos y las edades recomendadas de uso. Antes de comercializar cualquier producto, sus creadores revisan el contenido y lo clasifican dentro de las categorías establecidas por este código. Los logotipos que indican la clasificación aparecen en la parte externa de la caja del producto, de forma fácilmente visible por los compradores.

El código PEGI nos ofrece dos tipos de información: la edad recomendada y los contenidos del juego. Con respecto a la edad, es posible clasificar un juego dentro de cinco categorías (3, 7, 12, 16 y 18) que indican los años a partir de los cuales el juego se considera adecuado.

En cuanto al contenido, existen ocho descriptores:

- **Lenguaje soez:** El juego contiene palabras mal sonantes.
- **Discriminación:** El juego contiene representaciones discriminatorias o material que favorece la discriminación.
- **Drogas:** El juego hace referencia o muestra el uso de drogas.
- **Miedo:** El juego puede asustar o provocar miedo a los niños y niñas.
- **Juego:** En el propio juego se fomentan los juegos de azar y apuestas.
- **Sexo:** El juego contiene representaciones de desnudez y/o comentarios sexuales o referencias sexuales.
- **Violencia:** El juego contiene representaciones violentas.
- **En línea:** El juego puede jugarse en línea (online).

Para los juegos en línea, es decir, aquellos que precisan conexión a Internet, se ha creado una regulación específica, el sistema PEGI Online. Los proveedores del juego deben cumplir una serie de normas de seguridad y garantizar la protección de los menores para obtener la licencia. La marca PEGI aparece en la página de inicio del juego con un enlace a una página con información específica.

Muchas páginas web en la red contienen pequeños juegos. En ellos es posible que aparezca la etiqueta de PEGI OK, que indica que cualquier persona puede utilizarlo porque el juego no incluye ningún contenido potencialmente inapropiado. También es posible encontrarnos con juegos fabricados en América y, que por lo tanto, presentan el sistema de clasificación americano. En este caso la organización que regula estas clasificaciones es la *Entertainment Software Rating Board* (ESRB).

Para los juegos en línea, aquellos que precisan conexión a Internet para funcionar, se ha creado una regulación específica, el código PEGI Online. Los proveedores del juego deben cumplir una serie de normas de seguridad y garantizar la protección de los adolescentes para obtener la licencia. La marca PEGI aparece en la página de inicio del juego con un enlace a una página con información específica.



En la actualidad, muchas páginas Web contienen pequeños juegos. En estos casos, es posible que aparezca la etiqueta de PEGI OK, que indica que cualquier persona puede jugar porque el juego no incluye ningún contenido potencialmente inapropiado.

También es posible encontrarnos con juegos fabricados en América y, que por lo tanto, están clasificados según un sistema americano. En este caso, la organización que regula estas clasificaciones es la Entertainment Software Rating Board (ESRB). Los símbolos se encuentran igualmente en la parte inferior izquierda de la carátula o en la parte posterior de la página.

■ Uso que realizan los adolescentes

Hoy en día, los videojuegos se han convertido en una herramienta de ocio frecuente, en especial entre los menores. Al contrario que con otras NNTT, como Internet o el teléfono móvil, en el caso de los videojuegos son los más pequeños quienes las utilizan con mayor frecuencia, en especial entre los siete y trece años (más del 80% de adolescentes de esta edad son jugadores). A medida que aumenta la edad van abandonando este tipo de juegos.

Los datos actuales señalan que entre los jugadores de videojuegos es muy superior el porcentaje de varones, si bien el porcentaje de jugadoras ha ido en aumento en los últimos años.

En cuanto a sus preferencias, los juegos favoritos de los adolescentes son los de acción, deportes, coches-carreras y aventuras.



Ventajas frente a riesgos

Los videojuegos no suponen un riesgo para nuestros hijos en sí mismos, éste depende de su contenido y del uso que hagan de ellos. El ocio de nuestros hijos se caracteriza por ser cada vez más tecnológico, más pasivo e individual. Los videojuegos son divertidos y estimulantes para ellos, pero por divertidos que sean, resulta poco recomendable que esta actividad monopolice el tiempo libre y de ocio de nuestros hijos. Es un riesgo que debemos evitar.

El tiempo libre es una oportunidad de aprendizaje vital que potencia el adecuado desarrollo de los adolescentes. Una buena gestión del mismo debe incluir actividades diversas: deportes, actividades en la naturaleza, actividades familiares, con amigos, eventos culturales, etc. Por ello jugar a videojuegos es una buena forma de invertir el tiempo libre, siempre y cuando no sea la única.

El exceso de tiempo dedicado a videojuegos acarreará problemas de diversa índole, desde dolencias físicas como dolores de espalda y molestias en los ojos, a problemas en el rendimiento escolar, pérdida de amigos o problemas familiares. Si los videojuegos acaparan el tiempo destinado a otras responsabilidades o actividades, otros problemas aparecerán a corto o medio plazo.

Pero los riesgos en el uso de videojuegos no sólo se derivan de un exceso de tiempo, sino también de una inadecuada selección de contenidos. Cuando no se hace una selección rigurosa y responsable de los contenidos puede suceder que el menor esté expuesto a los que no le corresponden, como violencia o sexo. Por otra parte, algunos estudios revelan que los videojuegos de contenido violento pueden generar violencia, hasta el punto de que determinados sucesos –algunos de ellos conocidos por la prensa- están lamentablemente asociados a su uso. El videojuego es para el menor en una fuente de aprendizaje más, por lo que la exposición reiterada a contenidos violentos puede tener como consecuencia que el menor adquiera este patrón de resolución de conflictos.

Pautas de uso adecuado

Los videojuegos tienen ventajas e inconvenientes. Los siguientes consejos ofrecen una orientación para educar a nuestros hijos en un uso razonable y responsable de los mismos:

- 1º Conoce las normas PEGI para elegir junto a tus hijos los juegos que les gustan, teniendo en cuenta que se ajusten a sus intereses y nivel evolutivo.** Debes tener siempre en cuenta la clasificación por edades y la descripción de contenidos que obligatoriamente tiene que aparecer en todas las carátulas, según el código PEGI. En la página www.pegi.info.es podrás encontrar la información que se corresponde con el videojuego en caso de no disponer de la carátula original. Es indispensable tener en cuenta, si tienes hijos con edades diferentes, que lo que apto para uno puede no serlo para otro.

Las videoconsolas de nueva generación incorporan la posibilidad de programar controles parentales, bloqueando la lectura de aquellos juegos que consideremos inapropiados.

2º Muestra interés por los videojuegos de tus hijos. Juega alguna vez con ellos; es la mejor manera de entender qué función tienen para los jugadores. Esto te ayudará a comprender mejor sus factores de atracción, a valorar sus aspectos positivos y negativos, mantener criterios adecuados a la hora de comprarlos y, en definitiva, mejorar la comunicación en el entorno familiar.

3º Enseña a tus hijos a controlar el tiempo que dedican a esta actividad. Los videojuegos están diseñados para que cuanto más tiempo pase más interesante se ponga el juego. Por ello, al adolescente le resulta difícil decidir en qué momento apagar la consola, puesto que en cuanto ha conseguido un objetivo aparece el siguiente. En consecuencia, dedican más tiempo del que tienen o deben a jugar. Enséñales a decidir el tiempo que van a jugar y a utilizar algún sistema de aviso (las consolas más modernas indican el tiempo que lleva jugando) para poner fin al juego.

4º Supervisa que tus hijos no dediquen todo su tiempo libre a jugar con los videojuegos. Anima a que, además de jugar, hagan otras actividades que también son divertidas. Es importante que compartan su tiempo de ocio con los amigos y que diversifiquen sus actividades. El buen uso del tiempo libre es un potentísimo factor de protección frente a las adicciones.



5º No es recomendable utilizar las videoconsolas como recompensa o castigo, ya que se les otorga más valor del que tienen.

6º Enséñales a jugar de forma sana para evitar problemas físicos. Aprender a jugar de forma adecuada y sólo el tiempo preciso evitará, entre otras cosas, problemas físicos, como que tus hijos padezcan dolores de espalda por adoptar malas posturas, problemas de visión por estar demasiado cerca de la pantalla o jugar con la habitación a oscuras, o dolores musculares por la excesiva tensión en las manos.

7º Si observas que tu hijo se está poniendo nervioso o agresivo con un juego debes hacerle parar. Haz que descanse realizando otra actividad; es preferible que no juegue o que reanude el juego más tarde y más tranquilo.

8° Ten en cuenta los riesgos ante desconocidos. Jugar online tiene dos posibilidades: una es competir por una clasificación con otros jugadores conectados -este tipo de juegos no conlleva ningún riesgo añadido-, otra es establecer conversación con otros jugadores. En este caso, nuestro hijo está hablando con desconocidos, por lo tanto hay que explicarle el riesgo al que se expone.

9° Activa los controles parentales de las videoconsolas de última generación. Las principales consolas de videojuegos --Xbox 360, Wii y PS3-- tienen la opción de conectarse a Internet para adquirir nuevos juegos, chatear o hablar con usuarios de todo el mundo y en algunos casos, navegar abiertamente por la red. Este tipo de consolas incluye la opción de activar un control parental para proteger a los usuarios no solamente del contenido en línea, sino de conversaciones con desconocidos y de juegos con contenido inapropiado.

Vale la pena que te tomes un tiempo para familiarizarte con las medidas de seguridad que incluyen las consolas para proteger a los adolescentes, como limitar la clasificación de juegos aptos para los niños, por ejemplo, hasta una determinada edad. Utilizar un juego clasificado para una edad superior requerirá una contraseña.

MENSAJES CLAVE PARA LOS ADOLESCENTES:

Es importante que los adolescentes y jóvenes reciban mensajes claros sobre el uso de los videojuegos, así como que conozcan nuestra firme postura ante ellos. Proponemos los siguientes mensajes para los hijos:

1° Respeta la clasificación PEGI de los videojuegos.

2° Procura ser coherente a la hora de elegir tus videojuegos, de forma que se ajusten a tus gustos e intereses.

3° Antes de empezar, decide cuánto tiempo vas a jugar. Es recomendable poner un avisador que suene cuando haya pasado el tiempo planificado.

4° Planifica tu tiempo de estudio y tu tiempo libre. Es muy importante que tengas en cuenta que las actividades de tiempo libre se realizan siempre después de tus responsabilidades y obligaciones.

5° Prioriza los juegos multijugador. Si vas a jugar, es mejor hacerlo con amigos que solo.

6° Si estás cansado, enfadado o no has dormido bien, no es el mejor momento para jugar a videojuegos. En estos casos es mejor dedicarse a otra actividad más relajante. Recuerda que los videojuegos son para divertirse; si te enfadas o te sientes mal dedica algún tiempo a otro tipo de juego.

7° Si juegas online con otros jugadores conectados, recuerda que no debes hablar con desconocidos. No puedes saber quiénes son, ni su edad, ni sus intenciones. Asumes muchos riesgos con esta modalidad de juego. Bloquea a los jugadores que no conozcas.

5

Teléfono móvil

■ Características

Los teléfonos móviles han evolucionado en pocos años de forma vertiginosa. Hoy en día ofrecen una amplia variedad de aplicaciones. Un teléfono móvil es un aparato multifunción que además de enviar y recibir llamadas, permite el envío y recepción de mensajes (SMS y MMS), es agenda, despertador, calculadora, canal de juegos o de conexión a Internet.

■ Uso que realizan los adolescentes



Los adolescentes utilizan el teléfono móvil con fines muy diversos, principalmente para enviar mensajes y hacer llamadas a amigos y/o familiares, pero también lo utilizan, de forma cada vez más frecuente, para hacer llamadas perdidas, enviar fotos o vídeos, escuchar música y descargarse canciones o polítonos. Otros usos, como por ejemplo el acceso a Internet, son todavía minoritarios.

En cuanto a la adquisición del primer teléfono móvil, llama la atención el rápido descenso de la edad a la cual un menor obtiene su primer teléfono móvil. El **Estudio sobre seguridad y privacidad en el uso de los servicios móviles por los adolescentes españoles**, elaborado conjuntamente por el Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO) y Orange España, de mayo de 2010, analiza la utilización del móvil entre niños y adolescentes españoles de entre diez y dieciséis años, llegando a conclusiones como las siguientes:

- Las llamadas de voz (94,7%), las llamadas perdidas (92,9%) y los mensajes de texto (90,7%) son las formas de comunicación que los adolescentes españoles utilizan en mayor medida.
- La música (71,4%) y los juegos (51,6%) son los servicios más demandados.

Este consumo se traduce en una media mensual de 14 euros por móvil, que los padres asumen a cambio de la seguridad que les da poder localizar a su hijo en cualquier momento.

Ventajas frente a riesgos

Los padres deben educar a sus hijos en el uso responsable del móvil, no sólo en lo que al gasto se refiere, sino también en la utilización de los accesorios como cámaras, grabadoras, descargas de Internet u otros. No hay que olvidar que la grabación y difusión de imágenes requiere la autorización de las personas implicadas; si no es así, puede suponer un delito por el cual el menor puede ser denunciado, juzgado y sancionado. Es importante que los jóvenes sepan si su comportamiento es adecuado y, sobre todo, que aprendan a respetar la intimidad de los demás.

Los adolescentes deben entender asimismo en qué momentos y/o lugares no es adecuado el uso de los teléfonos móviles, por ejemplo en el cine, en la sala de espera de un hospital, mientras se está comiendo con la familia y, por supuesto, en el colegio.



Es frecuente encontrar adolescentes que utilizan su móvil cuando van caminando por la calle, bien sea escuchando música, mandando SMS o hablando con alguien. Esta situación, tan habitual, puede llegar a ser peligrosa. Mientras se camina por la calle hay que estar atento al tráfico, a los semáforos y al resto de peatones, si vamos distraídos con el móvil podemos sufrir algún pequeño accidente.

Otra práctica habitual entre los adolescentes es el uso del teléfono móvil al irse dormir: hacen llamadas perdidas o mandan SMS a sus amigos, esperando que contesten. Esto, además de hacer que se duerman más tarde, puede alterar su ritmo de sueño. Para obtener un adecuado descanso es necesario evitar situaciones que nos alteren justamente antes de conciliar el sueño.

Recientemente, las operadoras de telefonía móvil han puesto a disposición de los padres una serie de herramientas de control y prevención de situaciones conflictivas, tales como teléfonos con localizador para saber dónde se encuentra el menor;

servicios de cobro revertido para que puedan llamar aunque no tengan saldo; mecanismos de restricción de llamadas y mensajes, y servicios de filtrado y restricción de contenidos de Internet. Para conocer los servicios que ofrece cada operador hay que ponerse en contacto directamente con ellos, en el teléfono de atención al cliente nos informarán de todas las posibilidades a nuestro alcance.

Si hemos decidido comprar nuestro hijo un teléfono móvil, se considera más adecuada la opción de comprarlo con contrato. De esta manera, de forma periódica, podremos saber qué es lo que hace con el móvil. Leyendo la factura tendremos una información muy completa; por ejemplo, podemos saber a qué números llama o manda SMS con más frecuencia, en qué momento del día realiza las llamadas o manda los SMS, si utiliza el móvil para llamar a números de tarifa adicional, si descarga tonos, fondos o juegos, o si se conecta a Internet. Por otra parte, los móviles de contrato permiten limitar el consumo mensual, de modo que, una vez superado el límite, ya no se puede utilizar ningún sistema de pago.

Hoy, los teléfonos móviles contienen mucha información personal (agenda, contactos, fotos,...). Por este motivo, en caso de pérdida o robo, no sólo hay que bloquear la tarjeta SIM, para impedir que terceras personas hagan llamadas a cargo del usuario, sino también bloquear el terminal, para que éste quede totalmente inutilizado.

■ Pautas de uso adecuado

- 1º **Observa el uso que tu hijo hace del móvil. La mejor herramienta de los padres es la observación del comportamiento de sus hijos.** Si atendemos a su forma de actuar será fácil ver si el uso del teléfono móvil es adecuado o si, por el contrario, lo están utilizando excesivamente.
- 2º **Enséñale a utilizarlo sólo cuando sea necesario y no haya otra forma de comunicarse.**
- 3º **Pídele que sus conversaciones sean cortas.**
- 4º **Pon un límite de gasto mensual y de tiempo de uso del móvil.**
- 5º **Hazle responsable del gasto que genera su móvil.**
- 6º **Dale a conocer las tarifas telefónicas.** Para que se haga responsable del gasto es necesario que conozca las tarifas de cada actividad que realiza con el teléfono: horarios más caros de llamadas, coste de establecimiento de llamada o minuto de conexión, coste de envío de mensajes de texto o multimedia, precio de las descargas y otras utilidades.
- 7º **No le permitas superar estos límites de tiempo o dinero establecido.** La solución es sencilla en el caso del gasto: no permitirle recargar la tarjeta o, si tiene contra-

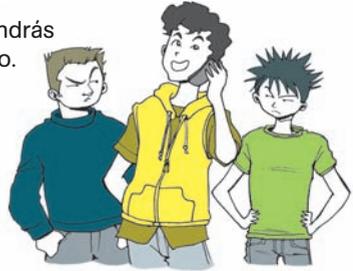


to, superar el gasto mensual establecido. Lo más complicado al comienzo de su uso será el límite de tiempo.

- 8º Exígele que apague el teléfono cuando no lo necesite o no pueda utilizarlo:** mientras estudia, está en el colegio, come en familia o duerme, es mejor tenerlo apagado.
- 9º No permitas que realice descargas de videos, politonos o intercambio de archivos de forma continua.**
- 10º Infórmele de los riesgos que conlleva tener el Bluetooth activado.** Cualquiera podría enviarle un virus que estropee de manera fulminante el móvil, por ello, debe activarlo únicamente para intercambiar algún archivo y luego volver a desactivarlo.
- 11º Intenta que el teléfono móvil no te separe de tus hijos por ser un instrumento o un lenguaje que desconoces.**

MENSAJES CLAVE PARA LOS ADOLESCENTES:

- 1º Utiliza tu móvil sólo cuando sea necesario.** Tendrás que pactar con tu familia las situaciones de uso.
- 2º Utilízalo de forma que no te aisle de las personas que te rodean.**
Y cuando lo hagas observa las normas básicas de educación y cortesía.
- 3º El teléfono móvil debe estar apagado en lugares donde no esté permitido su uso.**
Apágalo en cines, teatros, museos, reuniones, en clase, en el médico o en cualquier lugar donde se solicite que esté desconectado (hospital, avión, etc.). También en casa mientras estás con tu familia, estudias o duermes.
- 4º Da prioridad a las personas con las que estás hablando físicamente frente a la persona que te llama al móvil.** No ocurre nada por no contestar una llamada en un momento determinado, ya que se puede responder con otra llamada más tarde. Si es estrictamente necesario contestar al instante, pide disculpas a la persona con la que estés.
- 5º Controla lo que gastas cada mes y conoce las tarifas de tu teléfono. Recuerda no sobrepasar el límite acordado.**
- 6º Utiliza otros medios de comunicación que se adapten más a otras circunstancias.** Por ejemplo el teléfono fijo para llamar a otro fijo –es más económico-, el correo electrónico, una reunión de amigos u otros canales de comunicación.
- 7º Pide permiso antes de fotografiar o grabar a alguien.**



6 Conclusiones y decálogo para padres y madres

Nuestros hijos adolescentes pertenecen al grupo de los llamados nativos digitales, ya que desde su nacimiento han convivido con las Nuevas Tecnologías y han descubierto, quizá antes que nosotros y seguramente de forma más exhaustiva, su enorme potencial. A los padres nos corresponde educarles para hacer un uso sano y responsable de ellas. Lo conseguiremos si mantenemos un diálogo permanente con ellos, si somos sensibles a sus necesidades y sabemos encauzarlas, si establecemos normas claras y firmes, si les expresamos nuestro amor y apoyo incondicional, en definitiva, si aprovechamos la ocasión que nos brindan estas NNTT para ofrecer a nuestros hijos valores como la responsabilidad, el respeto y el compromiso consigo mismos y con los demás. Asimismo es importante evitar la brecha digital que puede alejarnos de nuestros hijos adolescentes, en una etapa compleja de sus vidas, manteniéndonos al día de las novedades y evolución de las NNTT, unas herramientas increíblemente valiosas y con un enorme potencial si su uso es adecuado.

En esta guía se han expuesto pautas claras y concisas, de carácter práctico, que pueden ser llevadas a cabo con sencillez para la tranquilidad de los padres y la seguridad de los hijos.

DECÁLOGO PARA PADRES Y MADRES

Presentamos, a modo de resumen, un decálogo práctico para padres:

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