



glad

*Guidance and Learning  
App for Adult Digital Education*

# GUÍA DE RECURSOS 3 DE GLAD PARA LA MEDIACIÓN PARENTAL

## Mis hijos e hijas y yo en un mundo tecnológico

GLAD (2019-1-PL01-KA204-065555) es un proyecto europeo que pretende reflejar y descubrir historias de padres y madres reales. Su objetivo es sugerir y compartir prácticas para un mejor uso de herramientas digitales que permitan a nuestros niños y niñas crecer fuertes y protegidos. Visita: <https://www.digitalparent.eu/>

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma. and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea

## ENTIDADES SOCIAS DE GLAD



Polska Fundacja Ośrodków  
Wspomagania Rozwoju Gospodarczego  
„OIC Poland” w Lublinie

<https://www.oic.lublin.pl>



<https://www.eurosc.eu>



<http://www.goneisdemotikonlca.com>



<https://www.neo-sapiens.com>



Polygonal

<https://www.polygonal.ngo>



<https://www.facebook.com/MixtSource>

# INTRODUCCIÓN

Te damos la bienvenida a la tercera guía de recursos para padres y madres de GLAD, relacionada con el uso sano de las tecnologías en casa. Aprenderás más sobre la función de las tecnologías en la vida infantil, sobre cómo fomentar un uso sano de estas y evitar uno inadecuado y su impacto negativo en entornos familiares, gracias a técnicas apropiadas de mediación parental.

¿Qué aprenderé con esta guía?

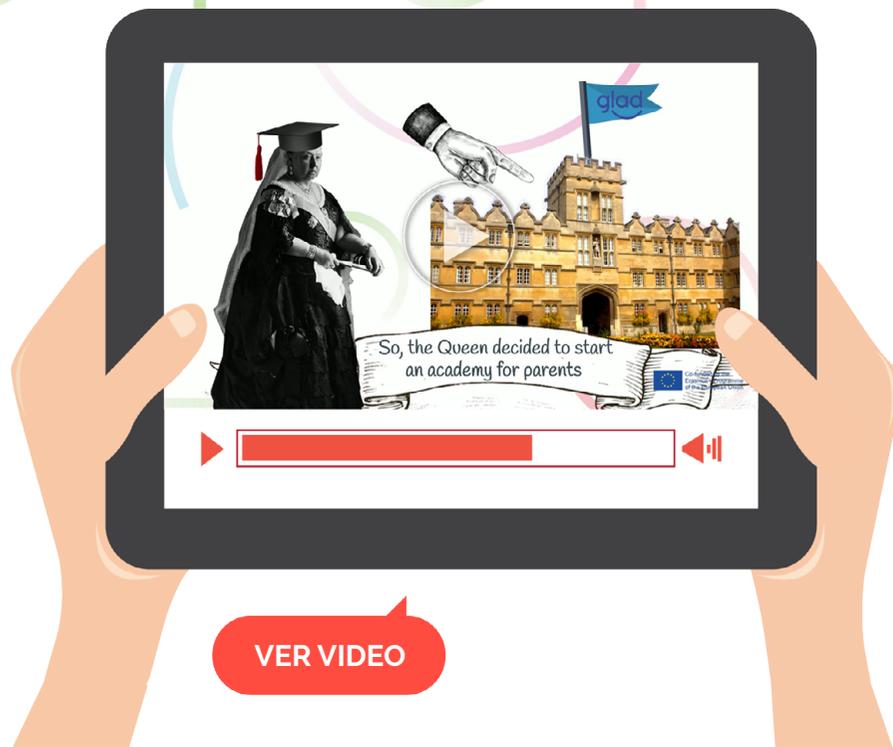
● <b>Introducción ¿Por qué leer esta guía?</b>	1-3
● <b>3.1 Definición de mediación parental</b>	4-8
● <b>3.2 Dispositivos digitales y programas informáticos</b>	9
Programas «populares»	10-12
● <b>3.3 Mediación parental y uso de tecnologías por edades</b>	13-22
En pocas palabras: el círculo de 10 pasos	23-26
● <b>3.4 Control parental y recursos de seguimiento</b>	27
Etiquetas de recomendación por edades	27-28
Programas de control parental	29
Otras «soluciones analógicas» para el uso de tecnologías	30
● <b>3.5 Riesgos y consecuencias negativas de las tecnologías</b>	31-33
Definición de un uso indebido de las tecnologías: ¿en qué consiste?	33-38
Netiqueta	39-40
● <b>3.6 Conclusión</b>	41
● <b>Actividades</b>	42-46
● <b>Bibliografía</b>	47-49

Esta guía de recursos es una de las tres guías complementarias que componen el manual GLAD para padres y madres, un material de aprendizaje centrado en la mediación y educación digitales dedicado a personas que quieran mejorar su forma de gestionar la relación entre sus hijos o hijas y las tecnologías en casa.

Si quieres completar tu formación, descubre también [la primera guía](#) de recursos del proyecto sobre el autoconocimiento y las competencias personales, y [la segunda](#), sobre relaciones interpersonales y gestión de conflictos con hijos/hijas.

## GUÍA DE RECURSOS 3

# MIS HIJOS E HIJAS Y YO EN UN MUNDO TECNOLÓGICO



VER VIDEO

Las tecnologías (TIC) han cambiado la forma de interactuar entre padres/madres e hijos/hijas, al igual que entre los y las más pequeños. A diferencia de nuestra infancia, cuando la existencia de las TIC era extraña o se limitaba a determinados espacios, la

función de la tecnología es actualmente omnipresente, además de una parte de la vida de nuestros hijos e hijas, que condiciona sus relaciones con otras personas.

La población infantil de hoy en día está rodeada de tecnologías, a tal nivel que su forma de interactuar con el mundo se verá tarde o temprano condicionada por estas (hay ciertas investigaciones que incluso sugieren que una gran proporción del alumnado de preescolar está familiarizado con los dispositivos digitales antes de verse expuesto a libros en papel). Los resultados de la agencia Eurostat muestran que el 98 % de la población infantil europea tiene acceso a internet en casa, el 72 % utiliza las tecnologías en el colegio y el alumnado adolescente pasa unas dos horas al día en internet después de clase. El tiempo que se pasa en la red aumenta con los años, pues la juventud tiene una presencia especialmente activa, y está conectada con sus comunidades digitales en sus relaciones adolescentes y futuras.

Un hecho en el que la mayoría de la gente coincide es en la importancia de las capacidades sociales infantiles para tener éxito en la vida. Junto con esta idea, la opinión pública muestra una preocupación generalizada por el posible efecto nocivo de la tecnología en estas capacidades. Es evidente que los niños y niñas necesitan



habilidades sociales para tener una vida próspera, pero estas no son incompatibles con el desarrollo de las digitales, necesarias para numerosas tareas y procesos en las sociedades modernas actuales. Los estudios también muestran que, en ocasiones, se ha sobrestimado el impacto negativo de las tecnologías en la población infantil, al dar por sentado que reduce las competencias sociales o de otro tipo. No debemos olvidar que las relaciones sociales son complejas, y que pueden desarrollarse de muchas maneras. Las relaciones cara a cara pueden verse afectadas por las TIC, pero estas también pueden fomentar muchos otros tipos de interacción: las redes sociales pueden facilitar el primer contacto con alguien, los grupos en línea reúnen a personas con intereses parecidos y refuerzan su conocimiento y creatividad en determinados temas, el espacio digital elimina las barreras geográficas y nos pone en contacto con otras culturas y contextos, etc.

Algunos medios digitales podrían reducir la capacidad de los niños y niñas para interactuar con otras personas a nivel oral. No obstante, más que como factores que debilitan las relaciones sociales, las tecnologías también pueden contemplarse como una nueva plataforma donde los y las más pequeños pueden buscar autonomía de sus padres y madres, crear sus propios espacios y normas, interactuar con personas de su edad o formar su identidad. Ayudan a niños y niñas a explorar y descubrir cosas sobre sí mismos, a la vez que experimentan diferentes perfiles y alternativas que contribuirán a desarrollar su personalidad futura (en la red y fuera de esta). Esta digitalización de la vida puede aportarles numerosas y nuevas oportunidades de aprendizaje, de estar conectados y de

disfrutar, lo que puede llevar a experiencias vitales satisfactorias y sanas. Lejos de muchas ideas equivocadas, las tecnologías, bien gestionadas, pueden aportar innumerables beneficios a nuestros hijos e hijas, y nuevas situaciones en las que interactuar con estos y generar valiosos momentos en familia.

Sin embargo, el proceso también podría suponer nuevos desafíos y situaciones para padres y madres, que deberíamos aprender a gestionar cuando nuestros hijos e hijas utilicen las tecnologías y para evitar riesgos asociados que también pueden generar. Esto no solo implica familiarizarse con los dispositivos y las tecnologías que emplean, sino también ser conscientes de las posibles amenazas en lo referente a privacidad, adicciones, relaciones desagradables u otros tipos de opresión, o incluso abuso.

Según esto, la familia, en especial, los padres y madres, tiene una función fundamental en la educación y el aprendizaje digital infantil. Han de moverse entre el ámbito de la prevención para evitar riesgos y el de la reacción cuando se produce un mal uso de las TIC o este tiene impacto en sus hijos e hijas. Al mismo tiempo, han de saber sacar partido a estas tecnologías para llevar un seguimiento del comportamiento infantil en internet, fomentar su educación y estar en contacto con los y las más pequeños, o incluso planificar sus obligaciones familiares. Para alcanzar todas estas metas, debería aplicarse una mediación parental adecuada en cada familia y desarrollar en común en la relación padre/madre-hijo/hija a lo largo de sus vidas. ¿Cómo? Esta guía de recursos te ayudará a gestionarlo.



***Puedes leer más sobre estos temas aquí:***

- *Niños en un mundo digital*
- *Lectura digital en la primera infancia*

### 3.1 DEFINICIÓN DE MEDIACIÓN PARENTAL

Podemos definir la mediación parental como un conjunto de estrategias, enfoques y pautas que los padres y madres adoptan para controlar y educar a sus hijos e hijas en un uso correcto de las TIC y los dispositivos electrónicos, mientras consiguen interacciones familiares sanas gracias a estos. Su objetivo es luchar contra las «tecnoferencias», es decir, el conjunto de efectos negativos en las relaciones humanas a causa del uso intrusivo de la tecnología que, podría proceder de la falta de educación digital infantil de los niños y niñas o incluso del mal uso de las TIC por parte de padres y madres (p. ej., si pasan demasiado tiempo con el móvil, y terminan por no escuchar a sus hijos o hijas).

Como podrás imaginar, ejercer una mediación parental adecuada no es nada fácil. Hay muchos tipos de estrategias de mediación directamente relacionadas con los estilos educativos parentales ya explicados en la [primera y la segunda guía de recursos para padres y madres de GLAD](#). Lo más importante es que padres y madres sean capaces de elegir la estrategia que mejor se adapta a su forma de educar, a las fases de desarrollo de sus hijos o hijas y de formarse sus propios criterios sobre el uso de las TIC, de forma que puedan formar adecuadamente a sus peques de manera coherente y equilibrada.



Ayudar a niños, niñas y adolescentes a aprender a gestionar las TIC y sus interacciones en internet o en las redes sociales es fundamental para un desarrollo sano. Los padres y madres han de marcar la pauta, dando ejemplo de lo que es un uso tecnológico sano, actuando como mentores y no solo supervisores para sus hijos e hijas, y siendo también un a seguir modelo con respecto al uso de las TIC. Enseñar permite a padres y madres crear un entorno en el que sus hijos e hijas se sientan a gusto para hablar sobre sus actividades digitales. A medida que avanzan hacia la edad adulta, van adquiriendo los recursos internos necesarios tanto para gestionar su propio uso de las tecnologías como para decidir la medida en la que estas pueden ayudarles a mejorar su vida. Según esto, la mentoría consiste en enseñar a nuestros hijos e hijas a pensar por sí mismos, dejándoles tomar las decisiones correctas, mientras les orientamos a lo largo del proceso, les enseñamos a adquirir buenos hábitos y predicamos con el ejemplo. Se trata de comunicarles lo que está bien y lo que está mal, y ejercer cierto control únicamente en caso necesario. Un exceso de control será contraproducente para alcanzar el objetivo de enseñarles a sobrevivir y prosperar de forma autónoma.

Antes de empezar a explorar el uso de las TIC o la educación digital a nuestros hijos e hijas, hay varias cuestiones principales que deberías tener primero en cuenta:

- Los niños y niñas de hoy en día son casi nativos digitales, así que has de tener disposición para aprender de ellos. Mostrar un respeto mutuo por sus conocimientos puede generar mejores relaciones y permitirnos conocer mejor sus intereses.
- Como padres y madres, no debemos negar ni el placer ni la creatividad propios del uso de las TIC a los y las peques, ni la posibilidad de que ya hayan desarrollado estrategias para evaluar y controlar su propio comportamiento. Teniendo esto en cuenta,



hemos también de intentar reconocer de forma activa el potencial del uso infantil de las TIC y aprovecharlo.

- Las ideas positivas de padres y madres con respecto a la tecnología están relacionadas con actitudes favorables, un enfoque de uso en común o sugerencias para mejorar el empleo adecuado de las tecnologías por parte de sus peques. Por otro lado, esos padres y madres que tienen problemas con el uso de las TIC, tienden a asociarlos a puntos de vista negativos en los medios de comunicación y a considerar los enfoques de mediación inadecuados. Teniendo esto en cuenta, prepárate para explorar y aprender sobre nuevos dispositivos o sobre la adquisición de competencias digitales, no tengas miedo de fracasar o de pedir ayuda, ya que nunca es tarde para aprender cosas nuevas.
- A cualquier peque le encanta jugar con su padre o madre. En vez de fomentar horas sin pantallas, motívalos para pasar tiempo positivo/activo y consciente contigo ante una.
- Es necesario establecer una relación equilibrada y sostenible con la tecnología. Los niños y niñas pueden aprovechar las TIC, pero nunca a costa de otros recursos que puedan necesitar en sus fases de crecimiento, como la actividad física, los estudios, el tiempo con la familia, etc.
- Elegir un tipo de mediación que les otorgue facultades les ofrecerá muchas más oportunidades positivas en internet, aunque también les expondrá a más riesgos. Por otro lado, un enfoque

IR AL EJERCICIO: TIEMPO CONSCIENTE  
FRENTE A PANTALLAS >

restrictivo reducirá los riesgos, pero también las ventajas que las TIC les pueden aportar. Además de intentar encontrar un punto medio, piensa que esos niños y niñas que disfrutaron de una mediación más abierta son más proactivos para hablar con sus padres o madres sobre problemas en internet o para pedirles consejo; por su parte, quienes siguen un estricto enfoque restrictivo tienen menos motivación para pedir la opinión adulta.

Teniendo todo esto en cuenta, padres y madres deberían desarrollar un proceso de aprendizaje para sus hijos que incluya la aportación de contenido educativo a través de medios y materiales adecuados (como esta guía), pero también basado en sus competencias correspondientes para crearlo y compartirlo (p. ej., aprender sobre equipos nuevos, explorar formas nuevas de hacer las cosas, leer sobre responsabilidades y derechos de propiedad intelectual, entender la privacidad en internet, el mal uso de las TIC, etc.).

No existe una única receta para el éxito, pero sabrás identificarla cuando des con ella, e irás incorporando poco a poco cada ingrediente a tu estilo de crianza para darle forma. El equilibrio en cada familia tendrá un aspecto distinto, pues todas son únicas y los estilos de crianza y los valores son diversos. Según esto, no existe una respuesta única a esta cuestión, sino muchas preguntas que hay que valorar y responder según las necesidades, características y capacidades de los miembros de cada familia.



**¿Qué cantidad de horas en la pantalla es normal para mis hijos/hijas? ¿Cómo puedo reconocer el contenido o los juegos que son adecuados? ¿Cómo puedo apoyarles cuando están en redes sociales? ¿Cómo puedo llevar un seguimiento y controlar el uso que hacen de las TIC? ¿Cómo garantizo su privacidad y seguridad en línea? ¿A qué edad deberían usar cada dispositivo? ¿Cómo puedo enfrentarme a los riesgos que las TIC pueden plantearles?, etc.**

Las siguientes páginas de esta guía de recursos te ayudarán a responder todas estas preguntas que surgirán en el proceso de la mediación parental. También te ofrecerán consejos, medios y pautas para aplicar en la relación paternofilial y que se añaden a las competencias inter e intrapersonales ya explicadas en *la primera y la segunda guía de recursos para padres y madres de GLAD*.

IR AL EJERCICIO: ¿CUÁL ES EL PLAN? >

El camino es largo, así que no te abrumes, tómate tu tiempo y toma decisiones con calma cuando vayas dando todos los pasos. Haz lo que siempre has hecho: da lo mejor de ti por el bienestar de tus peques.





***Puedes leer más sobre estos temas aquí:***

- [\*Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos\*](#)

## 3.2 DISPOSITIVOS DIGITALES Y PROGRAMAS INFORMÁTICOS

Antes de adentrarnos en la mediación digital, veamos qué queremos decir con «las TIC». En la actualidad, son muchos los dispositivos y las tecnologías digitales, y son fáciles de encontrar tanto en nuestras casas como fuera de estas. Incluyen cualquier tipo de tecnología que implique la interacción de un componente físico y visible (equipo o dispositivo) o uno digital (programas informáticos y herramientas en línea). Algunos ejemplos de equipos y programas principales que podemos encontrar en casa son:

Equipo/dispositivos	Programas informáticos/herramientas en línea
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ordenadores (de sobremesa y portátiles)</li><li>• Tablets</li><li>• E-readers</li><li>• Smartphones</li><li>• Consolas de videojuegos</li><li>• Smart TV</li><li>• Relojes digitales</li><li>• Cámaras digitales y de vídeo</li><li>• GPS</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Redes sociales</li><li>• Aplicaciones móviles</li><li>• Editores de video e imagen</li><li>• Editores de texto</li><li>• Herramientas de mensajería y comunicación</li><li>• Videojuegos y juegos en línea</li><li>• Sitios de internet</li><li>• Películas y vídeos</li><li>• Podcasts y archivos de audio</li></ul>

Con el fin de ejercer una mediación parental adecuada y diseñar tus propias estrategias, hazte las siguientes preguntas:

- ¿Qué sé de los equipos o programas anteriores o cuánto debería informarme primero?
- ¿Cuántas de estas TIC tengo en casa y a cuántas tienen acceso mis hijos/hijas?
- ¿En qué lugar de la casa están estos dispositivos o tecnologías? ¿Quién puede acceder a ellos?
- ¿Quiénes los están usando en casa y con qué objetivo?
- ¿Son totalmente necesarios para nuestras tareas del hogar o para cuestiones académicas/profesionales o familiares? ¿Podrían sustituirse por otras alternativas eficaces?
- ¿Existe algún plan para gestionar su control, coordinar su uso, llevar un seguimiento de su consumo, etc.?

Estas preguntas pueden ser más fáciles de responder si pensamos en el equipo y los dispositivos que podemos tener en casa, ya que son visibles. Sin embargo, podemos encontrar algunas dificultades para identificar los programas que utilizan nuestros hijos o hijas, pues no son tan fáciles de detectar. Esto siempre plantea la misma pregunta: ¿cuáles son los programas más populares para mis hijos e hijas que debería conocer?

## PROGRAMAS «POPULARES»

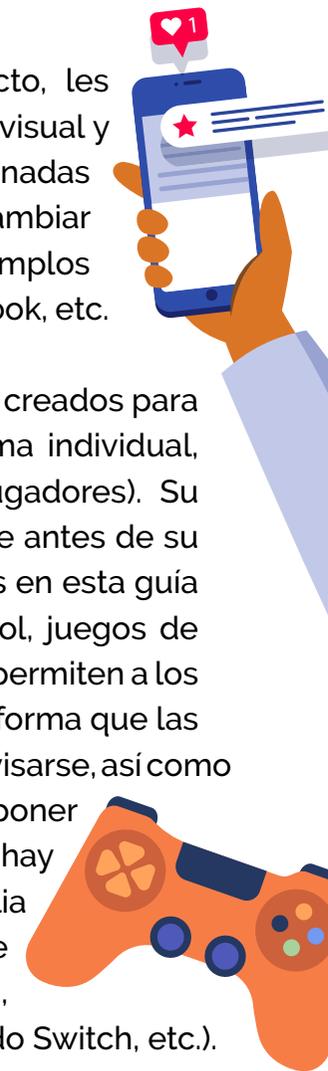
«Popular» es una palabra tan «guay» que puede pasarse de moda al instante. Identificar los programas más «populares» para nuestros hijos o hijas (o por qué utilizan unos y no otros) es una tarea que cambia a diario, pues hay aplicaciones o juegos que aparecen por temporadas, y es casi imposible seguirles el ritmo o entenderlos todos. De acuerdo con esto, los padres y madres han de esforzarse por establecer un tipo de comunicación y relación adecuada con sus hijos para explorar de forma colaborativa esas TIC que más utilizan. Así, como padres y madres podremos centrarnos en programas determinados y explorarlos de forma más profunda, invitando a nuestros hijos e hijas a presentárnoslos de forma activa, mientras comparten sus intereses personales.



Entre los cientos de espacios en línea y programas existentes, algunos ejemplos dignos de mención debido a su uso actual podrían ser:

**a) Redes sociales:** ponen a la gente en contacto, les permiten compartir información o contenido audiovisual y fomentan las relaciones personales. Poseen determinadas características para hacer comentarios, intercambiar mensajes, compartir reacciones, etc. Algunos ejemplos serían Instagram, Snapchat, Tik-Tok, Twitter, Facebook, etc.

**b) Juegos en línea, de ordenador y videoconsolas:** creados para que la gente disfrute de su tiempo libre (de forma individual, en equipo o incluso en línea, con diferentes jugadores). Su contenido puede variar mucho y deberían revisarse antes de su compra, gracias a etiquetas como las que veremos en esta guía de recursos (simuladores de coches, juegos de rol, juegos de peleas, estrategia, etc.). Algunos juegos y consolas permiten a los niños y niñas jugar en línea con otras personas, de forma que las relaciones que establecen también deberían supervisarse, así como aquellas características del juego que pudieran suponer un coste o sean de pago. Recuerda que también hay videojuegos activos pensados para jugar en familia en diferentes plataformas, que podrían permitirte jugar con tus hijos o hijas y disfrutar en común (p. ej., para consolas como Wii, PlayStation, Xbox, Nintendo Switch, etc.).



**c) Aplicaciones móviles:** son programas que se utilizan en los teléfonos móviles. Algunas son accesos directos a las redes sociales ya mencionadas, otras son juegos, para disfrutarlos con o sin internet. Las hay que simplemente se crean con objetivos específicos y muy diversos (p. ej., afinar un instrumento, encontrar mapas, editar fotos/vídeos, correo electrónico, etc.). Otras están especialmente diseñadas para actuar como canales de mensajería, para poner en contacto a diferentes personas y permitirles intercambiar texto, imágenes, vídeos, etc. (p. ej., WhatsApp, Telegram, Messenger, etc.). Ten en cuenta que muchas de estas aplicaciones también pueden ayudarte, pues te permitirán llevar un control del tiempo que pasan tus hijos o hijas frente a la pantalla y en el uso de las TIC como veremos en el siguiente capítulo de esta guía.

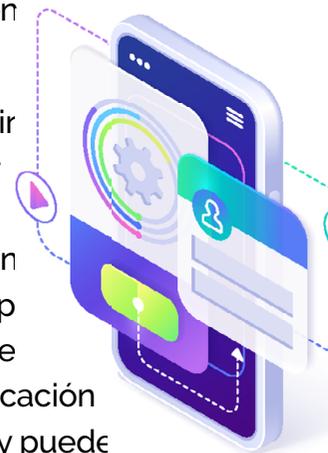


**d) Tutoriales y cursos a distancia:** internet puede ofrecer numerosos recursos para aprender sobre diferentes temas; aprovéchalos para formarte, tanto tú como tu familia. (p. ej., Coursera, Edx, Udacity, etc.). Uno de los espacios más utilizados es Youtube y sus tutoriales: vídeos cortos de personas que comparten sus conocimientos y pautas sobre diferentes materias. Esta plataforma también incluye numerosas cuentas para que sus usuarios las sigan (los denominados youtubers o influencers) a las que los niños y niñas pueden tener acceso y que padres y madres deberían explorar



para comprobar si se adaptan a los valores que quieren para sus peques.

**e) Sitios informativos:** creados para compartir información, datos y conocimientos sobre cualquier cuestión. ¿Recuerdas las antiguas enciclopedias de papel que consultabas antes? Esta es su evolución en el mundo digital, actualizadas periódicamente por usuarios de todo el mundo (p. ej., Quora, Wikipedia, Reddit, etc.). Los periódicos y medios de comunicación tradicionales también tienen un espacio en internet y puede leerse en el mundo digital.



**f) Programas de creatividad y herramientas de trabajo:** diseñados para desarrollar diferentes competencias y resultados relacionados con vídeo, audio, imagen, etc. (p. ej., Osmo (fusiona objetos del mundo real y del digital en el iPad, para una experiencia de aprendizaje más táctil), Scratch (enseña a los y las más peques a pensar de forma lógica a través de la creación de historias, animaciones y juegos), Toontastic (impulsa la creatividad para cineastas o guionistas), etc.). Algunos son esenciales para que niños y niñas hagan los deberes, para escribir, hacer cálculos o crear presentaciones (p. ej., Microsoft Office, con programas como Word, PowerPoint, Excel, etc. o alternativas de Apache



Aquí encontrarás algunas preguntas que te ayudarán a identificar esos programas «populares» y que tendrás que contestar con tus hijos o hijas o con la ayuda de otras fuentes de información:



*¿Qué dispositivos/programas utilizan?*

*¿Cuándo y cuánto?*

*¿Por qué los utilizan?*

*¿Con quién?*

*¿Por qué les gustan?*

IR AL EJERCICIO: DEFINICIÓN DE «POPULAR»»

Prepárate para repasar estas preguntas de forma periódica con tus hijos o hijas para ser consciente de su evolución y adaptar tu mediación parental si fuera necesario.

Además de tener en cuenta todos estos elementos, no tengas miedo de explorar las tecnologías de forma autodidacta. Crea una cuenta, juega a algún juego, regístrate en un sitio, etc. Así serás consciente de cómo funciona cada programa y (¿por qué no?) disfrutar y divertirte también, ya sea de forma individual o en familia.



***Puedes leer más sobre estos temas aquí:***

[\*● Guía de aplicaciones\*](#)

### 3.3 MEDIACIÓN PARENTAL Y USO DE TECNOLOGÍAS POR EDADES

Las TIC pueden ofrecer a niños y niñas de cualquier edad a lo largo de sus vidas formas de aprendizaje interactivo, momentos para pasárselo bien mientras comparten tiempo con otras personas, y espacios para compartir sus ideas y creatividad. También les preparan para una sociedad cada vez más digitalizada y para el mercado laboral del que formarán parte en el futuro. La alfabetización digital es una competencia cada vez más demandada, y la tecnología puede ofrecer oportunidades creativas y académicas increíbles.

Como veremos en este capítulo, existen diferentes fuentes oficiales que nos ayudarán a identificar la idoneidad de un programa en función de la edad de nuestros hijos o hijas. A pesar de esto, y teniendo en cuenta que son muchas las recomendaciones sobre cómo y cuándo utilizar los dispositivos, lo más importante es que padres y madres desarrollen y acuerden su propio criterio para aplicar en casa. Tendríamos que hacernos preguntas como: ¿están accediendo a contenido adecuado para su edad? Los dispositivos que utilizan, ¿aumentan su pasividad o dan lugar a la reflexión y el ejercicio? ¿Cuentan con protección frente a contactos de personas extrañas o de aquellas que puedan ponerles en peligro?, etc.

Para responder a todas estas preguntas, hemos de tener en cuenta que los niños y niñas evolucionan a lo largo de sus vidas, como

también lo hace su relación con las tecnologías. No existe una fórmula mágica, y hemos de adaptarnos a su crecimiento y evolución, constante e imparable. Este capítulo te propone algunas pautas que, incluso si son aplicables a tus hijos o hijas, han de repasarse periódicamente para adaptarse a las diferentes edades y etapas por las que pasarán en su recorrido hacia la edad adulta.

¿Cómo hacerlo? Recuerda que la observación es crucial, pues lo que funciona con una persona no tiene por qué funcionar con otra.

[IR AL EJERCICIO: ¿CUÁL ES EL PLAN?](#)

Intenta identificar esos trucos y estrategias que permitirían a tu familia disfrutar de la tecnología, además de confiar en la capacidad de cada miembro para su uso, siendo conscientes de sus riesgos y evitándolos. Piensa que la observación no se limita a las buenas prácticas, sino que también tiene el objetivo de identificar esos comportamientos de los niños y niñas que pueden darnos pistas de que su relación con las tecnologías no es del todo equilibrada. Algunos de estos comportamientos podrían ser:

- Dicen que se aburren o no tienen nada que hacer si no tienen un dispositivo.
- Se enfadan cuando el uso de un dispositivo está limitado o cuando se fijan horarios para utilizar pantallas.
- Un nuevo dispositivo o TIC en casa empieza a afectar a los



resultados escolares o incluso al sueño o los momentos al aire libre.

- La comunicación es más difícil, pues se da prioridad al dispositivo y no a ti cuando tratas de entablar una conversación, etc.

Antes de explorar los diferentes consejos o lo que podríamos hacer con los niños y niñas en función de su edad, empieza por ti, como ya hemos visto en secciones anteriores de esta guía. Según esto:

- Establece horarios sin pantallas PARA TODA LA FAMILIA. También para ti.
- Si tienes que tomar decisiones sobre tecnologías, planifícalas, pues será una cuestión familiar o tarea del hogar en la que todo el mundo ha de estar de acuerdo y de la que tenéis que ser conscientes. Los y las más pequeños tienen que aprender a autocontrolarse, y esto les ayudará también a identificar cuándo están abusando del tiempo con pantallas.

- Pasa tiempo en la pantalla con tus hijos o hijas. Esto no solo reforzará vuestra relación, sino que también te permitirá analizar el contenido al que tienen acceso. Además, tus comentarios o interacciones entre tus peques y el dispositivo o la acción digital aumentarán las posibilidades de aprendizaje. Ved una película, jugad a un videojuego de carreras de coches o desafiados a través de una aplicación móvil. Adapta tu interacción en función de sus intereses.

- Sé un ejemplo, pues los niños y niñas tienden a copiar comportamientos. Utiliza las tecnologías de la misma forma que quieres que lo hagan ellos:

IR AL EJERCICIO: TIEMPO CONSCIENTE  
FRENTE A PANTALLAS >

**a)** Las aplicaciones de control de tiempo pueden ser útiles para padres y madres.

**b)** Enseñar a tus peques cuándo parar de utilizar un dispositivo y decirlo en alto fomentará que ellos también se desconecten.

**c)** Si trabajas fuera de casa, cuando vuelvas, prioriza el prestar atención a la familia. Ya tendrás tiempo más tarde de mirar tus mensajes y correos. Si trabajas en casa, trata de fijar horas y espacios concretos para hacerlo, pues se dan cuenta de cuándo estás trabajando y, por lo tanto, de que necesitas utilizar más dispositivos para cumplir tus responsabilidades.

**d)** Trata de evitar el uso de dispositivos cuando haces otras cosas (p. ej., en una comida, mientras ves una película, etc.).

**e)** Piensa en cuándo «necesitas de verdad» utilizar los dispositivos: ¿esa llamada o ese correo es realmente tan urgente o puedo responder más tarde? Piensa en ello y aprovecha el momento adecuado para resolverlo.

Cada edad plantea nuevos desafíos y formas de afrontarlos, a medida que los niños y niñas desarrollan nuevas competencias, capacidades cognitivas y formas nuevas de interactuar con su entorno. Aquí, proponemos algunos consejos y pautas generales en función de la edad, únicamente como referencia, pues pueden ser diferentes entre cada persona o aplicables a diferentes edades o etapas a la vez. Compruébalos todos, independientemente de la edad de tus hijos o hijas, pues quizá te hayas saltado algún paso del proceso o simplemente lo hayas puesto en práctica en distinto orden, pero necesites revisarlo igualmente.

## 0-2 años



Los primeros años de vida son aquellos en los que más rápido y en mayor medida se desarrollan las competencias emocionales, lingüísticas, motoras y afectivas. En esta etapa, se recomienda interactuar lo máximo posible con el mundo real con todos los sentidos. Según esto, los dispositivos no son esenciales en esta época, aunque podamos sentir la tentación de ofrecérselos como distracción: acariciar a un perro no es lo mismo que verlo en una pantalla, incluso si se mueve y ladra. Es un periodo en el que las conexiones cerebrales se establecen muy rápido, así que, incluso aunque la tecnología no les haga daño, las experiencias de la vida real potenciarán su desarrollo cognitivo más y mejor. Algunos consejos:

- Trata de usar las tecnologías solo en caso necesario y de permitir a tus hijos o hijas desarrollar otras competencias (p. ej., hacer una videollamada con sus abuelos que viven lejos, en la que puedan escuchar y desarrollar sus capacidades lingüísticas a través de preguntas).
- Evita utilizar los dispositivos como distracción o a modo «niñera» cuando tengas otras cosas que hacer. Si tienen acceso a estos, acompáñales y utilízalos en común (p. ej., ver un vídeo para cantar o bailar).
- Trata de evitar las aplicaciones o vídeos «milagrosos» que prometen potenciar el desarrollo cerebral infantil, pues pueden ser contraproducentes. Algunas aplicaciones utilizadas para enseñar

cómo identificar formas básicas, números, colores, etc. pueden ser de ayuda, pero también puedes utilizar otros elementos y materiales no digitales para ejercitar esas mismas capacidades.

- Nunca dejes los dispositivos en un lugar a su alcance (sitúalos a cierta altura o en un cajón). Si están en el mismo espacio, asegúrate de que están bajo llave, para que no puedan utilizarlos sin que tú quieras. Cuando sean más mayores, también puedes empezar a establecer normas al utilizarlos en común.

IR AL EJERCICIO: SÉ UN BUEN EJEMPLO Y DICTA TUS NORMAS



Recuerda que van a vivir en la sociedad tecnológica actual, por lo que tarde o temprano tendrá acceso al mundo digital. No hay ninguna prisa por introducirlos en este si no es totalmente necesario, pues las alternativas de las que pueden disfrutar en los primeros años de edad pueden tener beneficios mucho mayores.

## 2-5 años



A esta edad se empieza a tener más independencia, a moverse y se despierta la curiosidad. Es el momento en el que el acceso a los dispositivos digitales empieza a ser irresistible, por lo que hay que valorar nuevas estrategias:

- Establece límites. Durante estos años se adquieren las competencias sociales y se desarrollan los primeros comportamientos interpersonales. Utiliza la tecnología para que aprendan a compartir tiempo, a jugar con más gente, a entender cómo equilibrar los turnos al jugar con otras personas, etc. Es un momento en el que valorarán mucho tu atención, incluso si es con la excusa de explorar contigo un libro electrónico, un vídeo o un juego de ordenador.
- Analiza los programas primero. Asegúrate de que el contenido es el adecuado. El siguiente capítulo de esta guía te ayudará con lo anterior, pues hay muchas etiquetas oficiales y otras fuentes de información que te permitirán entender los productos a partir de la propia caja, y no equivocarte al elegirlos o comprarlos. Además de utilizar todos estos medios, trata también de explorar personalmente el contenido y comprobar si es apropiado; también puedes fijarte en las opiniones de otros usuarios en internet o redes.
- Fija y acuerda criterios concretos en referencia al momento y el espacio para utilizar dispositivos PARA TODA LA FAMILIA.

Busca espacios sin pantallas para todos y procura que coincidan con determinados periodos que puedan complementarse con momentos familiares y sanos (como en las comidas, antes de irse a la cama, cuando estéis en la naturaleza o haciendo deporte, etc.). Preocúpate también por el espacio, en función de lo que consideres mejor o de lo que decidáis entre toda la familia (p. ej., no tener televisión en las habitaciones o en la cocina, marcharse para responder a una llamada, poner los ordenadores en un espacio para trabajar, etc.).

Recuerda que más adelante, tus peques tendrán más independencia y empezarán a utilizar los dispositivos de forma individual. Según esto, el periodo entre los 3 y los 5 años es esencial para que desarrollen las competencias de autocontrol, que después les permitirán consumir tecnología de forma más autónoma y con menos riesgos.

## 6-12 años



A estas edades, las tecnologías ya no son solo una herramienta para el tiempo libre, sino también un recurso académico que pueden necesitar para hacer trabajos o tareas escolares (de hecho, las TIC fueron el medio al que recurrieron muchas instituciones educativas durante la pandemia de COVID-19, un verdadero desafío para las familias que no tenían hasta el momento un uso equilibrado de estas). Aunque a esta edad se tenga más independencia, todavía es necesaria para los y las peques la orientación en el uso de las tecnologías y dispositivos (desde un punto de vista tanto digital, como físico y de contenido). Otras de las cuestiones que hay que tener en cuenta en esta etapa:

- La tecnología no solo es una pesadilla, también puede ser un recurso. Hay muchas aplicaciones y programas para controlar el contenido que te permitirán descansar de vez en cuando y asegurarte de que tus hijos o hijas tienen acceso a la información adecuada cuando utilizan dispositivos de forma autónoma. Encontrarás muchos de estos ejemplos en el siguiente capítulo de esta guía de recursos.
- Primero la seguridad, después la privacidad. Además de acceder a contenido concreto, es el momento de que empieces a hablarles sobre privacidad. Han de ser conscientes de la importancia de no compartir información personal. Si tienes dudas sobre un dispositivo, red social o aplicación, crea una cuenta y descubre

cómo funciona o cómo la utilizan tus hijos o hijas. Recuérdales que, si en algún momento tienen dudas o les preocupa otro usuario o un determinado comportamiento en internet, pueden hablar contigo. También es interesante que seas tú quien inicie esta conversación para saber lo que hacen o si notas preocupación o disgusto (si de repente dejan de utilizar un dispositivo, por ejemplo). Lo que pasa en internet debería quedarse en el mundo digital y no interferir con problemas de la vida real. Sin embargo, también es importante tener la seguridad de que tienen una «vida digital sana», incluso si no somos expertos y simplemente les damos la oportunidad de exponer sus problemas y hablar del tema para recibir consejo.

- Procura que sean conscientes de que el mundo real y el digital son diferentes. Deberían aprender que el primero es en el que realmente viven, pero también entender que este puede verse afectado por lo que hacen en internet.
- Cuidado de los dispositivos. Los niños y niñas han de saber tratarlos como se debe (no comer o beber cerca del ordenador, utilizarlo solo en una habitación concreta, cerrarlo con cuidado, protegerlo con una cubierta o funda cuando no lo utilicen, etc.). Puedes comprarles dispositivos infantiles específicos o prestarles unos tuyos más antiguos para prevenir accidentes o golpes potenciales (así, podrás mantener a salvo los que realmente necesitas en casa o para el trabajo). En esta etapa, también tendrás que responder la pregunta del millón: ¿Pueden tener móvil? Que

otros amigos o amigas lo tengan no es motivo para comprarles uno. El momento de dárselo depende de los valores cada familia y puede tener lugar incluso más adelante. Te sugerimos algunas preguntas para ayudarte a definir tu propio criterio:

- a) ¿Tienen cuidado con otros dispositivos de casa o con sus pertenencias en general?
- b) ¿Han demostrado capacidad para utilizar las tecnologías de la forma adecuada (en lo referente a contenido, lugar y tiempo en el que se emplean)?
- c) ¿Siguen ya las normas de casa relativas al uso de las tecnologías?
- d) ¿Tienen la responsabilidad y la madurez necesarias sobre el contenido al que pueden acceder?
- e) ¿Son conscientes de su privacidad y de la importancia de no compartir información o imágenes personales?
- f) ¿Realmente necesitan el dispositivo para estar en contacto con el resto? ¿O lo necesito yo (como padre/madre) para mantener el contacto o saber dónde están por motivos de seguridad?

Si consideras que las respuestas a estas preguntas justifican la compra de un móvil, pero sigues teniendo dudas, recuerda que puedes encontrar muchos teléfonos en el mercado específicamente para uso infantil, cuyo diseño y configuración se adapta mejor a sus necesidades, y para ti será un alivio.

- Aprovecha la tecnología. Si tus peques necesitan utilizar la tecnología de vez en cuando, intenta descubrirles aplicaciones educativas o creativas que puedan fomentar el resto de sus competencias. Hay vídeos y juegos de ordenador pensados especialmente para ello o para jugar con otros miembros de la familia, así que trata de fomentar su uso. También hay otros juegos en los que no se usa el mando tradicional e involucran a sus jugadores en movimientos físicos para sentir el espacio e incitar al movimiento, lo que permite a las familias interactuar mientras hacen algo de ejercicio.

Este periodo también podría ser aquel en el que los niños y niñas empiecen a sentir opresión o abuso por parte de otras personas (de su edad, compañeros de clase, personas desconocidas en internet, etc.). Ciertos tipos de acoso, como el bullying o el grooming ya pueden darse a esta edad, incluso pueden sufrirse más tarde o durante mucho más tiempo, con consecuencias realmente negativas. Puedes leer más sobre este tema y sobre cómo hacer frente a estos problemas en el siguiente capítulo de esta guía.

## 13-18 años



En esta etapa no solo hay que tener en cuenta las medidas que han de tomarse en todas las anteriores, sino que además la tecnología se integra en una época en la que empieza a exigirse más libertad e independencia, y se desarrolla la personalidad y la imagen externa. Además, las relaciones extrafamiliares y la interacción con otros grupos sociales se multiplican, por lo que es un periodo en el que el uso adecuado de la tecnología es más crucial que nunca. Será también cuando veamos los fructíferos resultados de las buenas prácticas y de las lecciones dadas sobre dispositivos en las etapas anteriores. Estas pautas podrían ser de ayuda:

- Si todavía no has establecido normas sobre el uso de dispositivos en casa, hazlo ahora que estás a tiempo. Hay edades en este periodo en las que quizá no seas capaz de llevar un seguimiento ni un control restrictivo como en otras más tempranas, pues tus hijos o hijas querrán utilizar los dispositivos de forma independiente. Prepárate para ofrecerles un enfoque orientativo y quizá hacer un repaso o tener una conversación de vez cuando sobre cómo utilizan sus dispositivos o sobre sus «vidas digitales». En esta época, serán más conscientes (si así les has educado) de los riesgos a los que se enfrentan en internet, así que incluso podéis acordar modificaciones de normas de casa previas y pensar en cuestiones concretas, como que te envíen un mensaje o te hagan una llamada perdida cuando salgan o lleguen a casa de un amigo o familiar, que te devuelvan la

IR AL EJERCICIO: SÉ UN BUEN EJEMPLO Y DICTA TUS NORMAS >

llamada si ve más de una perdida pues podría ser algo importante, que nunca compartan fotos o vídeos con contenido inapropiado, que no envíen mensajes cuando vaya andando, en la bici, el monopatín, etc. Puedes encontrar más información importante sobre modales digitales en la última sección de esta guía (Netiqueta).

- Estos años son un periodo en el que la libertad se ve ampliada. Es el momento en el que también tendrás que mostrar respeto por su persona y su privacidad. Se trata de seguir siendo conscientes (por ambas partes) de la necesidad de supervisar su actividad digital, pero sin convertirse en «espías». Algunos ejemplos de medidas que se pueden tomar son:

**a)** Mantened conversaciones de vez en cuando sobre lo que hacen en internet. Habla de forma más reflexiva sobre cuestiones concretas si notas señales de que algo no va como debería. También puedes mostrar interés por publicaciones creativas o cosas que hacen en internet y conversar mientras ves lo que hacen (siempre desde un enfoque asertivo). Si formas parte de una red social común, también puedes seguir las publicaciones de tus hijos o hijas.

**b)** Edúcales para que sean inteligentes en internet: también crean una personalidad en línea, además de una reputación, así que es importante que comprueben su propia «huella digital» y se aseguren de que sus datos están a salvo. Estas son algunas de las cuestiones que puedes aconsejarles o proponerles comprobar:

- Que utilicen contraseñas seguras (con letras, símbolos, números, sin fechas de nacimiento, etc.).
- Que no compartan datos personales (como el nombre, dónde viven o estudian, etc.). Invítalos a buscarse en la web, para comprobar lo que pueden ver otras personas.
- Cuando creen usuarios en internet, que utilicen cuando sea posible un nombre que no esté relacionado con sus datos personales, género o edad (como Perrogg, Dragónsoñador, Superpersona\_313, etc.);
- Que no utilicen su foto en perfiles, sino un «avatar» (la imagen de otro ser, como un animal o un personaje de un videojuego o dibujo animado, etc.).
- Que comprueben sus restricciones de privacidad, quién puede ver lo que publican y quién les sigue o lee sus publicaciones, etc.

**c)** Si realmente lo necesitaras, o en situaciones extremas, pídeles sus datos de acceso. Asegúrate de que entienden por qué es importante que los tengas y deja la puerta abierta para que puedan hacerlo de forma voluntaria. Otro posible truco es invitarles a escribir sus contraseñas en un lugar seguro por si las necesitaras en caso de emergencia. Así, no se sentirán expuestos si no ha existido una necesidad real, y les demostrarás que tienen tu confianza (p. ej., una hucha de cerámica o una caja de papel sellada con cera derretida). Recuérdales que compartir contraseñas contigo podría ser parte de tus responsabilidades y labores de educación, pero procura que sean conscientes

de que no deben compartirlas con nadie más para proteger su privacidad (ni siquiera con amigos o amigas cercanos, ni parejas: si tienen tan buena relación, lo entenderán, tendrán confianza y respetarán su privacidad). Han de ser conscientes de que sus configuraciones de privacidad les protegen de compartir su contenido con personas desconocidas, de modo que estas no puedan contactarles.

**d)** No escuches sus conversaciones cuando estén hablando por teléfono ni mires sus mensajes, salvo que tengas pruebas de que algo va mal o que te pidan hacerlo si tienen dudas.

• **Fomenta el pensamiento crítico.** En la adolescencia, este es importante para entender lo que es realmente importante, así como pensar dos veces sobre las experiencias. Esto implica explorar en común cómo se crean mensajes de marketing manipulativos, aprender a detectar noticias falsas o contrastar información. Les recordaremos que no hay que reenviar rumores o historias falsas que pueden dañar a otras personas. Fortaleceremos también así su autoestima y reconoceremos sus capacidades, recordándoles que el número de seguidores o “Me gusta” no define su valor. Es importante que sepan que lo que ocurre en el mundo virtual puede seguirnos hasta el real y afectar a sus vidas; por eso, han de comportarse igual que si estuvieran en una relación o situación cara a cara. Recuérdales que hay que pensar dos veces en el impacto de una publicación antes de compartirla e invitarles a interactuar solo con contenido con el que se sientan a gusto y en el que puedan confiar

- Aprovecha también la tecnología. Más allá de las restricciones o el control, si se gestionan de la manera adecuada, las TIC pueden conseguir nuevos espacios creativos y formar a nuestros hijos e hijas no solo a nivel de competencias digitales, sino también con otras internas e intrapersonales. Si muestran un interés real por ellas, permíteles que aprendan más sobre determinadas cuestiones que incluso les puedan abrir la puerta a oportunidades profesionales en el futuro (p. ej., con la instalación de un software para programar o crear su propio juego, practicando con compositores de música o editores de vídeo, etc.). También puedes pedir ayuda a diferentes profesionales para matricularles en academias locales con otras personas de su edad y profesorado cualificado para aprender sobre robótica, edición de vídeos o fotos, programación, etc. Pueden hacerlo después de las clases o en las vacaciones de verano, cuando quizá tengan más tiempo libre y menos responsabilidades.
- No pienses únicamente en la cantidad de horas pasadas frente a la pantalla, sino en la calidad de estas. No es lo mismo ver una película infantil o disfrutar de un juego de ordenador con puzles durante una hora, que pasar ese mismo tiempo con vídeos de YouTube aleatorios o indeterminados. Intenta también que utilicen aplicaciones interactivas que les hagan pensar y evita las más pasivas.

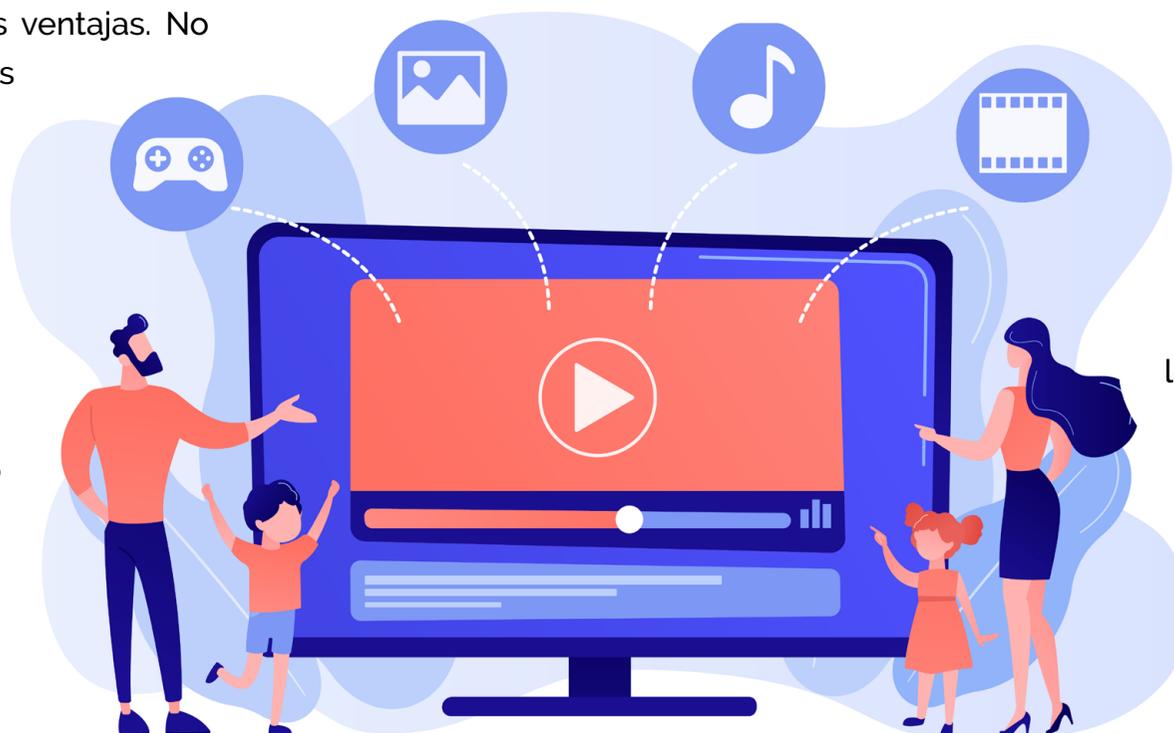
Durante estos años, interactuarán mucho más con otras personas de forma independiente, por lo que podrás sufrir situaciones desagradables relacionadas con prácticas como el sexting o el phishing, en las que otras personas podrían compartir su información para hacerles chantaje o extorsionarles. Podrás leer más sobre estas cuestiones en el siguiente capítulo de esta guía.

## En resumen

Como verás en el siguiente capítulo, el espacio digital trae consigo muchos riesgos (además de otros tantos aliados para neutralizarlos). Según esto, cuanto más retrasemos la exposición de nuestros hijos e hijas a este, mejor será para ellos. Lo haremos de forma sensata y siempre teniendo en cuenta que las tecnologías también pueden aportar sus ventajas. No se trata de estar preparados para reaccionar, pues las tecnologías siempre serán más rápidas; se trata de practicar la prevención y de dotarles de las herramientas y competencias necesarias para prever riesgos o

comunicárnoslos cuando los perciban. Para conseguirlo, trata de practicar y mejorar las competencias parentales y de mediación aquí expuestas. Recuerda que una comunicación adecuada y una relación sana con tus hijos o hijas siempre te ayudará a intercambiar información, reforzar los límites, ser consciente de lo que ocurre,

anticipar posibles riesgos e intervenir cuando sea necesario, mientras les involucras en el proceso de toma de decisiones. Esto también permitirá a toda la familia disfrutar de los numerosos beneficios que el uso adecuado de las tecnologías puede aportar.

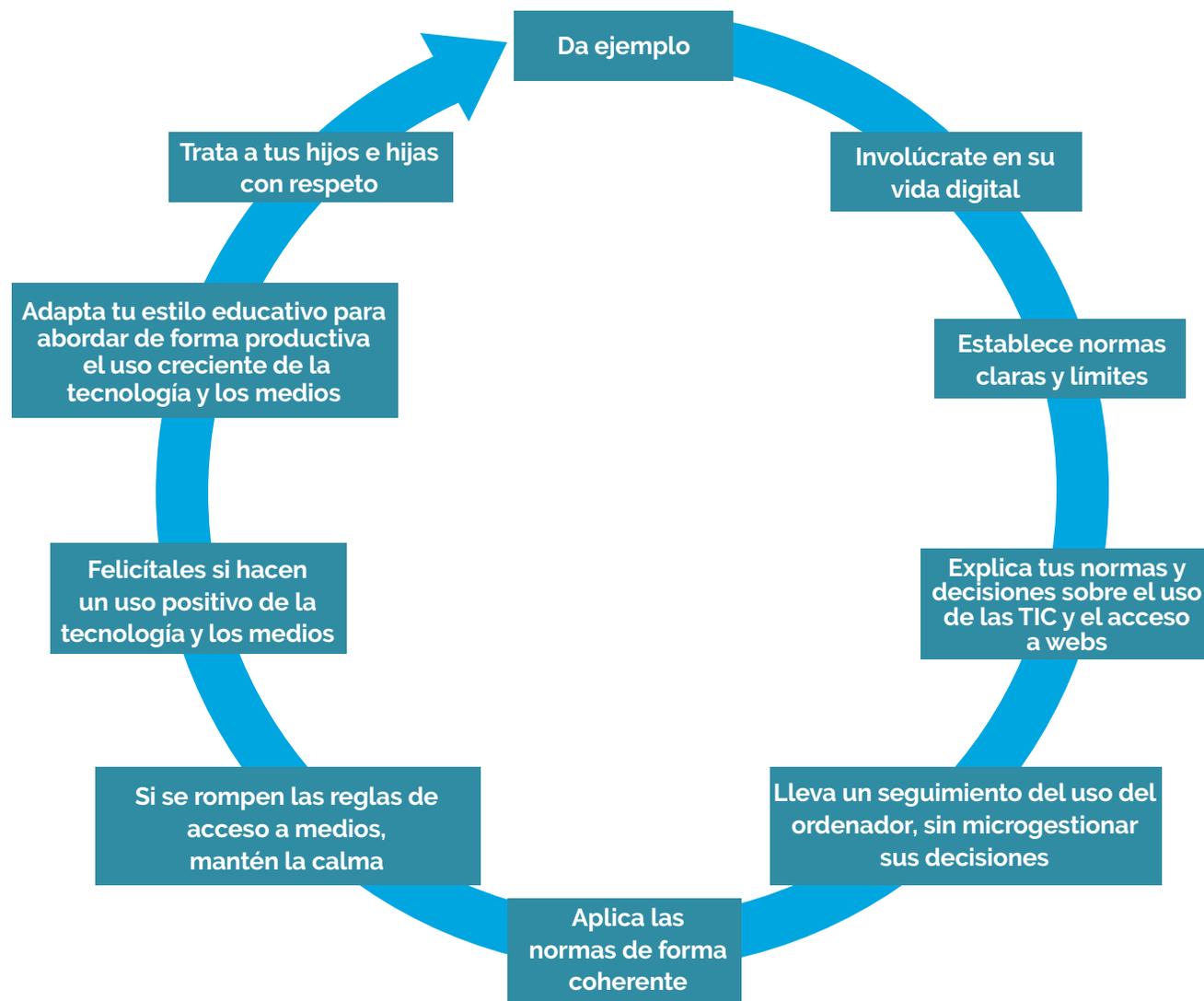


## En pocas palabras: el círculo de 10 pasos

Si te has saltado varias de las recomendaciones anteriores mientras tus peques crecían, si tienes hijos o hijas de varias edades o si necesitas reconsiderar tus criterios sobre el uso de las TIC en casa, te mostramos un gráfico que resume los principios básicos que abordar en cualquier momento en cuanto a la implicación parental y que te recomendamos revisar periódicamente:

*Diez principios interrelacionados de la implicación parental aplicados al uso de la tecnología y los medios”.*

*Fuentes: (Patrikakou, 2016).*



**1** «**Da ejemplo**»: sé el ejemplo que quieres que sigan e imiten. Asegúrate de que los dispositivos no te quitan el tiempo que deberías dedicar a tu familia. Trata de no utilizar la tecnología como un calmante emocional.

**2** «**Involúcrate en su vida digital**»: ten conocimiento de su vida y aficiones en internet. Visualiza contenido y juega con tus peques e implícate para conocer más sobre sus intereses, además de entablar relaciones más sólidas. El uso en común también les permite aprender y asimilar el contenido que comparten contigo, además de ayudarte a descubrir y explorar cómo enfrentarte a los diferentes programas. Procura que sean conscientes de que también vas a ser parte de sus vidas en internet, pues esto les animará a hablar sobre sus experiencias digitales. Si lo necesitas, pide ayuda a profesionales para definir tu estilo de mediación parental y aprovecha los programas de control parental disponibles.

IR AL EJERCICIO: DEFINICIÓN DE «POPULAR»

**3** «**Establece normas claras y límites**»: en lo referente a las horas dedicadas a las pantallas, periodos de uso, acceso a contenidos, espacios de uso o carga de dispositivos, etc. Las TIC no han de verse como un derecho fundamental, sino como un

privilegio del que pueden disfrutar si las usan correctamente. Trata de implicarles como creadores activos de estas normas, dando su opinión al respecto.

**4** «**Explica tus normas y decisiones sobre el uso de las TIC y el acceso a webs**»: deja claro por qué es importante cumplirlas y subraya las ventajas y consecuencias positivas que podría suponer para sus vidas, su salud o para la familia. Procura que tus hijos e hijas sean conscientes de los posibles riesgos de los espacios y las tecnologías en línea y de que estas normas se crean para protegerles. También necesitan entender lo que se espera de ellos y ellas al utilizar cada dispositivo y tecnología.

**5** «**Lleva un seguimiento del uso del ordenador, sin microgestionar sus decisiones**»: fomenta su autocontrol y pensamiento crítico para usar las TIC dentro de los límites que establezcas. Si toman decisiones sobre las TIC dentro de estos límites, déjales libertad.

**6** «**Aplica las normas de forma coherente**»: no las modifiques y trata de mantenerlas en situaciones o circunstancias similares. No hagas interrupciones ni excepciones, aunque en ocasiones necesitarás ser flexible para aplicarlas en determinados momentos.

**7** «Si se rompen las reglas de acceso a medios, mantén la calma. Recuerda, predica con el ejemplo. Haz que asuman las consecuencias, y conviértelo en lección»: tu objetivo es que aprendan para aquellos momentos de su vida futura en los que no estés. Por eso, enséñales la relación entre actos y consecuencias de forma coherente y adecuada. Practica técnicas de mindfulness y relajación y maneras de reducir el estrés para enfrentarte a estos momentos que puedan ser un detonante.

**8** «Felicitales si hacen un uso positivo de la tecnología y los medios»: recuérdales que también existen las consecuencias positivas, dándoles el reconocimiento adecuado cuando hacen lo correcto. Para ello, anímales, destaca lo que han hecho bien y di en alto lo que te ha gustado de su comportamiento.

**9** «Adapta tu estilo educativo para abordar de forma productiva el uso creciente de la tecnología y los medios»: las TIC pueden aportar muchos beneficios si se utilizan de la forma correcta. Abre la mente para aprovecharlos y conseguir momentos familiares compartidos que puedan reforzar tus relaciones, además de permitirnos aprender o simplemente pasarlo bien.

**10** «Trata a tus hijos e hijas con respeto»: para así recibirlo también. Enséñales a ser inteligentes en internet y en la vida real

en lo referente a su privacidad, relaciones con otras personas, al compartir información personal, para identificar noticias falsas, etc. Reconoce también lo que tus hijos e hijas pueden aportarte o enseñarte y mantén una actitud abierta a aprender de su experiencia digital.

Además de estas recomendaciones, ten en cuenta que, aunque los niños y niñas normalmente parecen entender la tecnología mejor que las personas adultas, necesitan orientación para utilizarla de manera responsable y positiva. Prepárate para orientarles, pero también para mostrarles que las tecnologías no lo son todo; establece horarios y lugares sin TIC en casa, promueve las actividades físicas y al aire libre, anímales a apuntarse a otras actividades en persona con compañeros y compañeras, etc. Trata de encontrar siempre un equilibrio adecuado para ambas partes.

IR AL EJERCICIO: TIEMPO CONSCIENTE  
FRENTE A PANTALLAS



***Puedes leer más sobre estos temas aquí:***

- *Peligros de las redes sociales para niños y adolescentes*
- *FOSI: Recursos de buena paternidad digital*
- *Niños y tecnología: consejos para padres en la era digital*
- *Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes*
- *10 recomendaciones para un Plan Familiar de Uso de Tecnologías*
- *365 actividades para jugar sin pantallas en familia*

## 3.4 CONTROL PARENTAL Y RECURSOS DE SEGUIMIENTO

No existe un tiempo determinado para dedicar frente a pantallas, ni un número exacto de horas recomendado para utilizar las tecnologías por edad o al día. Es un debate sin respuesta entre profesionales y familias que tendríamos que resolver de forma autónoma para conseguir una vida sana y equilibrada para nuestros peques. Además, otras cuestiones como el contenido salen a escena, y también han de controlarse. En cualquier caso, tendrías que fijar límites concretos y tratar de crear espacios en los que sepas que no se utilizan las tecnologías, para que puedan hacerse otras cosas (p. ej., no utilizar dispositivos durante las comidas o si estáis fuera de casa). Los recursos de control parental te ayudarán con ello, pues incluyen características relacionadas con la gestión del tiempo ante las pantallas, filtros de contenido, geolocalización, AppLock, seguimiento de la actividad o recomendaciones de uso por edades que te facilitarán prevenir y llevar un seguimiento de lo que tus hijos o hijas hacen con las TIC. Esto te ayudará a mantener la calma cuando utilicen dispositivos y les dará una mayor independencia.

### Etiquetas de clasificación por edades

Las etiquetas de categorías por edad son un recurso muy útil para que padres y madres sepan si un juego o programa informático es el adecuado para su hijo o hija, según su edad y en función del contenido. Este sistema de clasificación te permitirá ser consciente



del contenido del producto sin necesidad de probarlo o comprarlo primero. Por eso, es importante que te acostumbres a comprobarlo cuando lo estés eligiendo. Actualmente, existen diferentes sistemas de etiquetas legales que limitan la edad, predominantes

en el mercado digital de cada continente o país, aunque la más importante en Europa es el Pan-European Game Information (PEGI). Incluye distintos tipos de etiquetas relacionadas con la edad (para quién está recomendado) y otro grupo relativo a la descripción del contenido (como violencia, sexo, compras en el juego, etc.). Es importante que, como padre o madre, entiendas estas etiquetas, pero también que se las expliques a tus hijos e hijas, para que también sean conscientes del contenido que deberían consumir y del que no. Puedes encontrar su explicación aquí: <https://pegi.info/es/que-significan-las-etiquetas>

Hay otras instituciones que se encargan de este tipo de clasificaciones, como la International Age Rating Coalition (<https://www.globalratings.com/>) o el ESRB, en Estados Unidos (<https://www.esrb.org/>), aunque no son tan comunes en Europa. Puedes encontrar aquí sus equivalentes con el sistema europeo, en caso de que necesites compararlos (Tabla en inglés).

Además de estas etiquetas, hay también sitios en internet en los que puedes comprobar si el programa que quieres comprar es adecuado o no (ya sea un videojuego, una aplicación, una película, etc.) como Common Sense Media (<https://www.commonsensemedia.org/>). También puedes recurrir a foros o sitios de internet para leer las opiniones de otras personas sobre determinados juegos. Algunos de los sitios en los que puedes comprar estos productos también cuentan con opiniones de gente que ya los ha probado y con sistemas de clasificación que te permitirán conocer un poco más sobre ellos.

ESRB (USA)	PEGI (EU)	RARS (Russia)	ACB (Australia)	USK (Germany)
				
				
				
				
				
				

Fuente: <https://www.kaspersky.com/blog/gaming-age-ratings/11647/>

## Programas de control parental

Las tecnologías también aportan soluciones y alternativas a padres y madres en cuanto al uso adecuado de dispositivos por parte de sus peques. Los programas de control parental te permitirán añadir características adicionales a sus dispositivos (teléfonos móviles, smart tv, ordenadores, tablets, etc.) para que puedan utilizarlos de forma segura. Estas incluyen opciones como la limitación o control del tiempo que se pasa frente a la pantalla, el seguimiento o la limitación del contenido al que acceden, su ubicación, la limitación de la descarga de aplicaciones, informes y estadísticas sobre el uso de los dispositivos, etc. Son un buen complemento a las normas que quizá ya existan en tu casa relativas al uso de dispositivos y una herramienta muy eficaz cuando los más pequeños empiezan a utilizar las tecnologías de forma autónoma. Los programas más populares y las alternativas que ofrecen son:

	Time	Content	Apps	Location	Reports	Calls
ScreenTime ©	X	X	X	X	X	
Locategy ©			X	X	X	
Microsoft Family ©	X	X	X	X	X	
Family time ©	X	X	X	X		
Secure kids ©	X	X	X	X		X
Mac © restrictions	X	X			X	X
Family link ©	X	X	X	X		

Otras aplicaciones y programas de control parental son *FamiSafe* ©, *Qustodio Free* ©, *Windows Live Family Safety* ©, *Norton Online Family* ©, *Family Shield from OpenDNS* ©, *Kidlogger* © o *Spyrix Free Keylogger*.

Además, también puedes encontrar lugares seguros y aplicaciones en internet pensados para uso infantil que pueden evitar riesgos, pues cuentan con características y contenido concretos diseñados específicamente para este grupo de edad, como Kiddle (motor de búsqueda visual seguro para niños y niñas: <https://www.kiddle.co/>) o Kidoz (aplicaciones y contenido infantil: <https://kidoz.net/parents-corner/>).

Por último, piensa que hay dispositivos (como las smart TV) o plataformas en internet (como Youtube) que te ofrecen diferentes configuraciones para el control parental. No obstante, hay contenido infiltrado por sus creadores que estos ajustes no siempre detectan. Por eso, siempre es recomendable tratar de supervisar, en la medida de lo posible, lo que tus peques consumen en internet, y ejercitar su autocontrol, como hemos visto en apartados anteriores de esta guía.

## Otras “soluciones analógicas” para el uso de tecnologías

Como ya hemos mencionado en capítulos anteriores y en las *otras guías de recursos para padres y madres de GLAD*, establecer límites y confiar en el autocontrol de nuestros hijos e hijas también es importante para un uso equilibrado de las tecnologías. Aquí encontrarás algunos ejemplos y plantillas que pueden servirte de inspiración para crear tus propias normas o estrategias, a través de contratos con tus hijos o hijas. Independientemente de su diseño, tratad de consensuar en la medida de lo posible las condiciones. No obstante, podrás partir de determinados límites prefijados, siempre y cuando se los expliques bien a tus peques (cuanto mayor sea su implicación, más fácil será motivarles y animarles a respetar dichos límites). Asegúrate también de que estos recursos estén en un lugar visible para toda la familia, para recordar su importancia. Algunos ejemplos podrían ser:

IR AL EJERCICIO: SÉ UN BUEN EJEMPLO Y DICTA TUS NORMAS >

- *Acuerdo entre padres e hijos para gestionar el uso de la tecnología*
- *Tarjetas de Seguridad en Línea para los Dispositivos*
- *Contrato familiar para el BUEN USO de una TABLET*

Despite all these resources and preventive approaches that we can have into our parental mediation with our children, there would still

be risks and threats that could reach them. According to this, the next chapter will tell you more about them and how they can be identified or tackled.



**Puedes leer más sobre estos temas aquí:**

- *¿Qué significan las etiquetas?*

### 3.5 RIESGOS Y CONSECUENCIAS NEGATIVOS DE LAS TECNOLOGÍAS

A pesar del enfoque preventivo que deberíamos adoptar con nuestros hijos o hijas y de las ventajas que las TIC pueden aportarles, las tecnologías tienen también un lado oscuro del que hemos de ser conscientes. La población infantil cada vez está más conectada, así que, ¿cuál es el verdadero impacto de la tecnología? ¿Podría afectar a su desarrollo?

El impacto de la tecnología en las personas de menor edad depende del tipo de dispositivo o software al que tengan acceso y el objetivo con el que se utilice. Las asociaciones de padres, gobiernos y sistemas de salud han mostrado su preocupación con respecto al uso de las TIC y del tiempo que niños, niñas y adolescentes pasan frente a pantallas. Sin embargo, como hemos visto en esta y otras guías de recursos para padres y madres de GLAD, los enfoques demasiado restrictivos podrían ser todavía peores para conseguir una relación sana entre hijos/hijas, padres/madres y tecnología. A la comunidad de educadores y personas expertas también le preocupa el «lavado de cara» de ciertos recursos o programas, sin que existan pruebas reales sobre su impacto positivo en menores (p. ej., el valor «educativo» añadido de muchos DVD didácticos no está demostrado, como tampoco lo está que los juegos de geolocalización fomenten el ejercicio y bienestar físicos).



Son muchos los enemigos que pueden venir de la mano de las TIC (sedentarismo, adicción, chantaje, opresión, abuso sexual, etc.). Aunque hemos de recordar que lo malo no es internet, los dispositivos, vídeos o redes sociales, sino el uso que le dan sus creadores y consumidores. Según esto, padres y madres no han de limitar las TIC para conseguir una salud digital y bienestar emocional, sino organizar su uso de forma adecuada para evitar relaciones de adicción o dependencia que estas pudieran provocar. El objetivo es fomentar las actividades útiles en internet (como hacer deberes, investigar, escuchar música, etc.), además de encontrar otras en el mundo físico para equilibrar ambos entornos y la salud infantil.

La estrategia no debería ser prohibir su uso, sino fomentar la autoconciencia de nuestros hijos e hijas y mostrarles cómo la tecnología puede contribuir igualmente a su bienestar si sus consecuencias negativas están bajo control. La restricción absoluta de su uso sería prácticamente imposible hoy en día y equivaldría a dar un paso atrás en lo relativo a los requisitos de su entorno. Las normas tradicionales relativas al tiempo dedicado a las pantallas se centran únicamente en límites, por lo que no son una propuesta real en una sociedad donde los medios digitales cada vez están más presentes. Más que contemplarse como una política sobre el uso infantil de los medios, los padres y madres han de pensar de forma crítica en cómo pueden apoyar el uso positivo y minimizar las consecuencias negativas.

**“ Cuantos más muros levantamos, más estamos contribuyendo a crear jóvenes hackers que solo intentarán esquivarlos, Devorah Heitner, fundadora de la página web *Raising Digital Natives*. ”**

Entonces, ¿cuáles serían las consecuencias negativas de un uso infantil inadecuado y descuidado de las tecnologías si no adoptamos el enfoque preventivo o no reaccionamos de la forma adecuada al detectarlo?

- Dificultades para gestionar las emociones o falta de conexión emocional en la vida real.
- Una mayor exposición a daños o acoso en espacios abiertos, donde el anonimato reina. Además, dificultad para limitar físicamente esta opresión o su procedencia dada la omnipresencia de la tecnología.
- Reducción de las actividades físicas o incluso fomento de la obesidad, cuando las TIC monopolizan el tiempo libre infantil y promueven la vagancia.
- Disminución de las competencias interpersonales cara a cara y despersonalización de las interacciones humanas.
- Creación de una imagen propia del usuario sesgada, a través de fotos editadas o comportamientos que podrían aumentar la presencia en internet de la persona o generar un sentimiento de aceptación que no concuerdan con la realidad.
- Generación de un mundo y una realidad en internet personalizados, formados por referencias perfectas a las que aspiran y con las que tienden a compararse los y las más peques, a pesar de distorsionar la vida real y generar unas expectativas inalcanzables que podrían dañar la autoestima y dificultar su autoaceptación y el reconocimiento.
- Creación de adicción y distracciones que podrían quitarles el tiempo que necesitan para estar con otras personas de clase, su familia o dedicarse a otras actividades.

Todas estas consecuencias negativas podrían evitarse si somos conscientes sobre cómo hay que entenderlas e identificarlas, como se muestra en el siguiente capítulo. Como padres y madres, esto nos permitirá disfrutar de un uso más adecuado y seguro de las TIC por parte de nuestros hijos e hijas, además de aprovechar los diversos y estupendos beneficios que las tecnologías pueden aportar a nuestra familia y a su entorno.

## Definición de un mal uso de las tecnologías:

### ¿en qué consiste?

Para detectar a tiempo y prever adecuadamente todos los riesgos potenciales de un mal uso de la tecnología, este capítulo te ayudará a entenderlos, además de ofrecerte recursos y materiales externos para abordarlos o intervenir en caso necesario. Ten en cuenta que no solo es importante llegar a conocerlos, sino también que tus hijos o hijas sean conscientes de ellos y que les comuniqués a qué se enfrentan en función de su edad, madurez o capacidades. ¿Cómo detectar un uso excesivo de tecnologías o que algo no va bien? Comprueba si:

- Las horas frente a la pantalla no les permiten tener el tiempo que dedicaban a otras actividades esenciales para su desarrollo adecuado o su salud (como deberes, quedar con amigos o amigas,

estar con la familia, tocar un instrumento, hacer deporte, etc.).

- Una relación de dependencia con las tecnologías suele mostrarse en su comportamiento o humor: deseo incontrolable de estar conectados, síndrome de abstinencia, negación del problema, pérdida de interés en actividades habituales, disminución de la motivación, ansiedad, etc.

- Manifestación de sentimientos o reacciones negativos durante o después de utilizar dispositivos. Si después de una interacción digital sienten tristeza, disgusto o descontento, trata de apoyarles o descubre qué ocurre, pues podrían estar sufriendo sin exteriorizarlo.

- Reconoces un impacto en el uso de las tecnologías a nivel físico y de salud social: deterioro visual, obesidad, depresión, conductas

- agresivas, disminución de la socialización, problemas de desarrollo, etc. o incluso trastornos del sueño (p. ej., debido a la longitud de onda de la radiación de los dispositivos o luz azul, que podría afectar al sueño o a sus ciclos).



Antes de culpar a las tecnologías y en caso de notar alguno de los síntomas anteriores, asegúrate siempre de que no estén relacionados con otras facetas de su vida (como problemas en el colegio). Mantén siempre la comunicación e investiga para encontrar la raíz del problema y poder abordarlo de la forma adecuada.

Los posibles riesgos pueden aparecer en ámbitos diversos, en función de su naturaleza y origen, y estar relacionados con diferentes cuestiones, como ya hemos visto en esta guía:

RIESGOS PARA LA POBLACIÓN INFANTIL EN EL ENTORNO DIGITAL				
Categorías de riesgos	Riesgos de contenido	Riesgos de conducta	Riesgos de contacto	Riesgos de consumidores
Riesgos transversales	Riesgos de privacidad (interpersonal, institucional y comercial)			
	Riesgos de tecnología avanzada (como Inteligencia Artificial, Internet de las Cosas, análisis predictivo, biometría)			
	Riesgos sobre la salud y el bienestar			
Manifestación de los riesgos	Contenido ofensivo	Comportamiento ofensivo	Enfrentamientos ofensivos	Riesgos relacionados con el marketing
	Contenido perjudicial	Comportamiento perjudicial	Enfrentamientos perjudiciales	Riesgos relacionados con perfiles comerciales
	Contenido ilegal	Comportamiento ilegal	Enfrentamientos ilegales	Riesgos financieros
	Desinformación	Comportamiento problemático generado por el usuario	enfrentamientos problemáticos	Riesgos de seguridad

Veamos en detalle las principales prácticas que pueden desencadenar los riesgos anteriores y exploremos los materiales con los que podríamos afrontar cada uno de estos problemas:

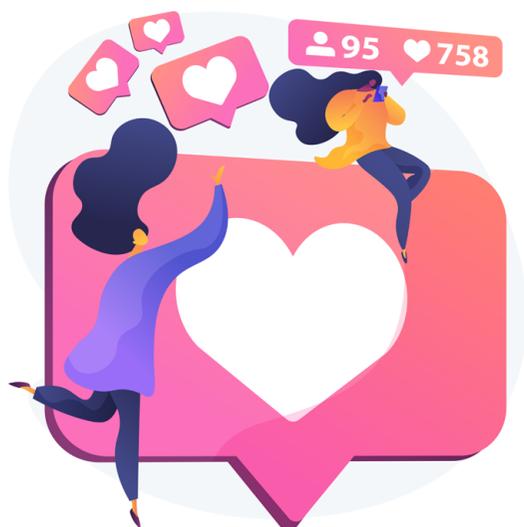
- **Tiempo excesivo frente a la pantalla:** hace referencia a un uso infantil excesivo de la tecnología. Los niños y niñas pueden utilizar el ordenador en clase, el móvil para mantener el contacto con sus amistades, la tablet para hacer los deberes por la tarde, y después, ver la televisión con su familia durante una hora para relajarse. Esto puede suponer muchas horas a lo largo del día, en especial teniendo en cuenta que el colegio se ha trasladado al mundo virtual en los últimos años. Preocuparse por esto a través de la observación o utilizar programas de control parental es fundamental para tener una relación sana y equilibrada con las TIC. Sé un ejemplo de uso de las TIC, fija horas y espacios específicos en casa para las tecnologías, establece normas (p. ej., nada de pantallas al menos 1 hora antes de irse a la cama o fija momentos sin tecnologías) y fomenta el autocontrol. También puedes utilizar las plantillas y aplicaciones mencionadas en el capítulo sobre control parental de esta guía. Mira también:

IR AL EJERCICIO SÉ UN BUEN EJEMPLO Y DICTA TUS NORMAS >

- Señales de que su hijo podría ser adicto a las pantallas*
- El uso de las pantallas en niños: efectos y recomendaciones*
- Cómo y cuándo ponerle límites a la relación de tus hijos con la tecnología*
- Los mejores consejos de 5 para ayudar a los adolescentes a equilibrar el tiempo frente a la pantalla*

● **Ciberadicción o adicción a internet:** hace referencia al uso incontrolado de internet en todos los sentidos (exceso de juegos o apuestas, compras compulsivas, dependencia de las redes sociales, adicción al cibersexo, etc.). Está relacionado con un uso excesivo de las tecnologías, así como con otros trastornos provocados por el empleo de las TIC. Hay profesionales que incluyen en esta categoría la dependencia a algunos dispositivos, como la nomofobia (miedo irracional a no tener contacto con el móvil o estar sin teléfono). También puedes echar un vistazo a:

- a) *¿Eres adicto a internet o a las nuevas tecnologías?*
- b) *Síntomas de la Adicción a Internet*
- c) *Las apuestas en línea: una peligrosa adicción entre los adolescentes*



● **Identidad y exposición de la privacidad.** Son muchos los niños y niñas a quienes hay que recordarles que la configuración de privacidad de una plataforma no da precisamente «privacidad» y que las imágenes, ideas y conductas que comparten en internet formarán parte de su huella digital de forma instantánea e indefinida. En los últimos años, las redes sociales han demostrado ser una fuente significativa de preocupación entre defensores de la privacidad. Los padres y madres están cada vez más preocupados por la seguridad de sus hijos e hijas en internet y por cómo proteger sus datos personales, fotos, vídeos, etc., con el fin de que no se haga un uso indebido de estos y no les sobreexpongan en la red. Mantén la comunicación y recuérdales que estás ahí si tienen preguntas o si algo les preocupa. Como siempre, sé un ejemplo y plantéate tu criterio y tu conducta cuando publiques fotos propias o con tus hijos o hijas (p. ej.: ¿Quién aparece en ellas? ¿Has tapado las fotos de menores? ¿Por qué o por qué no? ¿Hay alguna persona etiquetada en la foto a la que no le hayas preguntado de antemano?, etc.). También puedes echar un vistazo a:

- a) *Proteger la privacidad de los niños en Internet - Guía para padres, cuidadores y educadores*
- b) *Privacidad y seguridad en internet*
- c) *Mis datos y privacidad online: Guía para padres sobre la privacidad en Internet*

● **Ciberacoso:** es un tipo de bullying y acoso realizado a través de dispositivos digitales y por internet. Puede ocurrir en páginas web, foros, mensajes de texto o en redes sociales. El ciberacoso incluye el intercambio de fotos e información de otras personas con el objetivo de hacerles daño y ofender, para atacar y excluir a alguien. A veces, puede incluso derivar en conductas delictivas o contra el bienestar físico de las víctimas. Cuanto más expuestos estén los niños y niñas en internet, más fácil lo tendrán sus los y las ciberacosadores. También puedes echar un vistazo a:

- a) *Cyberbullying: Guía de recursos*
- b) *Guía S.O.S. contra el Cyberbullying (Padres)*
- c) *Tu ayuda en Ciberseguridad*

● **Sexting:** concepto formado por las palabras inglesas «sex» (sexo) y «texting» (envío de mensajes). Hace referencia a la práctica de enviar contenido erótico y sexual a través de aplicaciones de mensajería, correos electrónicos o redes sociales. Suele realizarse entre dos personas, pero puede ser un problema si la información intercambiada se comparte con terceros y se pone en riesgo la privacidad de las partes implicadas. También puedes echar un vistazo a:

- a) *Guía sobre adolescencia y sexting*
- b) *Frente al Sexting*
- c) *Canal de Youtube: Pantallasamigas (Sexting)*

● **Grooming:** es la práctica mediante la cual algunas personas adultas utilizan las tecnologías y el anonimato para ganarse la confianza de menores e involucrarlos en una actividad sexual. Es necesario advertir a los niños y niñas sobre la importancia de la privacidad y sobre los peligros del sexting frente a posibles depredadores y depredadoras. Especialmente en la adolescencia, es importante saber que, una vez se comparte contenido con otras personas, ya no puede borrarse ni eliminarse del todo, lo que incluye el envío de mensajes o fotos poco apropiadas. Quizá haya adolescentes que no sepan o no utilicen los ajustes de privacidad, así que hemos de advertirles de que los y las agresores sexuales suelen utilizar las redes sociales, los chats, el correo electrónico y los juegos de internet para contactar y explotar a menores. También puedes echar un vistazo a:



- a) *Cómo evitar que los menores sufran grooming*
- b) *Guía S.O.S. contra el Grooming Padres y educadores*
- c) *Grooming: ¿qué es, cómo detectarlo y prevenirlo?*

● **Phishing:** hace referencia al uso de técnicas fraudulentas por parte de estafadores para hacerse pasar por empresas, personas o proveedores de servicios en los que confiamos para manipular nuestra información, robarla o aprovecharse de ella (como números de tarjetas de crédito para hacer compras, correos electrónicos, contraseñas para robar nuestra identidad, etc.). Los correos electrónicos de phishing pueden contener virus que entran en nuestros dispositivos para robar información, por lo que se recomienda tener un antivirus instalado en cualquier dispositivo.

También puedes echar un vistazo a:

- a) *Phishing: Qué es y tipos. Identificarlo y protegerse*
- b) *Cómo reconocer y evitar las estafas de phishing*
- c) *Phishing: 7 cosas que deberían alertarte*



● **Abuso de las redes sociales:** las redes sociales pueden ser uno de esos problemas que pueden provocar adicción cuando hablamos de un mal uso de la tecnología. Esta adicción puede ser el resultado de una necesidad constante de mirar el contenido de otras personas, de obtener reconocimiento por nuestras publicaciones (búsqueda de “Me gusta” o “likes” y seguidores) o de consultarlas compulsivamente. Las redes sociales también pueden tener un impacto en el desarrollo de la personalidad y la identidad de niños, niñas y adolescentes, pues sienten la tentación de compararse con otras personas de forma muy subjetiva, pues quienes las usan tienden a utilizar filtros, imágenes seleccionadas o vídeos editados que pueden no mostrar una visión precisa de la realidad. Este consumo excesivo puede dar lugar a síntomas físicos como la ansiedad o incluso provocar depresión y sensación de soledad. Las redes sociales son también uno de los medios que utilizan abusos o groomers (quienes practican el grooming). También puedes echar un vistazo a:

- a) *Ventajas y desventajas de las redes sociales*
- b) *Cómo afecta el uso de las redes sociales a los adolescentes*
- c) *Consecuencias positivas y negativas de las redes sociales en jóvenes*
- d) *Guía de seguridad en redes sociales para familias*

A pesar de todos estos riesgos, recuerda también la parte positiva de las tecnologías, pues pueden aportarnos muchísimos más beneficios personales y familiares, así que no te desanimes si no los controlas. Practica para enseñar a tus hijos e hijas el uso adecuado y aprended en común siempre que sea posible. Practica los buenos modales en internet, también llamados «netiqueta».



***Puedes leer más sobre estos temas aquí:***

- Desmintiendo mitos sobre el tiempo en pantalla: El Balance es Clave en la Cuarentena*
- Versión completa: "Las pantallas perjudican la atención de los niños". Catherine L'Ecuyer*

## Netiqueta.

Te han invitado a una fiesta formal en la embajada de tu país. ¿Qué haces? Preguntas por el protocolo correspondiente y las normas de etiqueta o vestimenta para acceder. Esto mismo es lo que debería ocurrir en internet. Conocemos como «netiqueta» aquellas normas que todo el mundo debería cumplir para tener buenos modales en internet y mostrar respeto y cortesía a otras personas. El uso de la netiqueta no solo te permitirá disfrutar de una mejor experiencia digital, sino que además de ayudará a evitar muchos de los riesgos anteriormente mencionados, además de reducir su impacto cuando otras personas tratan de fomentarlos.

La netiqueta ha de ser respetada por las personas adultas y adecuadamente comunicada los y las más peques de forma progresiva. El objetivo es que los niños y niñas aprendan a aplicarla poco a poco, para que también puedan tener un comportamiento inteligente en internet sin supervisión. Algunas pautas generales a tener en cuenta podrían ser:

La netiqueta evita los problemas de comunicación, contribuye a establecer relaciones sanas en internet, reduce riesgos y permite a padres y madres e hijos e hijas disfrutar más de las ventajas de las TIC. Según esto, conserva tus modales también en internet para que todo el mundo pueda disfrutar más: «Un gran poder conlleva una gran responsabilidad».

### Netiqueta para todas las edades

Piensa antes de publicar. Todo el mundo lo va a leer, ¿van a entenderte de la forma correcta?

No publiques cosas que no quieras que se compartan públicamente.

Asegúrate de no compartir información falsa o privada

No ataques ni dejes comentarios desagradables en las publicaciones de otras personas.  
Piensa en cómo te sentirías si fueras tú quien los recibiera.

No jures ni señales de forma maleducada.

Muestra respeto y amabilidad hacia otras personas.

Evita gritar o escribir en mayúsculas.

No grabes ni hagas capturas de pantalla sin permiso.

Desconfía y sé prudente con aquellas personas o posibles contactos que no conoces.

Ignora a abusos o abusonas y cuenta si te amenazaran o intimidaran (a una persona adulta o a la policía).



***Puedes leer más sobre estos temas aquí:***

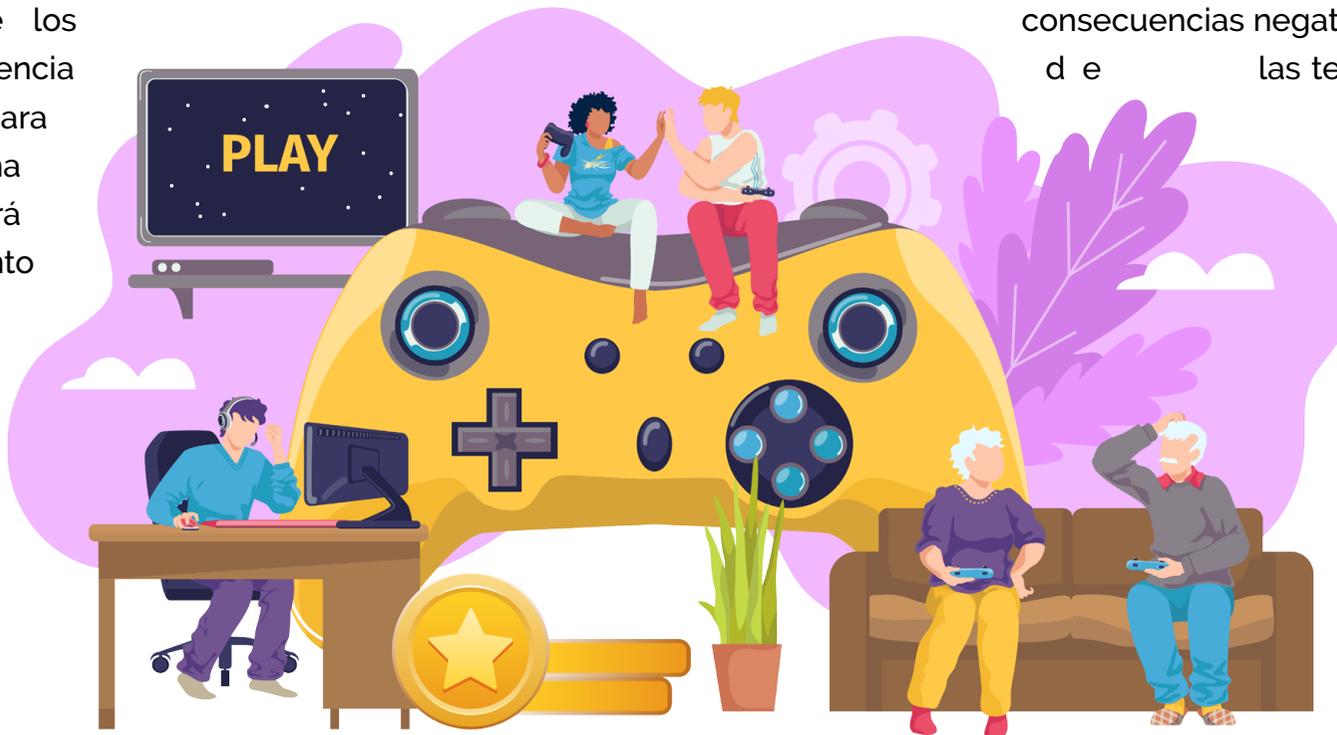
 [\*La Netiqueta y sus 10 Reglas Básicas\*](#)

## 3.6 CONCLUSIÓN

Las tecnologías y los dispositivos han llegado para quedarse. Son parte de la vida de nuestros hijos e hijas y han evolucionado hasta convertirse en un componente clave de su desarrollo personal y académico. Según esto, una mediación parental digital adecuada ha de ponerse en marcha en casa, en función de las peculiaridades y valores de cada familia y de sus miembros. El objetivo no solo consiste en limitar o controlar el uso infantil de las tecnologías, sino en dotarles de los conocimientos, la conciencia y las herramientas para utilizarlas de la forma adecuada. Esto dará lugar a un pensamiento crítico y unos modales que podrían aplicarse también en su vida adulta, en otros ámbitos de la vida. Los padres y madres han

de predicar con el ejemplo y marcar la pauta para el uso de las TIC enseñando cómo han de utilizarse los dispositivos o programas de forma inteligente. Su mal uso o falta de orientación podría suponer numerosos riesgos para nuestros hijos e hijas, así que es importante ofrecerles una educación preventiva sobre cómo manejarlos para evitar efectos negativos. Mientras, padres y madres han de ser también conscientes sobre cómo intervenir cuando existen consecuencias negativas del uso inadecuado de las tecnologías. Los entornos

digitales y los avances tecnológicos podrían ser nuestros aliados en la educación, así que aprovéchalos y no tengas miedo de aprender o experimentar, ¡que la fuerza te acompañe!



# ACTIVIDADES

## ACTIVIDAD



**SUBTEMA:** 3.1. Definición de mediación parental



**TÍTULO:** Tiempo consciente frente a pantallas

Como hemos visto en esta guía, a los niños y niñas les gusta pasar tiempo frente a las pantallas con sus padres y madres. En vez de adoptar un enfoque sin pantallas, dedica tiempo consciente frente a estas con tus hijos o hijas.

Prueba alguna de estas actividades:

**1 Prueba el videojuego y app de GLAD:** es un videojuego interesante creado especialmente por GLAD para fomentar momentos en familia sanos con tecnologías. Incluye desafíos cuya resolución permite aprender sobre el contenido de esta guía y que están relacionados con sus capítulos. Un juego entretenido y estimulante para aprender y jugar con peques, disponible en todos los idiomas de GLAD. Haz clic aquí para acceder al mismo.

**2 Aprende sobre el reino animal:** ¿Sabías que internet está lleno de páginas web dedicadas a visitas virtuales a zoológicos? Puedes disfrutar de la vida marina en el *Acuario de Georgia* en Estados Unidos, observar *animales salvajes en Kenia*, hacer un *tour virtual en el Zoom de Madrid* o ver cachorros en adiestramiento para convertirse en *perros* de asistencia.

**3 Haz una visita a un museo:** Las visitas a museos tienen un importante valor educativo para peques. Echa un vistazo virtual a museos de todo el mundo, como el *Prado*, el *Louvre* o el *Museo Infantil de Boston*.

**4 Compón una canción:** *Chrome Music Lab* es una página web de Google, en la que puedes componer y compartir tu propia música.

**5 Juega al ajedrez:** ¿Qué mejor forma que estimular el cerebro y aprender con tu hijo o hija que jugando al ajedrez? Prueba este *juego de ajedrez* online y adquiere pensamiento estratégico.

VER MÁS



## ACTIVIDAD



**SUBTEMA:** 3.3 Mediación parental y uso de tecnologías por edades



**TÍTULO:** ¿Cuál es el plan?

La mediación parental varía dependiendo de la edad de los hijos o hijas. Tras leer sobre mediación parental en la guía, ponte en contacto con padres y madres que tengan hijos o hijas de una edad similar a los tuyos, e intercambia historias con buenos resultados, desastres, buenas y malas prácticas. Incluso podéis hacer una lluvia de ideas para llegar a una estrategia adecuada, siempre teniendo en cuenta las características individuales de cada niño o niña.

Además de ponerte en contacto con estas personas, no tengas miedo, y ámate a:

- Contactar o consultar con personas expertas sobre temas que no se te dan tan bien o lee sus trabajos o artículos.
- Haz cursos de formación o seminarios, pues siempre ayuda contar con alguien con experiencia en un tema.
- Lee y ve vídeos, lee periódicos online, etc. Utiliza tu pensamiento crítico para saber qué es lo mejor para ti y tus hijos o hijas.
- ¡Hablad! No tengas miedo de preguntar a tus peques cómo se sienten y deja también que te orienten en el uso de las TIC que sean nuevas para ti.

Recuerda: conseguir un plan eficaz supone esfuerzo, paciencia y mucha empatía, así que explora tantas alternativas como sea posible, para combinarlas y llegar al enfoque que te resulte útil.

VER MÁS



## ACTIVIDAD



**SUBTEMA:** 3.2 Programas «populares»



**TÍTULO:** Definición de «popular»

Como ya has leído en el capítulo 3.2 de esta guía, el término «popular» es bastante subjetivo si hablamos de las TIC y los niños y niñas. Además, la rápida evolución de las tecnologías y la velocidad del intercambio de información online hace que lo que la gente adora un día, esté obsoleto al siguiente.

Identificar qué programas gustan más a tus hijos o hijas te ayudará a prevenir a tiempo riesgos relacionados con estos, además de adaptar a ellos tu mediación parental e, incluso, a divertirlos y disfrutar en familia. Para ello, recopila las respuestas a las siguientes preguntas (también puedes utilizar páginas web o tutoriales para entender los programas, pero trata de conseguir toda la información posible preguntando a tus hijos o hijas y pasando tiempo con ellos para ver cómo los utilizan realmente y para qué):

- ¿Cómo se llama el programa?
- ¿En qué formato o plataforma está? Sitio web, aplicación móvil, red social, etc.
- ¿Para qué se utiliza? ¿Qué se puede hacer con él?
- ¿Qué pueden compartir los usuarios gracias al programa? ¿Qué información de usuario es visible o está disponible?
- ¿Por qué a tus hijos/hijas les gusta tanto? ¿Cómo lo utilizan y por qué?
- ¿Podrías utilizar el programa en familia o podrías interactuar si creas una cuenta? Si es así, ¡hazlo!

Una vez hayas realizado esta tarea y seas más consciente de las preferencias de tus hijos e hijas, vuelve a las preguntas planteadas en la guía y prepárate para planificar una mediación parental adecuada y diseñar las estrategias que necesites relativas a ese programa:

- ¿Qué sé del programa anterior o cuánto debería informarme primero?
- ¿Cuántas de estas TIC tengo en casa y a cuántas tienen acceso mis hijos/hijas?
- ¿En qué lugar de la casa están estos dispositivos o tecnologías? ¿Quién puede acceder a ellos?
- ¿Quiénes los están usando en casa y con qué objetivo?

- ¿Son totalmente necesarios para nuestras tareas del hogar o para cuestiones académicas/profesionales o familiares? ¿Podrían sustituirse por otras alternativas eficaces?
- ¿Existe algún plan para gestionar su control, coordinar su uso, llevar un seguimiento de su consumo, etc.?

Como hemos dicho, los programas «populares» pueden cambiar muy rápido para tus peques, así que intenta repetir el proceso anterior de vez en cuando.

VER MÁS



## ACTIVIDAD



**SUBTEMA:** 3.4 Otras «soluciones analógicas» para el uso de tecnologías



**TÍTULO:** Sé un buen ejemplo y dicta tus normas

Los niños y niñas tienden a copiar comportamientos de su entorno. Por lo tanto, es primordial ser un buen ejemplo en lo referente al uso de las TIC. Antes de quejarte de que están todo el día con estos dispositivos, dedica un momento a pensar en tus propios hábitos e intenta crear una lista de normas de casa para uso en colaboración con tus hijos e hijas, y para toda la familia.

Dirigete al capítulo «Otras “soluciones analógicas” para el uso de tecnologías» y trata de llegar a una serie de acuerdos. Recuerda:

- Los límites se establecen para fomentar la confianza y autocontrol infantil, no para perseguir ni imponer castigos.

- Es importante que estos límites demuestren un uso sano de las tecnologías y un equilibrio con otras actividades o momentos no digitales.
- Tratad de consensuar en la medida de lo posible las condiciones. No obstante, podrás partir de determinados límites prefijados, siempre y cuando se expliquen bien a tus peques (cuanto mayor sea su implicación, más fácil será motivarles y animarles a respetar dichos límites).

---

**Variación:** también puedes crear con tus peques, o incorporarla a las normas de casa, una serie de pautas para controlar su netiqueta (consulta el capítulo 3.5 y su subcapítulo «Netiqueta» para saber más). Así, también supervisarás y tratarás de orientarles sobre su comportamiento en los mundos físico y digital.

---

VER MÁS



## BIBLIOGRAFÍA

- Becker, J. "9 Important Strategies for Raising Children in a World of Technology", Internet Article (2017). Recuperado de: (<https://www.becomingminimalist.com/ikids/>).
- Benedetto, L. and Ingrassia, M. (2020) *Digital Parenting: Raising and Protecting Children in Media World*. IntechOpen.
- Beyens, I. and Beullens, K. (2017) 'Parent-child conflict about children's tablet use: The role of parental mediation', *new media & society*, 19(12), pp. 2075-2093.
- Domoff, S. E., Harrison, K., Gearhardt, A. N., Gentile, D. A., Lumeng, J. C., and Miller, A. L. (2019). 'Development and validation of the Problematic Media Use Measure: A parent report measure of screen media "addiction" in children', *Psychology of Popular Media Culture*, 8(1), 2-11.
- Ellis, A. (1995). *Better, Deeper And More Enduring Brief Therapy: The Rational Emotive Behaviour Therapy Approach. [Una terapia breve más profunda y duradera: Enfoque teórico de la terapia racional emotivo-conductual]*. Nueva York: Routledge.
- EU Kids Online (2014). *Testing the reliability of scales on parental internet mediation*. Recuperado de: [http://eprints.lse.ac.uk/60220/1/EU\\_Kids\\_Online\\_ScalesReport2014.pdf](http://eprints.lse.ac.uk/60220/1/EU_Kids_Online_ScalesReport2014.pdf)
- EU Kids Online (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. Recuperado de: <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/eu-kids-online/eu-kids-online-2020>
- Gortmaker, S. and Skapinsky, K. (n.d.) *Outsmarting the Smart Screens: A Parent's Guide to the Tools that are Here to Help*. Recuperado de: [https://cdn1.sph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/84/2015/07/Outsmarting-the-Smart-Screens\\_Guide-for-Parents\\_Nov2014\\_V2.pdf](https://cdn1.sph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/84/2015/07/Outsmarting-the-Smart-Screens_Guide-for-Parents_Nov2014_V2.pdf)
- Harris, T. (2004). *I'm OK-You're OK [Yo estoy bien, tu estás bien]*. Harper
- Healthy children. "Kids & Tech: Tips for Parents in the Digital Age", American Society of Pediatrics article (2018.08.10), Recuperado de: (<https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Tips-for-Parents-Digital-Age.aspx>).
- IMPACT. "IMPACT Social Skills In A Digital World", Company website. Recuperado de: (<http://www.gfgeducation.com/>).
- Jędrzejczyk, J., Zajenkowski, M. (2020). *Who Believes in Nonlimited Willpower? In Search of Correlates of Implicit Theories of Self-Control*. *Psychological Reports*, 123(2) 281-299. doi:10.1177/0033294118809936.

● Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. doi: 10.1093/clipsy.bpg016.

● Kardefelt-Winther, D. (2017) *How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review*. Recuperado de: <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Children-digital-technology-wellbeing.pdf>

● Kennerley, H., Kirk, J., Westbrook, D. (2007). *An Introduction to Cognitive Behavioral Therapy: Skills and Applications*. London: Sage Publications.

● Kumpfer, K. L. y Brown, J. (2011) *Strengthening Families Program Handout [Folletos del Programa para Fortalecer a las Familias]*. Recuperado de: [https://ndcrc.org/wp-content/uploads/2020/08/Strengthening\\_Families\\_Program\\_Handouts\\_and\\_Worksheets.pdf](https://ndcrc.org/wp-content/uploads/2020/08/Strengthening_Families_Program_Handouts_and_Worksheets.pdf)

● Lauricella, A. R., Wartella, E. and Rideout, V. J. (2015) 'Young children's screen time: The complex role of parent and child factors', *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, pp. 11-17.

● Livingstone, S., Ólafsson, K., Helsper, E. J., Lupiez-Villanueva, F., Veltri, G. A. and Folkvord F. (2017) 'Maximizing Opportunities and Minimizing Risks

for Children Online: The Role of Digital Skills in Emerging Strategies of Parental Mediation', *Journal of Communication*, 67(1), pp. 28-105.

● Neumann, M. M. (2015) 'Young children and screen time: Creating a mindful approach to digital technology', *Australian Educational Computing*, 30(2).

● OECD Publication (2019) "What Do We Know About Children And Technology?". Recuperado de: (<https://www.oecd.org/education/cei/Booklet-21st-century-children.pdf>).

● OECD Publication (2021) "Children In The Digital Environment: Revised Typology Of Risks", OECD Publication (2021.01). Recuperado de: ([https://www.oecd-ilibrary.org/science-and-technology/children-in-the-digital-environment\\_gb8f222e-en](https://www.oecd-ilibrary.org/science-and-technology/children-in-the-digital-environment_gb8f222e-en)).

● Patrikakou, E. N. (2016) 'Parent Involvement, Technology, and Media: Now What?', *School Community Journal*, 26(2), pp. 9-24.

● Petrovska, N., Pajovikj-Mishevska, S. and Bogatinova, T. (2018) *Fair Parent, Fair Child: Handbook on positive parenting*. Recuperado de: [https://www.unicef.org/northmacedonia/sites/unicef.org.northmacedonia/files/2019-04/Fair%20Parent\\_Fair%20Child%20\\_ENG.pdf](https://www.unicef.org/northmacedonia/sites/unicef.org.northmacedonia/files/2019-04/Fair%20Parent_Fair%20Child%20_ENG.pdf)

- Pinola, M. "How and When to Limit Kids' Tech Use", Internet article, Recuperado de: (<https://www.nytimes.com/guides/smarterliving/family-technology>).
- Price-Mitchell, M. "Are Kids' Social Skills Declining in the Digital Age?" Internet article (2020.04.14). Recuperado de: (<https://www.rootsofaction.com/kids-social-skills/>).
- Price-Mitchell, M. "Digital Health and Wellness for 21st Century Families" Internet article (2018.05.16). Recuperado de: (<https://www.rootsofaction.com/digital-health-families/>).
- Price-Mitchell, M., "Disadvantages of Social Networking: Surprising Insights from Teens" Internet article (2019.10.06). Recuperado de: (<https://www.rootsofaction.com/disadvantages-of-social-networking/>).
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image [La autoimagen del adolescente y la sociedad]*. Princeton, NJ: Princeton. Yale University Press.
- Rosenberg, M. (2015). *Nonviolent Communication: A Language of Life [Comunicación no Violenta: Un Lenguaje de vida]*. Tercera edición. Encinitas, CA: Puddle Dancer Press.
- Shwartz, A. "The Biggest Parenting Mistake In Modern History", Internet article (2017.07.13), Retrieved from the URL (<https://thriveglobal.com/stories/the-biggest-parenting-mistake-in-modern-history/>).
- Speckman, I. "Parenting and Technology: How to Raise Kids in the Digital Era" Internet article (2018.06.18). Recuperado de: (<https://thriveglobal.com/stories/parenting-and-technology-how-to-raise-kids-in-the-digital-era/>).
- Valkenburg, P. M., Piotrowski, J. T., Hermanns, J. and de Leeuw, R. (2013) 'Developing and Validating the Perceived Parental Media Mediation Scale: A Self-Determination Perspective', *Human Communication Research*, 39, pp. 445-469
- Walton, A. G. "New Studies Show Just How Bad Social Media Is For Mental Health" Internet article (2018). Recuperado de: (<https://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2018/11/16/new-research-shows-just-how-bad-social-media-can-be-for-mental-health/#3e40529e7af4>).



**Guidance and Learning App for Adult Digital Education  
GLAD (2019-1-PL01-KA204-065555)**

<https://www.digitalparent.eu/>