



# guía educatiC

*Tecnologías de la Información y Comunicación*

# familias



Universidad  
Rey Juan Carlos



[www.madridsalud.es](http://www.madridsalud.es)



Fundación Atenea

Queremos transmitir nuestro agradecimiento a los Centros Educativos de la ciudad de Madrid participantes en el proceso de evaluación, análisis y reflexión de esta guía, y en particular a:

- a la Dra. Paloma Herrero y al alumnado del Liceo Francés de Madrid,
- a Mar Bueno y al AMPA del Colegio Nuevo Equipo,
- al AMPA del Colegio San José,
- a Isabel Causín y al alumnado de 1º de la ESO y 1º de Bachillerato del Colegio Jesús María.

Gracias a esta revisión, abierta y enriquecida por las aportaciones de nuestros menores y familias, creemos estar más cerca de nuestro objetivo final: convertir esta guía en una herramienta cercana y práctica para la Educación TIC en familia.

Nuestro agradecimiento también a Elvira San Millán, Documentalista de la Universidad Rey Juan Carlos, por su apoyo durante la elaboración de esta guía como experta en reputación digital.

La GUÍA PRÁCTICA PARA FAMILIAS, ha sido elaborada en el marco de colaboración del Instituto de Adicciones de Madrid Salud con Servicios Profesionales Sociales, la Universidad Rey Juan Carlos y la Fundación Atenea Grupo Gid,

En la dirección técnica y coordinación de esta publicación, han colaborado las siguientes personas:

## **INSTITUTO DE ADICCIONES MADRID SALUD**

### *Dirección*

Francisco de Asís Babín Vich

### *Coordinación*

Ana Ordóñez Franco

### *Coordinación Técnica*

Victoria Civantos Cantero

### *Asesoramiento técnico*

Juan Ángel Rodríguez López

Rafael Moyano Castro

## **SERVICIOS PROFESIONALES SOCIALES**

### *Coordinación y Asesoramiento Técnico*

Francisco Javier Castillo

Texto realizado por: Ana Blanco

## **FUNDACIÓN ATENEA**

### *Edición y Coordinación* Israel Fábregas

Diseño y maquetación: Diego Cebrían

## **UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS**

Vicerrectorado de Información y Comunicación  
Vicedecanato de Política Social, Calidad Ambiental y  
Universidad Saludable  
Programa Universidad Digital Saludable URJC

### *Coordinación y Asesoramiento Técnico:*

María Elvira San Millán

Esta Guía pretende acompañarte en tránsito hacia el uso saludable de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC).

Los ordenadores, los teléfonos móviles y otros dispositivos, han aparecido en nuestras vidas y cambian y nos cambian con enorme rapidez. Tanta que a los adultos nos cuesta ponernos al día y comprender el uso que de todo ello hacen los más jóvenes, que se desenvuelven con facilidad con esas herramientas. Alguien ha llamado a esta diferencia generacional “brecha digital”. Y en todo caso, no siempre las usamos con suficiente atención a los riesgos que conlleva vivir en un mundo que necesita adaptarse a tales cambios.

En este sentido, con frecuencia nos surgen preguntas como ¿cuáles son las ventajas y los riesgos del uso de las tecnologías de la información? ¿qué podemos hacer y a quién podemos acudir si surge un problema de uso inadecuado o abuso de las TIC?

El Instituto de Adicciones de Madrid Salud trabaja desde hace años en la investigación y la realización de actividades preventivas para el uso saludable de las tecnologías de la información y la comunicación. Orienta a jóvenes, familias, colegios e institutos y dispone de un servicio PAD (Prevención de Adicciones) de atención personal y telefónica realizada por expertos, para situaciones de usos problemáticos.

Con esta experiencia y con la colaboración de la Fundación Atenea y la Universidad Rey Juan Carlos, hemos elaborado esta Guía que ahora te ofrecemos, realizada por un equipo de profesionales al servicio de la prevención.

Deseamos que te sirva.

Pedro Calvo Poch. *Delegado del Área de Gobierno de Seguridad y Movilidad del Ayuntamiento de Madrid. Presidente de Madrid Salud*

Domingo Comas Arnau. *Presidente de la Fundación Atenea*

Pedro González Trevijano. *Rector de la Universidad Rey Juan Carlos*



1. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC): Ventajas y desafíos .....	5
2. ¿Qué son las TIC? .....	7
3. Pautas de actuación ante usos problemáticos de las TIC: .....	10
¿Qué hacer si nuestro hijo...	
...juega con videojuegos violentos? .....	15
...está siendo víctima de ciberbullying? .....	17
...accede a contenidos de carácter sexual y/o pornográfico? .....	18
...realiza un gasto excesivo en la factura del móvil? .....	21
...se pasa todo el día frente al ordenador? .....	23
4. Normas para el uso seguro de Internet .....	25
5. ¿Qué es el control parental? .....	26
6. Mitos en relación a la educación TIC .....	27
7. Algunas indicaciones para la familia .....	34
8. Enlaces recomendados .....	40

## *1. Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC): ventajas y desafíos*

Todos podemos reconocer el enorme potencial comunicativo que ofrecen las tecnologías digitales, así como su extensa utilización en el ámbito educativo, laboral y comercial.

Las oportunidades para los más jóvenes en relación a las TIC son igualmente incuestionables. El acceso instantáneo a la información, las relaciones sociales en la red y el llamado ocio digital son el marco de referencia que nos muestra que las tecnologías digitales están inmersas en nuestro proceso de socialización.

Sin embargo, las ventajas siempre vienen acompañadas de nuevos desafíos. Fenómenos frecuentes como el acceso a contenidos inadecuados, la cesión de datos personales, la suplantación de identidad o el cibercyberbullying, asociados a una insuficiente supervisión, hacen que sea necesario establecer estrategias de prevención y actuación conjunta para promover el uso responsable y seguro de las tecnologías digitales.



## *1. Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC): ventajas y desafíos*

Ante este contexto, precisamos adquirir cierta competencia digital para en primer lugar integrarnos en una sociedad ya digitalizada y para poder a continuación, educar a nuestros hijos con respecto a las nuevas tecnologías.

Pero es importante recordar que la formación en TIC no se restringe a la capacitación técnica, pues en cierto modo los menores son los que mejor asimilan y manejan su entorno digital. El papel de las familias se centra entonces en integrar los mensajes y actitudes hacia las nuevas tecnologías dentro del mismo estilo educativo que emplean en otros ámbitos de la vida cotidiana, evitando posicionamientos alarmistas o permisivos.

**Desde aquí queremos animar a madres y padres a afrontar esta parcela de su tarea educativa con una actitud responsable, activa y crítica frente a las TIC, acompañando y encaminando adecuadamente a sus hijos, para que éstos puedan disfrutar sin riesgos de las oportunidades que ofrecen las tecnologías digitales.**

## 2. ¿Qué son las TIC?

Las TIC (Internet, móviles, videojuegos, etc) establecen en nuestra sociedad nuevas formas de interacción social, pensamiento y de aprendizaje.

Quando hablamos de Internet nos referimos a una red mundial de comunicación entre ordenadores, que permite a las personas conectadas compartir información y recursos.

**Canales de comunicación en Internet:** Internet nos ofrece diferentes servicios que actúan como canales de comunicación. Hemos seleccionado los más conocidos a modo de introducción al mundo de las tecnologías digitales:



## 2. ¿Qué son las TIC?



**El correo electrónico** es el servicio de Internet que permite a los usuarios enviar y recibir mensajes electrónicos rápidamente.



**El Messenger**, es un servicio que permite a los usuarios enviar y recibir mensajes en tiempo real.



**Los chats** son aquellos canales de comunicación en los que por lo menos dos personas se comunican instantáneamente.



**Los foros** son grupos de discusión clasificados por temáticas, en los que los usuarios participan enviando y respondiendo mensajes entre sí.



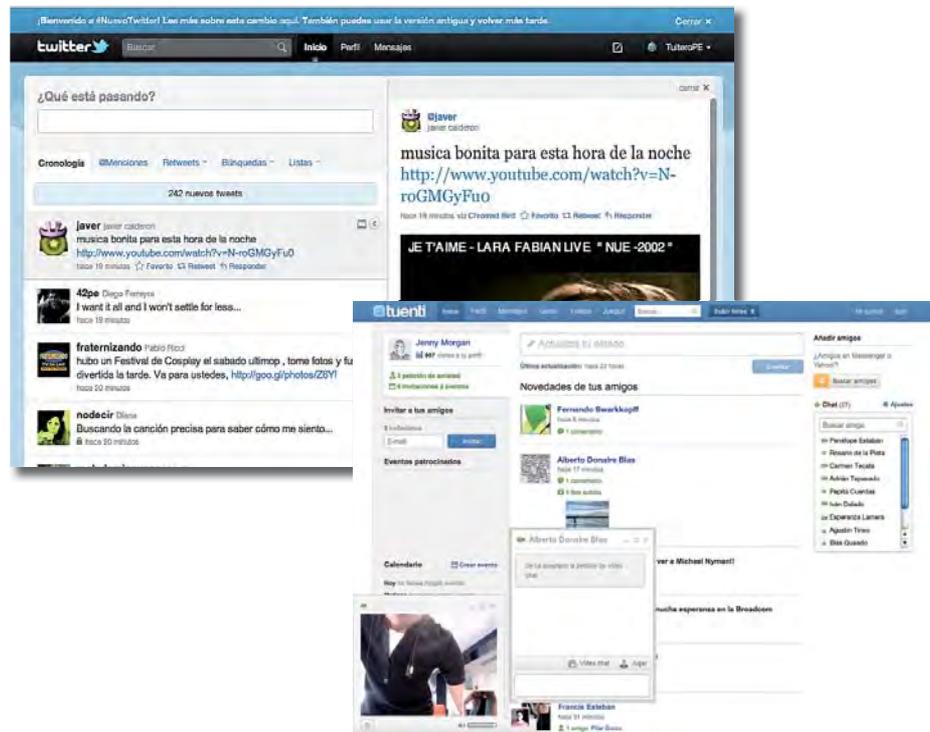
**Los Blogs**, nacen como diarios personales que los usuarios realizan en Internet para hablar de los temas que más les interesan.



**Redes Sociales:** Las redes sociales fusionan e integran en la actualidad servicios como el correo electrónico, la mensajería instantánea, los chats o blogs en un único servicio. Las principales redes sociales son: Facebook, Tuenti, MySpace, Twitter, etc.

## 2. ¿Qué son las TIC?

Las redes sociales son el escenario donde los menores reflejan su mundo y cubren muchas de sus necesidades. Una gran parte de los usuarios de redes sociales chequean diariamente sus perfiles para actualizar su información personal, publicar fotos, contestar comentarios del muro, convocar encuentros, buscar amigos con los que habían perdido la comunicación, compartir música, reproducir pequeños vídeos, probar juegos, chatear o mantener el contacto con familiares o amigos que se encuentran a distancia.





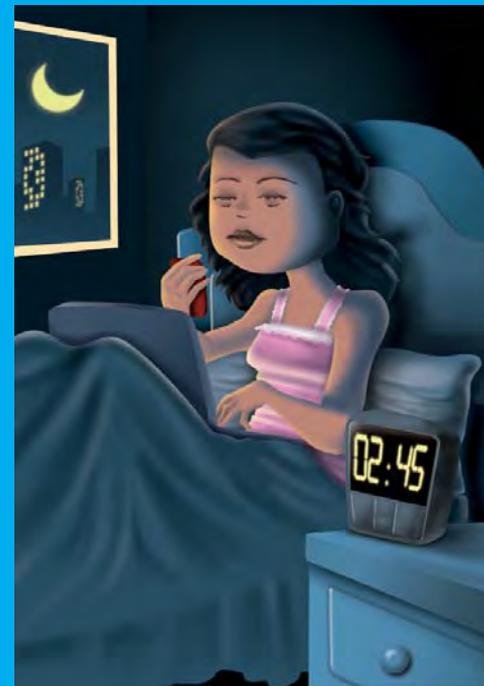
### 3. Pautas de actuación ante usos problemáticos

A pesar de que los expertos todavía no han llegado a un acuerdo para definir si podemos hablar de “Adicción a Internet” como una patología independiente, la existencia de usos problemáticos asociados a las TIC y la necesidad de respuesta ante una demanda creciente de orientación en este ámbito, es ya una realidad incuestionable.

Entendemos como “usos problemáticos de las TIC”, todo uso de las tecnologías digitales que genere consecuencias negativas para la propia persona o su entorno.

Pero es importante tener en cuenta que no todos los usos problemáticos son iguales, y por tanto, no podemos actuar siempre del mismo modo. Las pautas a aplicar dependerán entonces del tipo de uso problemático, así como de la situación concreta en la que se encuentre el menor y su familia.

Las siguientes situaciones que presentamos nos permiten entender mejor qué tipos de usos problemáticos asociados a las TIC podemos encontrarlos, y así reaccionar adecuadamente, evitando un exceso de alarma.





**Pérdida de control**



**Acceso a contenidos inadecuados**



**Gasto económico**



**Uso de videojuegos violentos**



**Interacción con desconocidos**



**Infracciones legales en la red**



**Gestión de la privacidad**

### *3. Pautas de actuación ante usos problemáticos*



### Pérdida de control

Este uso problemático se corresponde con lo que algunos autores identifican como “Adicción a las TIC” y se caracteriza por la presencia de pérdida de control, ocultación, evasión, preocupación, abandono de actividades y sustitución progresiva de éstas por el uso intensivo de las TIC.



### Acceso a contenidos inadecuados

Aquí agrupamos los usos problemáticos derivados del acceso de los menores a contenidos inadecuados a través de Internet, ya sea éste un acceso accidental o voluntario.



### Interacción con desconocidos

Usos problemáticos vinculados a la comunicación con desconocidos: la cesión de datos personales, la interacción con web cam, etc.



### Gasto económico

Hacemos ahora referencia a los usos problemáticos de tipo económico. En este grupo cabría destacar las facturas de telefonía móvil, la compra a través de la Red, la participación en apuestas o juegos de azar, etc.



### Uso de videojuegos violentos

Son las problemáticas derivadas del uso de videojuegos violentos, así como el efecto que este tipo de interacción puede producir en las personas.



### Infracciones legales en la Red

Se refiere a las problemáticas derivadas de las infracciones legales en la Red, como son el Ciberbullying, el ciberacoso, los delitos contra la propiedad intelectual, las estafas o robos informáticos, etc.



## Gestión de la privacidad

Representa los usos problemáticos relacionados con la gestión de la privacidad, la reputación digital, la suplantación de identidad, etc.

Ahora bien, una persona podría:

- acceder voluntariamente a contenidos inadecuados, acosar a otro en la Red o suplantar la identidad de un tercero,
- o por el contrario, acceder de forma involuntaria a contenidos inadecuados, ser víctima de un caso de Ciberbullying o padecer un robo de identidad digital.

Siguiendo estos ejemplos, es comprensible que las pautas de actuación en cada caso sean distintas.

Es también conveniente tener en cuenta que algunos tipos de usos problemáticos normalmente aparecen acompañados de otros.

De este modo, será probable que un menor que manifieste pérdida de control en el uso de Internet, se comunique además con desconocidos en la Red, siendo aconsejable en tal caso comprobar la existencia de otros usos problemáticos paralelos y combinar las pautas de actuación diseñadas para cada situación.

Sin embargo, un menor que se enfrente a un problema de suplantación de su identidad digital, no tiene por qué mostrar pérdida de control en relación al uso que hace de Internet, por lo que en principio sería suficiente llevar a cabo las pautas concretas para esta situación, además de las medidas preventivas generales que aportamos en esta guía

(4. Normas para el uso adecuado de Internet y 7. Estrategias para la Educación TIC en familia).



## ¿Qué hacer si nuestro hijo....

- juega con videojuegos violentos?*
- está siendo víctima de ciberbullying?*
- accede a contenidos de carácter sexual o pornográfico?*
- realiza un gasto excesivo en la factura del móvil?*
- está todo el día frente al ordenador?*

El IAMS ha desarrollado una serie de pautas de actuación básicas asociadas a los diferentes usos problemáticos, con el objetivo de ofrecer a familias y educadores, herramientas para la prevención e intervención en el ámbito de las TIC.

A continuación presentamos algunos ejemplos de pautas de actuación para casos concretos, que deberán siempre adaptarse a las particularidades y al nivel de madurez de cada persona.

El IAMS recomienda completar toda la información a la que aquí hacemos referencia acudiendo a la GUÍA TÉCNICA DE NUEVAS TECNOLOGÍAS elaborada por el Instituto de Adicciones, Departamento de Prevención–Servicio PAD. La utilización de esta guía complementa y amplía información relativa a las TIC que aquí desarrollamos más brevemente.



 ...juega con videojuegos violentos?

- Antes de intervenir, tener en cuenta que NO todos los videojuegos son violentos, y que éstos pueden ofrecer a nuestros hijos innumerables ventajas.
- Conocer las características de los MMORPG (Videojuegos de Rol Multijugador Masivos en Línea) y los riesgos de la falta de mecanismos para restringir la edad de sus usuarios.
- El etiquetado de videojuegos está regulado por el sistema PEGI, que funciona a través de la clasificación con diferentes iconos. [www.pegi.info/es/](http://www.pegi.info/es/)
- Es conveniente contrastar esta información con la que podemos encontrar en otras web especializadas y sin relación con la industria de los videojuegos. [www.guiadevideojuegos.es/guía.pdf](http://www.guiadevideojuegos.es/guía.pdf)
- Si encontramos que alguno de los videojuegos de nuestros hijos tiene contenidos inadecuados, podremos razonar en familia sobre la causa de nuestra desaprobación.
- Nuestra actitud hacia la violencia debe ir en coherencia a los contenidos que encontremos en otros medios de comunicación.
- Explicar a nuestros hijos que la exposición a contenidos violentos produce a corto plazo habituación a la violencia, insensibilización y una reducción en las conductas sociales apropiadas.

¿Qué hacer si nuestro hijo....





¿Qué hacer si nuestro hijo....



...juega con videojuegos violentos?

- Es importante tener en cuenta que este efecto insensibilizador se acentúa en los videojuegos de última generación, en los que el manejo en primera persona y la selección de personajes de tipo humano no poseedores de caracteres ficticios, provocan una mayor identificación con los actos violentos que realiza el protagonista.
- Por esta razón es importante devolver a nuestros hijos “el principio de realidad”, y no sólo ante el uso de videojuegos violentos, sino también con los de aventuras, estrategia, rol, etc.
- Una buena estrategia para supervisar el uso de los videojuegos es buscar espacios de encuentro para seleccionarlos y jugar en familia.





¿Qué hacer si nuestro hijo....



**...está siendo víctima de ciberbullying?**

- Antes de intervenir, observar si su comportamiento o estado emocional en relación a las TIC ha cambiado.
- Promover que acuda a nosotros, generando un adecuado clima de comunicación.
- Acercarnos desde el diálogo y el interés, ofreciendo nuestro apoyo.
- Si se trata de un caso de Ciberbullying, transmitir control y seguridad, evitando dramatizar y respetando al mismo tiempo su preocupación.
- Realizar una copia de la amenaza y contactar con la compañía del medio empleado por el acosador para denunciar lo sucedido y solicitar la retirada del contenido nocivo.
- Revisar toda la información publicada en sus perfiles, blogs, chats.
- Descartar un posible caso de ciberacoso, donde haya además intervención de adultos.
- Cambiar las contraseñas de acceso y repasar en familia las normas de seguridad.\* (ver Cómo establecer el control parental)
- Si se trata de una ocasión aislada, llevar a cabo las medidas precedentes y esperar. Es probable que la situación no se repita.



El Ciberbullying se produce cuando un menor amenaza u hostiga a otro menor a través de Internet u otro medio de comunicación digital.



### ...está siendo víctima de ciberbullying?

- Si se conoce la autoría del acoso, restringir toda comunicación con el menor acosador. Si insiste, comunicarle que sabemos quién es, y que si continúa tomaremos medidas. Si aún así el acoso no cesa, contactar con algún profesor en el centro y avisar a la familia del menor.
- Si se han publicado nuestra dirección y datos personales o han intervenido otros adultos en la situación de acoso, realizar una copia de las amenazas y solicitar ayuda a los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado, que disponen de una unidad específica para este tipo de delitos. Para ponernos en contacto con esta unidad, podemos mandar un correo electrónico a la siguiente dirección: [delitos.tecnologicos@policia.es](mailto:delitos.tecnologicos@policia.es)
- Realizar un seguimiento con nuestro hijo durante y después de la situación de acoso, para ver si continúa afectado y cómo podemos ayudarle, contactando en caso necesario con entidades destinadas al asesoramiento en estos casos, a través de webs como [www.internetsinacoso.es](http://www.internetsinacoso.es).

¿Qué hacer si nuestro hijo....





## ¿Qué hacer si nuestro hijo....



### ...accede a contenidos de carácter sexual o pornográfico?

- Para establecer un diálogo, tener en cuenta el proceso madurativo, información y experiencias de nuestro hijo en cuanto a la sexualidad.
- Dialogar de forma abierta y natural sobre los contenidos de carácter sexual que puedan aparecer en otros medios de comunicación y resolver las dudas, adaptando progresivamente las respuestas al momento evolutivo de nuestro hijo.
- Si nuestro hijo nos cuenta que ya ha accedido a estos contenidos, explicar que en la mayoría de los casos lo que ha encontrado es una perspectiva frívola y superficial de la sexualidad, donde se obvian elementos claves, como la comunicación, el afecto y la confianza en las relaciones personales.
- Podemos aprovechar para recordar a nuestro hijo la importancia de consultarnos y pedirnos ayuda, siempre que se sienta incómodo o culpable por encontrar este tipo de contenidos en Internet o en otros medios de comunicación.
- Advertir sobre los riesgos que entraña el uso de estas páginas web o la interacción con las personas que las frecuentan.





*¿Qué hacer si nuestro hijo....*



**...accede a contenidos de carácter sexual o pornográfico?**

- Revisar el correcto funcionamiento de nuestro filtro parental, o en su defecto, instalar uno y explicar su función en familia. Para más información, podemos consultar la página [www.segu-kids.org](http://www.segu-kids.org)
- De este modo, aunque nuestro hijo pueda en algún momento encontrar contenidos de carácter sexual en Internet, habremos conseguido que lo haga con una visión crítica y distinguiendo entre el resultado de las demandas de un público y mercado concretos y la sana expresión de la sexualidad humana.





¿Qué hacer si nuestro hijo....



...realiza un gasto excesivo en la factura del móvil?

- Revisar nuestro propio modelo de consumo, y en particular, en relación a la telefonía móvil: si cambiamos de móvil sólo cuando es necesario, qué servicios utilizamos, etc.
- Establecer algún tipo de medida reparadora del gasto provocado para que el menor tome conciencia de las consecuencias de sus actos.
- Con nuestros hijos, utilizar únicamente teléfonos móviles con la modalidad de tarjeta prepago y evitar la modalidad de contrato.
- Enseñar la importancia de la gestión adecuada del saldo y establecer un límite de saldo y fecha de recarga fijos.
- Comprobar si el teléfono tiene activada la conexión a Internet.
- Dialogar sobre si está haciendo uso de servicios como el envío de MMS, descarga de logos y melodías, participación en concursos, etc., y recordar la verdadera funcionalidad de la telefonía móvil.





## ¿Qué hacer si nuestro hijo....



### ...realiza un gasto excesivo en la factura del móvil?

- Reflexionar en familia y promover otras medidas de uso adecuado:
  - El riesgo del uso del teléfono móvil en determinadas situaciones: al cruzar la calle, cocinar, conducir un vehículo, etc.
  - La limitación del sonido del terminal en lugares donde sea molesto o esté prohibido.
  - El respeto a la privacidad de las personas, como la realización o difusión de fotos o vídeos a terceros sin su consentimiento.
  - Toda amenaza, calumnia o acoso realizados desde un teléfono móvil son considerados como infracciones legales.
  - Los riesgos del uso del sexting, o envío de fotos o vídeos de contenido sexual a través del teléfono móvil.
  - La necesidad de apagar el móvil siempre para dormir para evitar interrumpir el ciclo natural de descanso.





## ¿Qué hacer si nuestro hijo....



### ...está todo el día frente al ordenador?

- Para regular de forma adecuada el uso de las TIC es necesario realizar una planificación del tiempo libre, en el que el uso de las tecnologías digitales se establezca dentro de unas normas y límites.
- Un criterio para planificar es la priorización. De este modo, debemos promover el desempeño en primer lugar de las tareas asignadas diarias y a continuación, limitar las horas destinadas a las TIC en función de la edad, el tiempo libre disponible y del equilibrio con la dedicación a otras actividades.
- La nueva perspectiva multiplataforma, que implican la conexión a Internet desde diversos dispositivos móviles, requiere una supervisión integral del uso de las tecnologías digitales. Así, para regular el uso de Internet, no bastará con colocar el ordenador en una zona común de la casa, sino que será conveniente regular la conexión a Internet desde el teléfono móvil o la consola de nuestro hijo.
- Existen filtros parentales que regulan los horarios para cada usuario registrado, incluyendo mensajes de aviso previo para proceder a la desconexión.





## ¿Qué hacer si nuestro hijo...

### ...está todo el día frente al ordenador?

- Para regular los horarios del uso de las TIC con adolescentes, es conveniente utilizar la negociación. Ésta promueve notables beneficios para ambas partes a la hora de restaurar las relaciones en procesos de cambio.
- Entendemos como “usos problemáticos” todo uso de las tecnologías digitales que genere consecuencias negativas para la persona o su entorno.
- Uno de los usos problemáticos asociados a las tecnologías digitales se corresponde con lo que muchos autores designan como “Adicción a las TIC” y se caracteriza por la presencia de indicadores como la pérdida de control, ocultación, evasión, preocupación y abandono de otras actividades por las TIC.
- Si necesitamos orientación personalizada en relación a la prevención o intervención ante usos problemáticos asociados a las TIC, podemos llamar o acudir al Servicio de Orientación para la Prevención de Adicciones (PAD 91 365 92 00), del I.A.M.S.

**Pantallas Amigas**  
desde 2004

Internet | Teléfono Móvil | Videogames

Por una Ciudadanía Digital Responsable

Inicio | Nosotros | Contacto | Servicios | Noticias

**Presentación**

Portada inicio  
Habilidades para la Vida  
Comunicación Educativa  
Programas  
Recursos educativos  
Bibliografía y Prevención  
Actualidad  
PantallasAmigas  
Alumnos  
Ángel Torres Fernández

**Ciudadanía Digital**

Rules Sociales  
Identidad Digital  
Comunicación  
e-Competencia Infantil  
Videogames online

**Otros Servicios**

Noticias  
Descargas online  
Ayuda y enlaces  
Acceso a otros servicios  
SPTTICAD  
Formulario para usar  
menú en Tumblr para

**Defensa de los derechos de la infancia en el ciberespacio**

PantallasAmigas es una iniciativa que tiene como misión la promoción del uso seguro y saludable de las nuevas tecnologías y el fomento de la ciudadanía digital responsable en la infancia y la adolescencia.

- Segura, evitando riesgos o reduciendo sus consecuencias
- Saludable, buscando el pleno bienestar físico, mental y social, individual y colectivo
- Ciberconsciente, desarrollando competencias cívicas para, valores y habilidades.

Experiencia al servicio de la infancia

Desde el año 2004, organización no lucrativa de acción social con más de 20 años de trayectoria en el ámbito del desarrollo integral de la infancia y la adolescencia. Somos el asesoramiento técnico de integral de Medica+, consultora especializada en educación y nuevas tecnologías desde 1999.

**Soñes de identidad**

El diseño de las intervenciones se sitúa sobre tres pilares básicos:

- Utilización de estrategias múltiples de comunicación educativa
- Desarrollo de habilidades para la vida de tipo social (persuasa...), cognitivo (pensamiento crítico...), emocional (control de emociones...)
- Promoción de valores universales como respeto, responsabilidad, justicia, solidaridad, cooperación, participación, equidad, igualdad de oportunidades y cuidado de los demás
- Transversalidad con otros aspectos educativos (búsqueda de páramos, inclusión...)
- Innovación en procesos, medios, canales y agendas.

## 4. Normas para el uso seguro de las TIC

### Para realizar un buen uso de las TIC recomienda a tus hijos que...

- Seleccionen previamente el canal de comunicación al que van a acceder (ya sea un blog, chat, foro, red social, etc.) y eviten aquellos de contenidos o temáticas de carácter violento, xenófobo, pornográfico...
- Si se están comunicando a través de un canal abierto, no ofrezcan información personal, ni la relativa a su centro de estudios, casa o lugar donde practiquen otras actividades, para evitar que se puedan rastrear sus datos.
- Sean igual de cuidadosos con la información personal de sus familiares, amigos y conocidos.
- Eviten publicar fotografías ni conectar la webcam con desconocidos. Del mismo modo, aunque estén chateando con un amigo o amiga, deben pensar bien qué es lo que van a enviar y si quieren que lo que envíen sea o no visto por otros. Finalmente, si tienen dudas sobre lo que van a hacer, recomienda que piensen si merece la pena correr ese riesgo.
- Utilicen un nick y/o avatar en los canales de comunicación abiertos.
- Diseñen adecuadamente sus contraseñas para evitar que alguien entre en su Messenger, correo, blog o perfil en su lugar, suplantando su identidad.
- Tengan siempre en cuenta que algunas personas que encuentran en los canales de comunicación abiertos no tienen por qué ser quien dicen ser.
- Eviten concertar citas con desconocidos, y si se trata de personas de las que puedan tener referencias directas, lo consulten siempre antes con su familia.
- Conozcan y eviten cometer alguna de las principales infracciones legales asociadas a las TIC, como son las amenazas o injurias a través de la Red, acoso o intimidación sexual, delitos de opinión, delitos contra la propiedad intelectual, estafas o robos informáticos, etc.
- Estén atentos para no facilitar datos bancarios o los procedentes de tarjetas de crédito a organizaciones que se pongan en contacto a través del teléfono, el correo electrónico o la visita presencial, ni introduzcan estos datos en ninguna página web sin nuestro permiso y supervisión.



## 5. ¿Qué es el control parental?

El control parental hace referencia a cualquier herramienta que permita a los padres limitar los contenidos a los que un menor puede acceder a través de Internet.

La definición por lo general representa a aquellas aplicaciones o programas que tienen la capacidad de bloquear, restringir o filtrar el acceso a determinada información ofensiva o inadecuada para los menores.

Existen páginas web, como [www.segu-kids.org](http://www.segu-kids.org), que explican paso por paso cómo activar el control parental que incorpora por defecto cada tipo de Sistema Operativo.

Por otro lado, disponemos de una gran cantidad de herramientas que los padres podemos utilizar, siendo muchas de ellas gratuitas y fáciles de instalar. Para más información en este ámbito, podemos entrar en la web que acabamos de sugerir y seguir el enlace: [padres-control-parental-herramientas](http://padres-control-parental-herramientas), donde encontraremos guías de instalación con ejemplos y capturas de pantalla para cada aplicación.



A continuación presentamos una serie de mitos en relación a la Educación TIC, que sin un análisis previo, podrían distanciarnos de las pautas adecuadas para la promoción activa en nuestros hijos de un uso seguro y responsable de las TIC.

### Mito 1

**Es inútil educar a nuestros hijos en el uso adecuado de las TIC porque ellos siempre sabrán mucho más que nosotros.**

Aunque los menores en muchas ocasiones son los que mejor asimilan y manejan los entornos digitales, el papel de las familias en este ámbito es fundamental.

Temáticas como la privacidad, la sexualidad, la amistad o la gestión del tiempo en relación a las TIC, van más allá de la capacitación técnica y requieren por tanto de la experiencia de vida propia de los adultos.

## 6. Mitos en la educación TIC



## Mito 2

**La mejor forma de proteger a nuestros hijos de los riesgos de Internet es prohibirles el acceso.**

Las TIC en la actualidad representan una parcela muy importante de la socialización y educación de nuestros hijos, por lo que no sólo no sería adecuada su prohibición o censura, sino contraproducente a nivel educativo e inviable, desde un punto de vista práctico. La influencia de los medios de comunicación, que con frecuencia transmiten mensajes alarmistas en relación a las TIC, y la falta de un conocimiento y manejo suficientes, pueden provocar en muchas familias un efecto de miedo y desconfianza.

Ante esta situación, los nativos digitales en ocasiones se encuentran con un doble mensaje:

- Por un lado, desde cada vez más instituciones escolares se aprecian y valoran las TIC como nuevas herramientas con un gran potencial educativo, y en la misma línea, sus amigos y compañeros viven sus vidas en los entornos digitales con total naturalidad.
- En contraposición, en sus familias reciben mensajes principalmente alarmistas y centrados básicamente en el control y la limitación del tiempo.

Como consecuencia de esta contradicción, muchos menores se encuentran ante una polaridad digital, que puede generar inseguridad y desconfianza bien ante las TIC, bien ante los mensajes educativos procedentes del ámbito familiar.

## 6. Mitos en la educación TIC



## 6. Mitos en la educación TIC

### Mito 3

**Para averiguar si nuestros hijos hacen un uso adecuado de Internet debemos consultar sus correos electrónicos, perfiles de redes sociales, etc.**

Esta forma de control o invasión de la privacidad de nuestros hijos puede desencadenar situaciones de mayor desconfianza y lejanía en la dinámica familiar.

Para estar al día con las actividades digitales de nuestros hijos es fundamental promover activamente una comunicación familiar fluida. Compartir el uso de las TIC y hablar sobre los contenidos y actividades preferidas en Internet con nuestros hijos, son estrategias que pueden facilitar la detección temprana de posibles problemáticas, así como la optimización de las ventajas que las nuevas tecnologías pueden ofrecernos. Este es el mejor camino para establecer una adecuada “comunicación digital” con nuestros hijos y sus actividades preferidas en la Red.

Así, si deseamos visitar la red social de nuestros hijos, lo más adecuado será avisar con tiempo para que puedan organizar sus perfiles, fomentando también con esta práctica que nuestros hijos tomen conciencia de las consecuencias de una gestión inadecuada de su privacidad digital.



## 6. Mitos en la educación TIC

### Mito 4

**Mientras que nuestros hijos no faciliten la dirección completa de casa en Internet, no nos pueden localizar.**

La utilización de nuestro nombre y apellidos, la selección de lugares y canales de comunicación no seguros, la conexión indiferenciada de la web cam o la cesión de otros datos personales (como el nombre del centro escolar o el de los lugares de encuentro y de ocio en nuestro barrio) son acciones que pueden desvelar nuestra identidad de forma fácil a través de Internet sin necesidad de aportar directamente nuestra dirección personal.

Por esta razón debemos analizar la gestión de la privacidad digital desde una nueva perspectiva, informándonos y reflexionando en familia sobre las normas de uso seguro de las TIC.

### Mito 5

**Internet permite tener controlados a nuestros hijos en casa y mantenerles a salvo de los peligros reales.**

Internet es una ventana de conexión directa con el mundo exterior. A través de Internet podemos comunicarnos con millones de personas a golpe de ratón, colgar fotografías, realizar compras o apuestas... Cada vez son más las actividades y mayor la difusión que éstas pueden alcanzar a través de las tecnologías digitales, de modo que la supervisión y regulación familiar son tan indispensables en el ámbito de las TIC como en otras parcelas de la vida cotidiana de nuestros hijos.

## 6. Mitos en la educación TIC

### Mito 6

**La mejor forma de controlar el uso de los videojuegos o la navegación por Internet, se basa en limitar el tiempo de uso.**

El tiempo de uso es tan sólo una de las variables que debemos supervisar y regular dentro del entorno digital de nuestros hijos. Los objetivos de conexión, los lugares de acceso, y las actividades realizadas en cada ubicación son tan importantes a la hora de evaluar si se está haciendo un uso adecuado de las TIC, como el tiempo que dedicamos a las tecnologías digitales. Recordemos por tanto, que mientras en un breve espacio de tiempo también se puede realizar un mal uso de las tecnologías digitales, no siempre un uso prolongado de las TIC tiene por qué suponer una conducta problemática.

La implementación y negociación de límites es necesaria y adecuada no sólo en los entornos digitales, sino también en otros ámbitos de la vida cotidiana. Sin embargo, esta estrategia sólo será efectiva si se integra en un sistema más amplio de acciones educativas. La reflexión conjunta sobre los entornos digitales, el compartir el uso de las TIC en familia, la propia formación o capacitación en el manejo de las tecnologías digitales, la consulta y diálogo con otros padres y/o profesionales, son algunas de las posibles estrategias a seguir para llevar a cabo una adecuada gestión educativa de las TIC.



## 6. Mitos en la educación TIC

### Mito 7

**Abrir un perfil en una red social implica hacer pública tu vida para cualquiera que esté interesado.**

La aplicación correcta de las políticas de privacidad en nuestro perfil de usuario en una red social permite gestionar el acceso y control a nuestra información, fotografías o vídeos.

De este modo podremos controlar con quién y qué información queremos compartir dentro de nuestro perfil, siempre y cuando tengamos en cuenta los cambios y nuevas configuraciones que las redes sociales aplican en sus políticas de privacidad.

Por esta razón es conveniente potenciar el uso y configuración de las opciones de privacidad de los datos personales de nuestros hijos, ya que en muchas redes sociales los perfiles quedan abiertos por defecto y no se informa adecuadamente sobre la importancia y efectos de su debida aplicación.

Para conseguir este objetivo, podemos motivar a nuestros hijos reflexionando sobre las consecuencias de la conducta on-line sobre la construcción de su propia identidad y reputación en la Red.



## 6. Mitos en la educación TIC

### Mito 8

**Para poder obtener una protección total en relación al uso que nuestros hijos hacen de Internet basta con instalar un filtro parental.**

Los filtros parentales son herramientas que pueden ayudarnos a complementar la regulación del uso que nuestros hijos hacen de las TIC, pero nunca deberían sustituir nuestra tarea educativa.

Para fomentar un clima de confianza y buena comunicación es conveniente explicar en familia el objetivo de los filtros parentales y adaptar el tipo de filtro a las necesidades y proceso de maduración de nuestros hijos.

No debemos olvidar que la mejor herramienta para seleccionar los contenidos y supervisar el uso de las TIC será siempre nuestra propia motivación por el aprendizaje de las normas de uso seguro y responsable de las tecnologías digitales y la puesta en práctica de este aprendizaje durante el tiempo de uso compartido de las TIC en familia.





## 7. Algunas indicaciones para la familia

La promoción en familia del uso adecuado de las tecnologías digitales y la optimización de los beneficios y oportunidades que éstas pueden brindarnos, requiere dos condiciones básicas: una apropiada educación en valores y un ambiente de confianza y buena comunicación familiar.

**El IAMS recomienda completar toda la información a la que aquí hacemos referencia acudiendo a la GUÍA PARA FAMILIAS elaborada por el Instituto de Adicciones, Departamento de Prevención–Servicio PAD. La utilización de esta guía complementa y amplía información relativa a las que aquí desarrollamos más brevemente.**



## 7. Algunas indicaciones para la familia

- Como modelos y referentes, ayudamos a nuestros hijos viviendo en coherencia con los valores que expresamos. De este modo, deberíamos evitar jugar a videojuegos prohibidos en casa por sus contenidos violentos o realizar la compra indiscriminada de logos y melodías para nuestros teléfonos móviles, si previamente hemos reflexionado en familia sobre la necesidad de mantener una actitud crítica frente a este tipo de consumo.
- Si deseamos establecer una buena comunicación familiar, es fundamental practicar la escucha activa con nuestros hijos, desarrollando la sensibilidad hacia sus preocupaciones y tratando siempre de ponernos en su lugar.
- Para materializar el interés, empatía y respeto hacia nuestros hijos, podemos formular abiertamente preguntas sobre sus aficiones. Interesarnos sobre qué grupos de música escuchan en su MP3 o pedir que nos enseñen sus vídeos favoritos en Youtube, serían algunos ejemplos de esta propuesta.
- Como consecuencia, un objetivo concreto podría ser la normalización del diálogo sobre los contenidos, objetivos y preferencias de conexión con nuestros hijos, incorporando los entornos digitales dentro de las temáticas frecuentes y naturales para la familia.





## 7. Algunas indicaciones para la familia

- Es conveniente valorar adecuadamente los sentimientos de nuestros hijos, acompañándoles en los problemas que irán vivenciando a lo largo de su desarrollo evolutivo. Como contraparte y con el objetivo de fortalecer su autoestima, estaremos atentos para evitar menospreciar sus preocupaciones, ofreciendo nuestra cercanía y comprensión.
- Si por ejemplo, nuestro hijo acude en busca de apoyo porque ha recibido amenazas a través del teléfono móvil, debemos en primer lugar reforzar su actitud por haber confiado en nosotros y a continuación, observar y preguntar cómo se siente. Es fundamental en este tipo de situación ofrecer la protección necesaria, evitando dramatizar pero respetando siempre la preocupación del menor.
- Aunque es importante valorar y reforzar siempre la sinceridad y confianza de nuestros hijos, en ocasiones esto podría implicar el descubrir y tener que aceptar un mal comportamiento suyo, siendo beneficiosa en estos casos la toma de decisiones con respecto a la situación. Pero la clave está en la adquisición de un compromiso de seguimiento después de establecer normas o límites, ya que ésta es una condición necesaria para el correcto desarrollo psicosocial de niños y niñas.





## 7. Algunas indicaciones para la familia

- Si tomamos como ejemplo una situación en la que nuestro hijo acude a contarnos que ha colgado una foto comprometida de un compañero en el Facebook sin su consentimiento y que se siente mal por ello, podríamos en primer lugar reforzar y agradecer su sinceridad. A continuación, sería conveniente explicar que debemos responsabilizarnos de nuestros errores, retirar la foto y disculparnos con la persona afectada. Además, en este caso sería aconsejable recordar y expresar las normas de uso responsable de las redes sociales para prevenir situaciones similares, distanciándonos de pautas educativas permisivas o autoritarias.
- Asimismo, es importante adecuar las normas y expresarlas de forma clara en función del momento evolutivo del niño o niña, de modo que si detectamos que la norma no se ajusta a la realidad, por ser demasiado estricta o permisiva, podremos siempre reformularla.
- Por consiguiente, si ante un uso intensivo de las TIC por parte de nuestro hijo o hija, decidimos que la conexión a Internet se limitará a una determinada frecuencia y duración, deberemos procurar mantener nuestra decisión. Si observamos sin embargo que la decisión tomada no es viable, lo más conveniente será exponer la situación y expresar la modificación de la norma, para que la información quede actualizada y se pueda cumplir la nueva pauta.



## 7. Algunas indicaciones para la familia

- El mejor medio para facilitar el cumplimiento de las normas se basa en razonar cada una de ellas en familia, de forma que puedan comprenderse e interiorizarse desde edades tempranas. En el periodo de la adolescencia, es conveniente además proceder a la negociación de las normas en función del desarrollo madurativo y del progresivo incremento en las libertades y responsabilidades propios de esta etapa.
- Planificación de actividades: Con el objetivo de optimizar el uso que nuestros hijos hacen de las nuevas tecnologías, es conveniente que les ayudemos a planificar sus actividades, encaminando siempre nuestra intervención hacia su progresiva autonomía.
- Un criterio para comenzar a planificar con nuestros hijos es la priorización de actividades. Sería favorable entonces promover el desempeño en primera instancia de las tareas escolares diarias (supervisando igualmente la utilización de las TIC como complemento de estudio), y en segundo lugar, limitar las horas destinadas al uso de las tecnologías digitales en función de la edad y desarrollo madurativo de nuestro hijo, del tiempo libre disponible y del equilibrio con respecto al tiempo dedicado a otras actividades.





## 7. Algunas indicaciones para la familia

- Compartir el uso de las TIC: Respetando los momentos en que nuestros hijos juegan o se comunican a través de las TIC con sus amigos y amigas, podemos también proponer espacios y momentos destinados a utilizar las TIC en familia, con el objetivo de disfrutar de las ventajas comunes que éstas pueden ofrecernos, al tiempo que trabajamos de forma transversal la educación en valores, clave en nuestra tarea educativa.
- Estos espacios, son los encargados de generar el clima de confianza necesario para fortalecer el vínculo con nuestros hijos y promover que éstos acudan a nosotros cuando vivencien algún problema o dificultad asociado al uso de las TIC.
- Dispuestos a actualizar: Para disponer del manejo, conocimientos y actitudes favorables para el establecimiento de una comunicación clara y cercana en el ámbito de las nuevas tecnologías, es indispensable mantener una actitud de interés y reciclaje constante, que podemos poner en práctica tanto con nuestros hijos, como con otras madres y padres, educadores y profesionales de la educación y la prevención.



## *Servicio de Orientación Familiar*

### ¿Dónde me informo?

### ¿Quién me orienta?

- Equipo de profesionales expertos.
- En horario de 09:00 a 20:00 h. de lunes a viernes.
- A través del teléfono: 91 365 92 00 o en consulta presencial.
- Atención confidencial y gratuita.

### ¿Dónde encontramos?

C/ Doctor Esquerdo, 42 (planta calle) 28028 Madrid

 O'Donell y Manuel Becerra

 56 y Circular

 **madrid**  **salud**  
INSTITUTO DE ADICCIONES      Prevención

[www.madridsalud.es](http://www.madridsalud.es)



## 8. Enlaces recomendados

**www.protegeles.com** : Organización sin ánimo de lucro que incorpora una línea de denuncia contra la pornografía infantil y desarrolla campañas de prevención para mejorar la seguridad de los menores en Internet.

**www.portaldelmenor.es** : Portal para menores que incluye una línea de ayuda para afrontar diferentes situaciones y problemas asociados a las nuevas tecnologías.

**www.micueva.com** : Portal infantil que permite a los menores diseñar de forma segura su propia página personal.

**www.exprimelared.com** : Portal web con información para menores sobre música, juegos, Messenger, etc.

**www.tecnoadicciones.com** : Línea de ayuda para problemas de usos problemáticos asociados a las nuevas tecnologías, con test de autoevaluación para menores y adultos.

**www.internetsinacoso.com** : Web centrada en información sobre el ciberbullying, aspectos legales, formas de denuncia, consejos de actuación, etc.

**www.pantallasamigas.com** : Esta página web tiene como misión la promoción del uso seguro y saludable de las nuevas tecnologías y el fomento de la ciudadanía digital responsable en la infancia y la adolescencia.

**www.sexting.es** : Página web con noticias, casos legales y consejos relacionados con el sexting.

**www.cyberangels.org** : Comunidad virtual de aprendizaje on-line, centrada en la defensa de los menores ante el acoso en Internet.

**www.chaval.es** : Web con información y preguntas frecuentes sobre las TIC para menores y familias.

**www.fad.es** : Institución privada sin ánimo de lucro, dedicada a la prevención de drogodependencias y a la promoción de estrategias educativas.

**www.segu-kids.org** : Nuevo espacio creado para brindar información a jóvenes, padres y docentes sobre seguridad en Internet

**www.internetenfamilia.es** : Es una página web para menores y familias con información y material didáctico sobre seguridad y uso adecuado de las tecnologías digitales.

**www.madridsalud.es** : Madrid Salud ofrece información a través de esta página sobre los recursos y servicios del Ayuntamiento en materia de Salud Pública y Adicciones. La web incluye información específica sobre las tecnologías digitales y test de auto-evaluación para la detección de usos problemáticos.



## Reconocimiento-No comercial-Sin obras derivadas 3.0 Unported (CC BY-NC-ND 3.0)

Equo r ctvkt/"eqr lct."f kvtkdvtk{"eqo wplect'r Àditeco gpvg'ic"qdtc

Bajo las siguientes condiciones:

- ⓘ Cvtldvek»p/"Wngf "f gdg'cvtldwt'ic"qdtc"gp'ic'hqto c"gur gekhecf c'r qt "gn'cwqt"q"gn'hegpekcf qt" \*r gtq'pq"gp"wp'bo cpgtc's wg'uw'lgte's wg'cr q{q"q"cr q{cp"gn'wuq"f g'ic"qdtc-0
- Ⓞ No "comercial. Wngf 'pq'r wgf g'wkt ct"guv"qdtc'r ctc'hpgu'eqo gtelecrgu.
- Ⓜ Ukp"Qdtcu'F gtxcf cu/"Wngf 'pq'r wgf g'cngtct."tcpuhqto ct"q"co r rkt"guv"tcdclq.