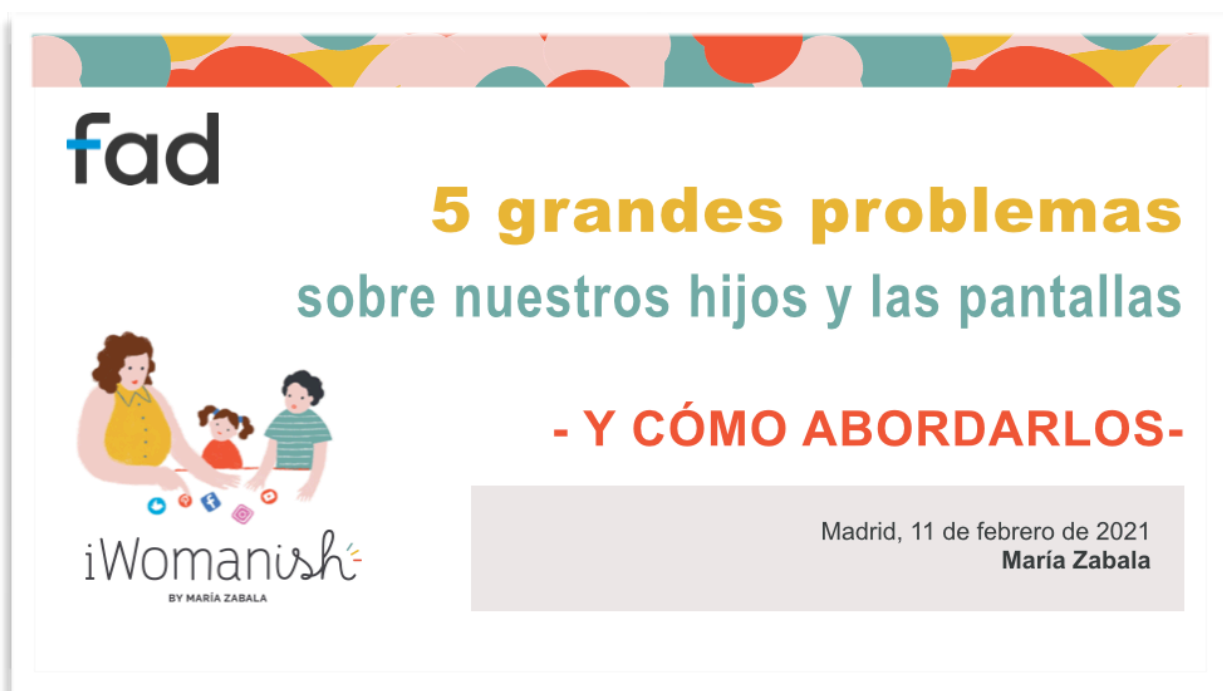


5 grandes problemas sobre nuestros hijos y las pantallas - y cómo abordarlos

Lecturas de interés posteriores a la sesión de María Zabala
en el ciclo de Parentalidad Positiva #EnFamiliaFAD de FAD

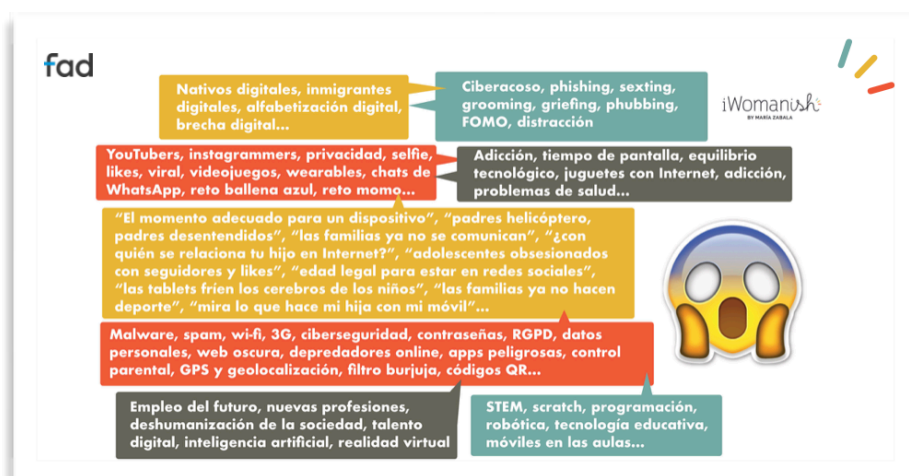


5 palabras que nos marcan en cuanto a “lo digital” y los menores

En todo lo que tiene que ver con la sociedad y la tecnología, las personas y las pantallas, los menores y el entorno digital.... hay 5 palabras que nos marcan.

Ruido

Nos hablan constantemente de muchas cosas, buenas, malas, ventajas, desventajas. Es difícil crearse opinión con tanta información.



Nostalgia

Queremos que niños y adolescentes de hoy vivan nuestra misma infancia y adolescencia y queremos recordarles que nosotros no fuimos como son ellos, que nuestra época fue mejor (como si ellos pudieran decidir viajar al pasado para vivir y crecer “mejor”). Nos parece que ahora todo es más difícil (para ellos y para nosotros).

Prejuicios

La tecnología contribuye a alterar nuestra vida en todas sus facetas (vida profesional o pública, vida privada, convivencia con otros, hábitos -de aprendizaje, entretenimiento, gestiones...-). Incluso aunque no usemos las redes sociales. Pero nos empeñamos en no querer que esto suceda. Existen **prejuicios generalizados** que determinan que “lo digital” es responsable de todos los cambios de los últimos años. Pero los grandes cambios han sido fundamentalmente sociales.

Nos cuesta entender cómo eligen sus referentes, cómo estudian, qué contenidos les parece interesantes o cómo se comportan (como si todas las generaciones anteriores hubieran hecho las cosas siempre bien).

Realidad

Nuestros hijos crecen en un mundo que también es digital. Y utilizan o quieren utilizar la tecnología para lo que todas las jóvenes generaciones del pasado han querido hacer durante su infancia y adolescencia:



Preocupación

Nos preocupan muchas cosas sobre esta relación entre nuestros hijos y las pantallas.



5 grandes problemas sobre nuestros hijos y las pantallas

Veamos los temas (y peligros) que más nos preocupan y que son los que mayoritariamente ocupan los titulares de las noticias. Son situaciones negativas que efectivamente se pueden producir y que merece la pena conocer para reflexionar después sobre cómo de reales o factibles son en nuestro hogar, con nuestros hijos.

fad

1 Salud y Bienestar

Desarrollo cognitivo

Tiempo de pantalla

Adicción

Sedentarismo

Salud músculo-esquelética

Salud mental

Bienestar emocional

American Academy of Pediatrics

- 0-18 meses: nada, salvo comunicación.
- 18 meses a 2 años: <1 h, calidad y compañía.
- 2-5 años: 1 h, calidad y compañía.
- + 6 años: prioridad juego, equilibrio, información, acompañamiento.

Los videojuegos son la principal adicción de los menores en España

The WHO's new screen time limits aren't really about screens

Screen Use Tied to Children's Brain Development

In a study, preschoolers who used screens less had better language skills.

Even experts can't agree on whether technology is dangerous for kids

Fortnite puede ser tan adictivo como la heroína, según expertos en salud

Comparar Fortnite con la heroína es un despropósito: crear una alarma social desproporcionada no es forma de resolver los problemas

Adicción a las pantallas: ¿un problema post-pandemia para los menores?

No, la adicción a la tecnología no está considerada una enfermedad real

Usar más de tres horas al día las redes sociales está relacionado con la depresión

"Results indicate that... social-media use did not predict depressive symptoms over time for males or females. However, greater depressive symptoms predicted more frequent social-media use only among adolescent girls."

SCIENCE

Pérdida del cara a cara

Acoso

Sexting

Depredadores online

Ocho de cada diez adolescentes reciben imágenes de chicas desnudas

Detenido un joven de 15 años por acoso a una menor de 14 años en Logroño mediante 'sexting' en Instagram

Detenido un nombre de 64 años en Valencia por acoso en redes a una menor de 14 años de Córdoba

El ciberbullying y el acoso sexual incrementan sus cifras en las aulas

"Me amenazó con colgar mis videos sexuales y etiquetar a mi familia"

¿Es el 'sexting' un riesgo para los adolescentes?

«Cómo rastrear a tu novia desde tu Android», el video de Youtube que indigna a los usuarios

Siete detenidos por ciberacoso sexual a una menor

La mayor tasa de incidencia en el ciberacoso en España se alcanza desde los 11 a los 14 años

El ciberacoso entre menores de edad aumenta 70% durante la pandemia —los mensajes de odio incrementaron en redes sociales y videojuegos en línea

TIEMPO DE OCIO

Si quieres ayudar a los niños, ¡deja que se aburran!

ACTUALIDAD

Niños que no juegan

Demasiada tecnología

No saben entretenerse

Normalización de la pornografía

Normalización de la violencia

Pornografía: la normalización de la violencia sexual

Sexo, drogas y violencia en los videojuegos para menores en EEUU

La edad media de acceso a pornografía entre menores se sitúa en los 8 años

El 80% de los menores han sido víctimas de violencia virtual

El 80% de los videojuegos que más atraen a los menores españoles contiene algún tipo de violencia

Un estudio de varias universidades apunta a que los videojuegos no incitan a la violencia entre los niños

La Asociación Americana de Psicología reitera que no hay vínculo entre los videojuegos violentos y el comportamiento violento

Influencers Referentes



© LuisAbbouPlanisi

Riqueza, juventud, desprecios y horas extra: brillo y miserias de los 'youtubers', los ídolos de los niños de hoy

«Beber líquidos calientes», los criticados consejos de «influencers» como Paula Gónu y María Pombo sobre el coronavirus



Challenges (retos)

Videojuegos

EVITAR LOS NIVELES PATOLÓGICOS

¿Es tan peligrosa la adicción a los videojuegos?

Un estudio ha encontrado que alrededor del 10% de los jugadores no juegan de una manera que haya perjudicado a sus vidas o relaciones personales a largo plazo

The WHO is recommending video games as an effective way to stop the spread of COVID-19, one year after adding 'gaming disorder' to its list of addictive behaviors

La adicción a los videojuegos entre los adolescentes

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

Metopresión

Se graba triplicando los límites de velocidad máxima permitida en un Ferrari, lo sube a TikTok y acaba... Las redes sociales suelen atraer como luz a la póliza a usuarios con pocos likes y ganas de fama. El último caso de conductor inconsciente...

Hace 15 horas

BI Business Insider España

TikTok: estos son los peligros a los que se exponen los más...

La aplicación de videos TikTok ha ganado muchísima popularidad en los últimos meses, pero muchos expertos cuestionan su normativa...

Hace 7 días

EL INDEPENDIENTE

Retos virales extremos de TikTok: la amenaza para los adolescentes

El pasado 22 de enero una menor de 10 años de edad 'saltó' suicidada tras haber participado en un challenge extremo (reto viral en inglés)...

Hace 7 días

Píntesis

¿Es TikTok seguro para los niños y niñas?

Sea cual sea tu decisión, cobertas haber con él a ella sobre los riesgos y peligros de las redes sociales, especialmente sobre su adicción.

Hace 2 semanas

EL PAÍS

Italia bloquea TikTok tras la muerte de una niña de 10 años

El gerente de la protección de datos alega que la red social no es capaz de verificar la edad de sus usuarios y le impone un veto hasta el 15...

Hace 1 semana



El videojuego patológico se caracteriza por un tiempo excesivo dedicado a jugar a videojuegos, la dificultad para desconectarse de ellos y la interrupción del funcionamiento valioso dentro y fuera de los juegos. Según los datos del estudio, alrededor del diez por ciento de los jugadores caen en la categoría de videojuego patológico. Este diez por ciento mostraron niveles más altos de depresión, agresividad, timidez, uso problemático del teléfono móvil y ansiedad por la edad adulta emergente.



¿En qué podemos pensar y sobre qué podemos hablar para REALMENTE acompañar a niños y adolescentes en su crecimiento, en el marco de un mundo que también (pero no solo) es digital?

Decisiones

¿OCIO 24/7 ?	¿Quién decide sobre el entretenimiento de la infancia y adolescencia?
ACCESO GRADUAL	¿Cuánta libertad digital se permite a los menores de edad?
AUTONOMÍA PROGRESIVA	¿Cuándo debe un niño/adolescente empezar a tomar decisiones?
REFERENTES: ¿QUIÉNES Y POR QUÉ?	¿Cuánto sabemos sobre videojuegos, influencias de redes o apps...?
COMPARTIR & IMITAR	¿Cómo abordamos sus vidas digitales?
DESCONEXIÓN Y DETOX	¿Cómo enseñamos que hay tiempo para todo?

Hábitos

PERSONA	Personalidad y genoma digital.
CONTENIDO	Selección de contenidos, normas, límites, coherencia y flexibilidad.
ACCIÓN	Atención voluntaria frente a uso pasivo.
PROPÓSITO	La intención: el porqué de usar una pantalla.
GUÍA	El ejemplo de los adultos.
CONVERSACIÓN	Un diálogo real en el que se les escuche y no sólo se les hable.
COMPAÑÍA	Interesarse en sus intereses, implicarse con asertividad y sinceridad en sus vidas digitales.

Valores

RESPONSABILIDAD Y AGENCIA
RESPECTO Y TOLERANCIA
AUTO-CONTROL Y MODERACIÓN
COLABORACIÓN Y EMPATÍA
GENEROSIDAD Y PRIVACIDAD

Conducta

NETIQUETA (maneras)	Deberes, derechos, seguridad, argumentos, moderación, paciencia, estilo, tono, conciencia.... Ser una persona consistente y educada online y offline.
MORAL	Mi lugar en el mundo, mi conocimiento del entorno, mis valores, mis límites.

Contexto

FAMILIAR

¿Cómo es mi familia, en general y en cuanto a la tecnología? ¿Cuál es mi posición en esa familia? ¿Hablamos mucho, poco, nada? ¿Hay alguien disponible para mí? ¿Qué medios tenemos? ¿Cómo expresamos nuestras emociones?

LOCAL

¿Dónde vivo y cómo es mi vida? Mi colegio, mi barrio, mi ciudad/pueblo, mis influencias inmediatas...

GLOBAL

Mi país, mi zona, sus tradiciones, su situación política y económica, el idioma, los medios, el sistema educativo.... ¿Una pandemia?

DIGITAL

¿Tengo Internet en casa y en el colegio? ¿Cuál es la situación de Internet en mi país, mi región? ¿Tengo dispositivos a mi alcance? ¿Tengo móvil? ¿Hay wi-fi por todas partes? ¿Existen en mi país políticas digitales que velen por mi seguridad y privacidad?

Bienestar

SOCIEDAD

¿Cómo me ve mi entorno? ¿Qué medios tengo para crecer y entender el mundo? ¿Cómo influye mi edad en mis decisiones? ¿De dónde vengo y a dónde quiero llegar?

CONTEXTO PERSONAL

¿Qué hace que alguien sea fuerte o vulnerable, se sienta amado y apoyado o solo y desasistido, inseguro o valiente? ¿Tengo buena salud?

AUTO-ESTIMA

¿Quién soy? ¿Qué se me permite hacer? ¿Se me escucha cuando expreso mis sentimientos? ¿En quién quiero convertirme? ¿A quién le importo?

EQUILIBRIO

¿Quién me ayuda a tomar decisiones? ¿Son mis decisiones o las de otros? ¿Qué pasa cuando me equivoco? ¿Y cuando acierto? ¿Sé gestionar mi tiempo y espacio? ¿Qué significa ser responsable? ¿De quién aprendo?

Pensamiento

BUSCAR Y ELEGIR

PONER CONTEXTO A LO QUE SE VE ONLINE

ENCONTRAR LA VERDAD

SUPERAR EL SESGO

¿CÓMO ME AFECTA LA TECNOLOGÍA?

¿QUIÉN SOY EN ESTE MUNDO DIGITAL?

Relaciones

YO

¿Cómo me veo? ¿Cómo me tratan? ¿Cómo me siento? ¿Qué tipo de relaciones veo a mi alrededor?

AMIGOS

¿Qué significa 'amistad'? ¿En qué consiste la lealtad? ¿Cómo soluciono un conflicto? ¿Soy amable? ¿Tienes padres los acosadores?

AMOR

¿Qué es el amor? ¿En qué consiste una relación basada en el respeto? ¿Qué es ficción y qué es intimidad? ¿Qué está bien y qué está mal? ¿Qué decisiones puedo tomar para construir mi forma de amar a alguien?

GENTE

¿Cómo relacionarse con los demás? ¿Y si opinan totalmente distinto a mí? ¿Cómo argumento mis ideas sin insultar? ¿Cómo me expreso?

Talento

CREATIVIDAD

¿Qué se me da bien?

OCIO ON & OFF

¿Cómo potenciar lo mejor de mí a través de la tecnología?

IQ DIGITAL & ALFABETIZACIÓN

¿Qué necesito aprender?

STEM & HUMANIDADES

¿Cómo puedo contribuir para que el mundo sea un lugar mejor?

Futuro

HUELLA DIGITAL

Lo que compartimos: menos prejuicio, mejores consejos, más concienciación.

REPUTACIÓN

El valor de las personas: lo que decimos, lo que hacemos y cómo se nos interpreta.

PODER

Siempre se puede mejorar. Y tiene que haber un adulto que acompañe en el proceso.

EMPLEO

Prepararse para dar nuestra mejor versión.

5 formas de abordar nuestros miedos

Tenemos que PENSAR

- En qué me preocupa realmente: salud, tiempo, relaciones, hábitos, distracción, peligros...
- En cómo son mis HIJOS
- En cambiar las PREGUNTAS que nos hacemos
- En cómo entiendo el TIEMPO DE PANTALLA
- En si estoy buscando GARANTÍAS

Tenemos que ACTUAR

- No dar mal **ejemplo** no es igual a DAR BUEN EJEMPLO
- Tener más **conversaciones** con mis hijos sobre su uso de pantallas, sin sermones ;)

Tenemos que AYUDAR

- Algunas palabras clave: acceso, autonomía, experiencia, camino.
- **Normas** coherentes, consistentes, flexibles, que tengan en cuenta: MOMENTO, TIEMPO, tipo de ACTIVIDAD, tipo de DISPOSITIVO, RECEPTIVIDAD de mi hijo ante mi interés y CONDUCTA OFFLINE de mi hijo.
- Dos metáforas para pensar de manera distinta en la tecnología.

Tenemos que NORMALIZAR

- Hacer con las pantallas lo mismo que hacemos en otras parcelas de la educación: hábitos saludables, valores, maneras, talentos, autonomía...
- No educar desde el pánico a las pantallas, sino desde la integración de las mismas en el marco de las costumbres y los valores de tu familia.

Tenemos que CONOCER

- Teniendo en cuenta las NORMAS y la EDAD

- Recomendaciones de los profesionales sanitarios.
- Importancia del descanso y de distintos tipos de ocio (estudio canadiense).
- Entornos digitales diseñados para los más pequeños (puntos 4 y 5 de este texto)
- Derechos y deberes en la era digital.
- RGPD - por debajo de 14 se necesita consentimiento paterno.
- **Cuentas de usuario** para menores: de forma que necesiten tu autorización para descargarse apps
 - En Familia de Apple.
 - Family Link de Google.

- Teniendo en cuenta PANTALLAS Y DISPOSITIVOS

- Sobre wi-fi y CIBERSEGURIDAD en casa - MENSAJE IMPORTANTE: LA WIFI DE CASA ES MÍA
- Sobre juguetes conectados a la Red.
- Sobre descarga de apps.
- Pensar en los dispositivos que regalamos y para qué los usarán mis hijos.
- Apps con valores para pequeños y medianos.
- El primer móvil.
- Decálogo sobre niños y móviles.
- Control parental.

El control parental tecnológico ayuda a:

- ✓ que no se descarguen apps sin que tú lo sepas;
- ✓ que no les funcione la wi-fi por la noche;
- ✓ que haya cuenta atrás de tiempo de uso;
- ✓ que no puedan activar la consola si no estás en casa.

Pero el control parental tecnológico:

- ✗ no evitará al 100% que se encuentren contenidos delicados;
- ✗ no evitará que alguien les haga sentir mal;
- ✗ no les ayudará a saber gestionar su tiempo;
- ✗ no les enseñará a auto-controlar sus impulsos.

- Teniendo en cuenta los CONTENIDOS

Videojuegos

- Información general y de control parental
- El mundo del gaming.
- Fuentes para informarse sobre juegos: [PEGI](#), [ERSB](#) y [Common Sense](#).

Videojuegos & plataformas de juego más populares

Lista de los [más populares](#).

Todo sobre [Fortnite](#).

Todo sobre [Fall Guys](#).

Todo sobre [Minecraft](#).

Todo sobre [Animal Crossing](#).

Todo sobre [Among Us](#).

Todo sobre [Twitch](#).

Todo sobre [Roblox](#).

** Otros nombres por los que puedes preguntar en casa:

PokemonGo, ClashRoyale,

AssasinsCreed, FIFA, Zelda, Lol,

Wow, Call of Duty, GTA, Just Dance... Déjales que te cuenten.



Las Redes Sociales

Hay **dos puntos de partida** que como padres debemos tener en cuenta:

1. **Empatía:** entender a nuestros hijos, pero sin ingenuidad. Esto significa que no es tan raro que [a su edad quieran estar en redes sociales](#) para socializar, entretenerse, conocer el mundo, inspirarse o aprender.
2. **Información:** ya hemos visto que con las cuentas de usuario para menores podemos formar parte de la decisión de descarga de apps como Instagram o TikTok. Pero como también puede suceder que nuestros hijos se hagan perfiles a nuestras espaldas por otras vías, y como **iniciarse en redes sociales no es el fin de un camino sino el principio de otro en el que también debemos acompañar**, es fundamental conocer al menos algo sobre los entornos digitales en los que se muevan nuestros adolescentes.

Los influencers

Seguramente has oído hablar de los *influencers*, “los famosos de tus hijos”. Los hay de todos los tipos y condiciones. Como dicen los medios de comunicación e incluso algunos [libros](#), las niñas ya no quieren ser princesas y los niños ya no quieren ser superhéroes. Es un [negocio](#). Que los niños quieran ser *influencers* nos parece a todos fatal, pero quizá sea mejor no quedarnos en el titular y optar por [ir más allá](#).

Porque hay *influencers* como los de [Experimentos Caseros](#) que sí están bien y hay *influencers* didácticos como Eduardo Saénz de Cabezón (Órbita Laika) en [Derivando](#) que pueden resultar de gran ayuda. Hay *influencers* con valores e *influencers* banales. Los hay creativos ([Jaime Altozano](#)) y los hay de broma fácil. Hay *influencers* a los que sí merece la pena imitar, siempre y cuando no sea solo por la fama. En fin, que el problema no es que nuestros hijos sigan a *tiktokers*, *YouTubers* e *instagrammers*, porque desde siempre los niños se han fijado (nos hemos fijado) en personas que no necesariamente entusiasmaban a nuestros padres.

El problema es que si los adultos no salimos del prejuicio al influencer no podremos entender qué es lo que nuestros hijos encuentran de referencia en esa persona. El problema es que **si no sabemos nada de nada sobre estos influencers** pero les dejamos pasar las horas muertas delante de YouTube o Instagram o TikTok (o

todo lo contrario, estamos aislados de esos entornos y por tanto no podemos conocerlos), **tampoco podremos trasladar el mensaje de valor que contrarreste la posible mala influencia.**

Un repaso a los videojuegos, las redes y los chats más populares entre pre-adolescentes y adolescentes.

Apps y redes	Otros a tener en cuenta
Todo sobre TikTok .	Todo sobre This Crush .
.- Control parental TikTok.	Todo sobre F3 .
.- Un texto sobre TikTok y otro texto sobre TikTok.	Todo sobre Ask .
Todo sobre Instagram .	Todo sobre Snapchat .
Todo sobre WhatsApp .	
Todo sobre YouTube .	

** Otros nombres por los que puedes preguntar en casa: *Whisper, Kik, Pinterest, Spotify, VSCO, Tumblr, OnlyFans...* **Déjales que te cuenten para luego tú tomar decisiones.**

- Teniendo en cuenta los PELIGROS

Salud física

- [cuidar nuestros oídos](#) frente al uso excesivo de auriculares y el volumen demasiado elevado, por ejemplo.
- [proteger la vista cuando usamos demasiadas pantallas](#).
- aprender a evitar **problemas músculo-esqueléticos** derivados de nuestra postura cuando utilizamos pantallas: [importa mucho prestar atención a cómo colocamos nuestro cuerpo cuando utilizamos los dispositivos tecnológicos](#).

Salud emocional y bienestar digital

El bienestar digital no está aún del todo definido, porque [no puede aislarse del bienestar o malestar que vivamos más allá de la tecnología](#). Y no es realista pensar que un adolescente que no tenga acceso al mundo digital no tendrá ningún problema que afecte a su bienestar. Todas las innovaciones digitales, tan indudablemente visibles, nos hacen correr el riesgo de perder de vista otras influencias trascendentales sobre la vida familiar. Las generaciones más recientes han sido testigo de numerosas transformaciones -demográficas, sociales, laborales, relacionadas con movimientos migratorios, identidad política, estructura familiar... entre otras. Y son estos cambios los que de forma fundamental dan forma a las expectativas de padres y madres, alimentando sus ansiedades o preocupaciones. Y son esos cambios y nuestra reacción a ellos, muy por encima del tiempo de pantalla o del uso de las redes sociales, los que determinan los problemas que niños y adolescentes experimentan. **No existe bienestar digital sin bienestar analógico, no existe el bienestar constante y bienestar digital no es sinónimo de no usar nunca pantallas.**

- REDES sociales y [BIENESTAR ADOLESCENTE](#)

Adicción

Sobre **uso abusivo o adicción**, puede ser interesante:

- ver [este video](#) en el que conversan Juan García y **José César Perales**, catedrático de psicología y profesor titular de la Universidad de Granada, experto en adicciones comportamentales (sin sustancias de por medio).
- *antes de juzgar a todos los videojuegos como adictivos, leer la [postura de la OMS](#) y también [otras](#).*
- *antes de creer a ciencia cierta que la tecnología causa adicción, [contrastar posturas](#).*

Acoso

La mayoría de los casos en los que se producen problemas como consecuencia del 'ciber-acoso', el pre-adolescente se ve realmente afectado por cosas como: baja auto-estima; sensación de "no

ser suficiente”, “no estar integrado”; dudas sobre su imagen física; sensación de aislamiento; presión del grupo.

Información interesante para saber gestionar situaciones:

- este artículo muy completo de [UNICEF](#).
- Todos los recursos de Internet Segura 4 Kids en su campaña [Tolerancia Cero al Ciberacoso](#).
- Este [documento de José Antonio Luego sobre Prevenir y Actuar frente al Ciberacoso, del Colegio Oficial de Psicólogos](#).

Violencia, odio, intolerancia

Si queremos que nuestros hijos aprendan a argumentar sus discusiones, a respetar la diferencia sin renunciar a sus valores y a convivir con los demás sin violencia, tenemos que trabajar la tolerancia. ¿Cómo? Tenemos que:

- fomentar el **acceso a la CULTURA y la INFORMACIÓN**.
- **distinguir información veraz de falsa, HECHOS Y OPINIONES**.
- trabajar la **EMPATÍA**: no hacer a otros lo que no quieres que te hagan a ti..
- **NO JUSTIFICAR** los comportamientos agresivos.
- fomentar la **CONCIENCIA INDIVIDUAL**.
- trabajar la capacidad de **REFLEXIÓN**.
- dar **EJEMPLO**.

Echa un vistazo a la [campaña de Pantallas Amigas '10 pasos por la tolerancia en Internet'](#).

Pornografía, híper-sexualización, sexting

No es lo mismo ver unas cuantas fotos en una revista que tener acceso a decenas de videos de lo más ilustrativos en la Red. Y no es lo mismo salir a la calle con los labios pintados que tener más fotos sugerentes publicadas en redes que años de edad. La tecnología ha multiplicado la difusión de todo. Internet hace que sea más fácil acceder a todas esas cosas que a los niños y adolescentes les hace sentirse mayores: videos, fotos, películas, juegos, ropa, lo que sea.

Con todo esto, la charla que debemos tener con nuestros hijos no tiene que ver exclusivamente con lo digital, sino con la auto-percepción, el valor de las relaciones amorosas, el sexo, la intimidad, el respeto a uno mismo y a los demás. Sí, hay que hablar sobre un uso responsable de Internet y de las apps y de los mensajes, pero eso es uso responsable, no vida tecnológica.

- En el tema de la **híper-sexualización**, uno de los referentes en nuestro país es [Anna Plans](#), presidenta de la *Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya*, que investiga el impacto de las nuevas tecnologías en los adolescentes. Acaba de publicar el libro '[Respetar mi sexualidad](#)'.
- En cuanto a cómo **hablar con nuestros hijos sobre pornografía**: en [este artículo](#) podéis consultar herramientas que pueden facilitar el diálogo con tus hijos cuando se hayan topado con sexo en Internet y te pregunten (o les pillen) o cuando una noticia de actualidad sirva como excusa para sacar el tema. Son consejos de María Contreras, psicóloga y sexóloga, y de Alejandro Villena, psicólogo de la Consulta Dr. Carlos Chiclana.
- El consumo de **pornografía** o el **sexting** empiezan [cada vez antes](#) y no ayuda que los niños puedan [conectarse sin control a la Red](#). Hay verdaderos problemas con las chicas y sus «falsas vidas» online o con el adelanto en el inicio en las relaciones sexuales. Y hay verdaderos problemas con los chicos que «cosifican» el sexo y no entienden que no se debe compartir la vida íntima a través de la Red.

- Si para sentirte guay necesitas hacer daño a otr@, eso es **mediocre**. Tu valor depende de ti, no del fracaso o la impopularidad de otros. ¿Cómo te ayudo?
- **Detrás de las pantallas siempre hay personas**, en Internet nunca eres anónimo del todo. Si vas a criticar o insultar, hazlo **a la cara**. Cuesta más, ¿verdad?
- Seguir a alguien en una red social no te da **derecho a insultar o amenazar**. Puedes no estar de acuerdo con lo que diga, pero hay muchas **formas de expresarlo**.
- No contribuyas a difundir **mentiras o rumores** a través de dispositivo, puede volverse contra ti y no está bien.
- **Los demás se merecen el mismo respeto que tú quieres para ti mismo**.
- Si recibes mensajes amenazadores o de acoso a través de móviles, tablets, ordenadores... **habla con alguien** porque siempre hay soluciones.

MEJORAR EN TOLERANCIA (DIGITAL) PASA POR.....

- fomentar el **acceso a la CULTURA y la INFORMACIÓN**.
- **distinguir información veraz de falsa, HECHOS Y OPINIONES**.
- trabajar la **EMPATÍA**: no hacer a otros lo que no quieres que te hagan a ti..
- **NO JUSTIFICAR** los comportamientos agresivos.
- fomentar la **CONCIENCIA INDIVIDUAL**.
- trabajar la capacidad de **REFLEXIÓN**.
- dar **EJEMPLO**.

- Teniendo en cuenta a las PERSONAS

- Trabajar los valores utilizando la tecnología.
- Una visión en positivo sobre los adolescentes de hoy.

- Teniendo en cuenta las ALTERNATIVAS

Alternativas con pequeños y medianos - combinación del ocio ON y el ocio OFF:

- *Pinterest*: ideas para manualidades; *Google*: buscar fotos + imprimir + póster;
- *Spotify*: crear listas para escuchar o hacer concursos o bailar;
- *Word*: escribir historia, imprimir, grapar, ilustrar = cuento;
- *Keynote*: importar fotos escaneadas y preparar presentación familiar;
- *YouTube*: momento familiar YouTube // tutorial -aprender a tocar un instrumento o a dibujar animales, ideas para grabar videos con figuras de Playmobil o Lego...;
- Herramientas digitales de música, dibujo o video;
- Gestionar álbumes de fotos.
- Más ideas y más ideas.

Alternativas con adolescentes - Hablar sobre:

- atención voluntaria e involuntaria
- consumo pasivo y creación de contenidos
- derechos y deberes
- creer todo lo que veas o cuestionarte lo que te encuentres.
- que te obliguen a parar o decidir parar tú
- conducta y conocimiento
- tarifa plana, datos móviles, apps gratuitas, datos personales y GRATIS de verdad
- **ESA CHARLA**.
- personas como **José Martín Aguado** comparten información muy interesante sobre series y adolescentes: <https://medium.com/@josemartinaguado>

Alternativas para nosotros:

- Auto-examen (sin látigo).
- Dejarse enseñar.
- Pensar lo que se regala: autonomía progresiva.
- Alabar los logros y aciertos de su actividad digital.
- Interesarse por sus vidas online, darles alternativas cuando no nos guste lo que les gusta, inspirarles.
- Afrontar todo esto con toda la naturalidad que podamos.
- Compartir algún tipo de ocio digital.

Algunas cosas importantes que podemos aprender:

- Tipos de alfabetización.
- Alfabetización digital.
- Contraseñas.
- **Habilidades** digitales que podemos trabajar en casa: durante todo el año y durante las vacaciones.
- 16 pasos para una mayor seguridad en Internet de las familias.
- ¿Merece la pena que aprendan a programar?
- ¿Es la tecnología una cosa de chicos?
- Ciberconsejos para todos.
- Trucos para aprender a buscar en Internet.
- Herramientas para aprender juntos sobre **privacidad**:
 - En London School of Economics (inglés).
 - En AEPD (español).
- Ciudadanos del futuro con inteligencia digital.

- **INFORMARSE** en fuentes contrastadas: *ya sé que hasta ahora casi todos los enlaces han llevado a iWomanish...* pero en realidad **hay muchos sitios serios y fiables** en los que aprender todo lo importante. Ejemplos.
- **Check-List** de repaso.

Los adultos que educamos nos merecemos mejor información.

CONCLUSIONES

1. Entender la época en la que están creciendo nuestros hijos y lo que nos preocupa.
2. Asumir el rol de adulto: conocer a nuestros hijos, dar ejemplo y compartir experiencias.
3. Sumar cultura digital propia: por nosotros y por ellos, aprender sobre tecnología, poco a poco.
4. Ser más explícitos en la comunicación.
5. Incorporar la tecnología al resto de la educación que damos a nuestros hijos.



Internet Safety 4 Kids. Instituto Nacional de Ciberseguridad
Tú decides en Internet. Agencia Española de Protección de Datos
 FAD
 Empantallados
 x1RedMásSegura
Dialogando. Movistar
 Servicio PAD (CAM)
 Fundación ANAR.
 Centro para Familias (Google)
FamilyON & #porunusolovedelatecnología (Orange)
Common Sense Media
 Family Online Safety Institute (FOSI)

¡GRACIAS Y MUCHA SUERTE!

Con cualquier sugerencia, consulta o crítica: mzabala@iwomanish.com

www.iwomanish.com