

¿Qué es la Mediación Parental?

Pautas y consejos
para educar en digital
a nuestros hijos.

@lauracuestacano

fad
Juventud



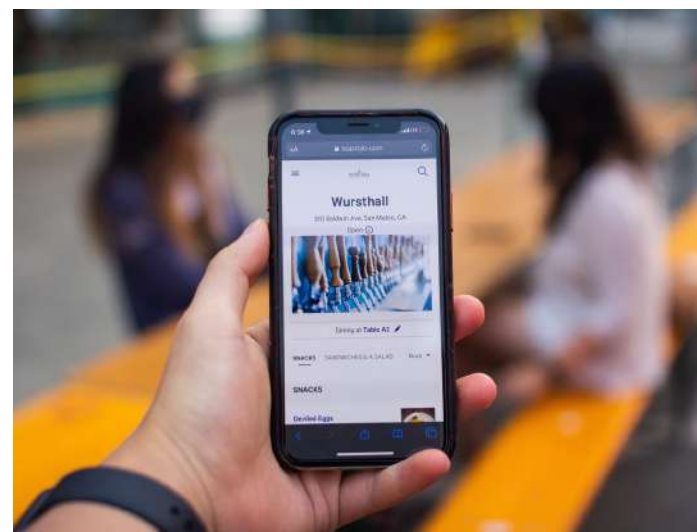
¿Dónde estamos?





Cambio cultural: transformación digital

Una nueva era apoyada en la **tecnología**, que ha cambiado para siempre nuestras vidas



Obtener información y conocimiento

Estudiar, trabajar

Socializar, relacionarse

Comprar

Divertirnos

Comunicarnos



Fuente: "Google Actívate. Google España." En Colaboración con iab, www.google.es/activate

EDUCACIÓN DIGITAL
para familias



Vivimos en un presente tecnológico e hiperconectado

Por lo que debemos **normalizar la tecnología** y adaptarla a nuestra vida familiar, sin miedos

Marcar unas **normas y límites** para que tengan unos **buenos hábitos digitales**

Los videojuegos ya son una droga

Sanidad los incluye junto a las apuestas y el juego online en su nueva estrategia nacional



"El móvil es la heroína del siglo XXI"

Móvil y niños con Marc Masip

Marc Masip nos habla en Cataluña Radio sobre la adicción al móvil y como ésta afecta a los más pequeños. El psicólogo y director del Instituto Psicológico Desconnecta, cree que la solución ha de pasar por la educación, formación y unos límites. Estos límites pasan por algún tipo de legislación igual que se hizo en su día con el alcohol o el tabaco.

fad
Juventud

La adicción al móvil altera el cerebro igual que los opiáceos

Descubren que provoca depresión, soledad y aislamiento en los adictos a los smartphones.



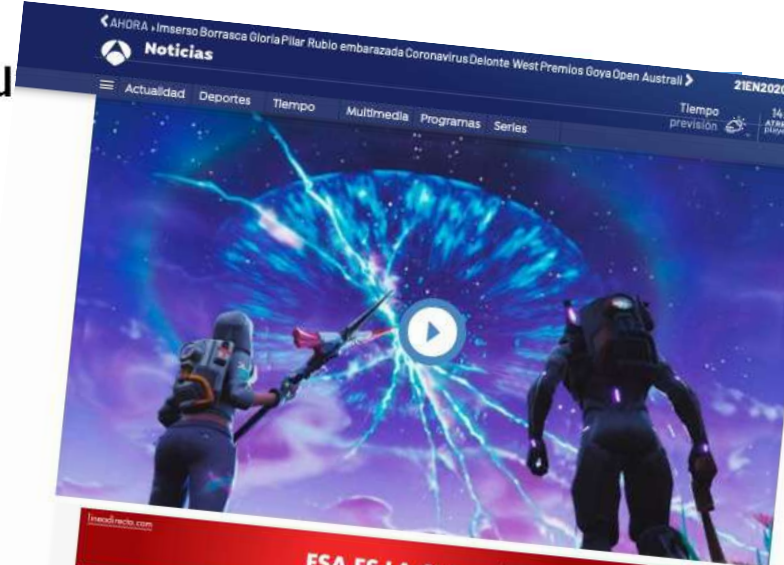
ACTUALIDAD

Inicio / Noticias / Actualidad / Fortnite un juego tan adictivo como la cocaína

Fortnite, ¿un juego tan adictivo como la cocaína?

Actualidad 13 Oct 2019 - 4:36 PM
Por: AFP

Los creadores del videojuego Fortnite, uno de los más populares del mundo, fueron demandados en Canadá por diseñarlo



Expertos comparan la adicción al juego Fortnite con la heroína

En Fortnite no hay sangre ni es especialmente agresivo pero ha inducido a los jóvenes a jugar durante horas. El juego es gratuito y se juega multiplataforma.

Fortnite se ha convertido en el juego por excelencia entre los jóvenes. Los 250 millones de usuarios que participan lo avalan como el juego más importante de los últimos años.

Algunos expertos comparan la adicción a este juego con la heroína. Fortnite es una mezcla de supervivencia, comunicación y constante el miedo, la tensión, en análisis, la decisión, el placer y la agresividad y todo en un lapso muy corto de tiempo.

Según explica Sergio Oliveros, psiquiatra, a La Razón: en el juego, la caza o la comida solo está permitida en periodos muy cortos de tiempo que se van reduciendo lo que obliga a los jugadores a estar durante horas delante de la pantalla e incluso arriesgar su vida.

ESA ES LA CUESTIÓN



También te puede interesar

Un paracaidista se golpea contra una farola durante el desfile del Día de la Hispanidad

El paracaidista que ha chocado contra una farola se emociona durante el saludo a la Familia Real

Así ha sido el enfrentamiento entre la madre y la hermana de Diana Quer a la puerta de

EDUCACIÓN DIGITAL
para familias

¿Esto es periodismo
científico?

No, es alarmismo social y
demonización de la
tecnología

**No hablemos de
tecnología, hablemos
de Educación**

"Internet **no es un mundo irreal**. Lo que pasa en la web y redes sociales tiene consecuencias también fuera de la red."



OPCIONES PRIVACIDAD

CUENTA PRIVADA



QUIÉN PUEDE VER...
SOLO CONTACTOS



RECIBIR MENSAJES...
SOLO CONTACTOS



APARECER EN LAS
BÚSQUEDAS...



PUBLICIDAD
PERSONALIZADA...



"Las redes sociales no tienen ni peligros ni ventajas. El problema es que algunos progenitores dejan a sus hijos utilizarlas sin haberles educado en la adquisición de competencias digitales."

NATALIA VELILLA, 2021

"No hay dos mundos (real y virtual). Sólo hay un mundo, con distintos entornos (físico o digital), pero ambos son reales. Negar la realidad del entorno digital sería negar que hay comercio, administración o ciberdelitos en la red."

BORJA ADSUARA, 2022



El problema no es Internet,
ni el móvil, ni los videojuegos
NO SON LOS DISPOSITIVOS

El problema **NO SON LOS NIÑOS/AS**

Debemos enseñarles a utilizar la
tecnología más allá del **OCIO PASIVO** y el
CONSUMISMO

Educarles en el uso **SEGURO** (privacidad y
seguridad) y **SALUDABLE** (uso **NO**
abusivo) de la tecnología



La Mediación Parental y las Competencias Digitales

¿dónde estamos nosotros?



¿nativos digitales?

1995
2005

GENERACIÓN Z

NATIVOS DIGITALES

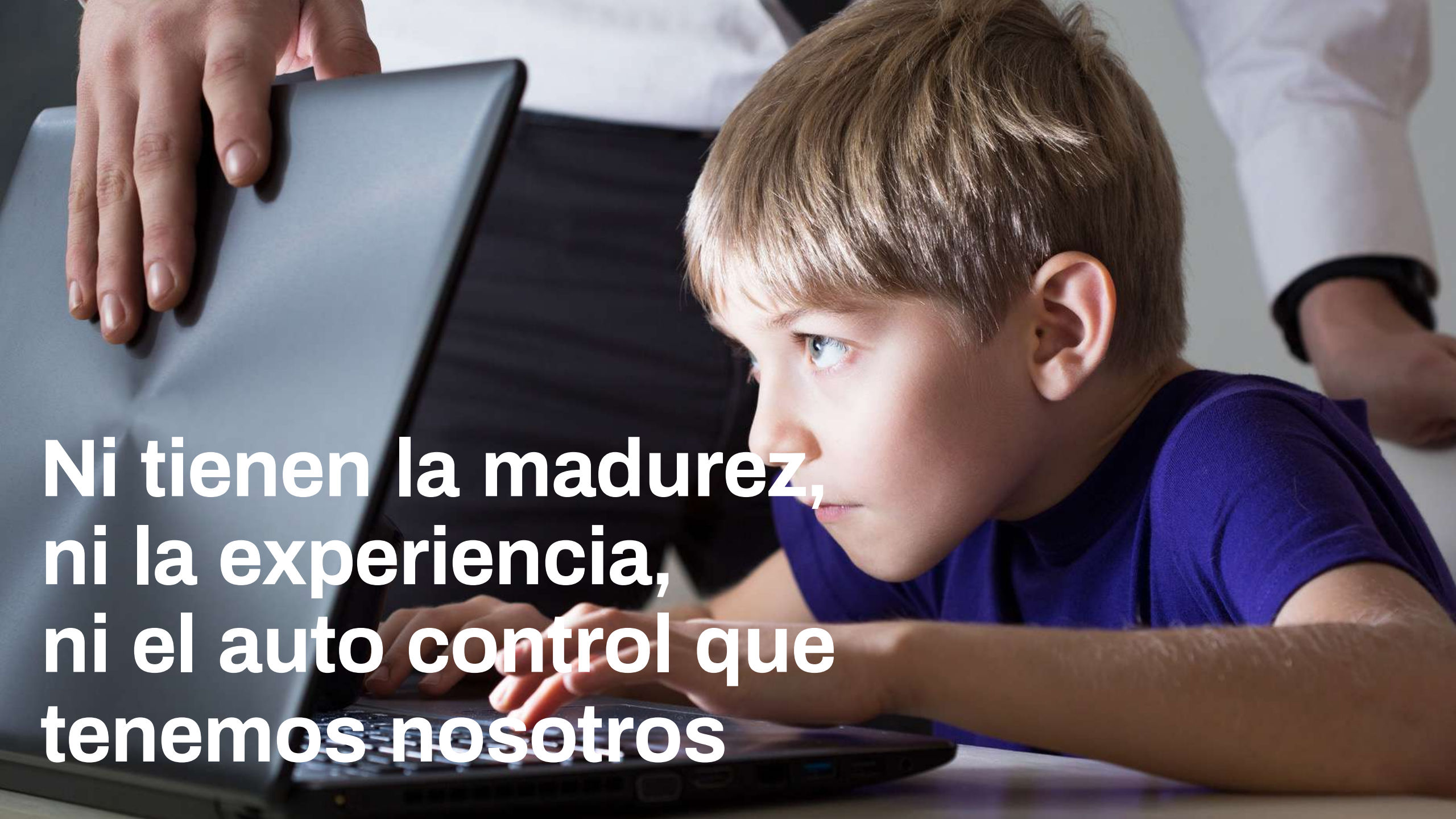
Self-made

Emprendedores&Innovadores

Multitarea

Comunicación permanente





**Ni tienen la madurez,
ni la experiencia,
ni el auto control que
tenemos nosotros**



¿multiactividad?



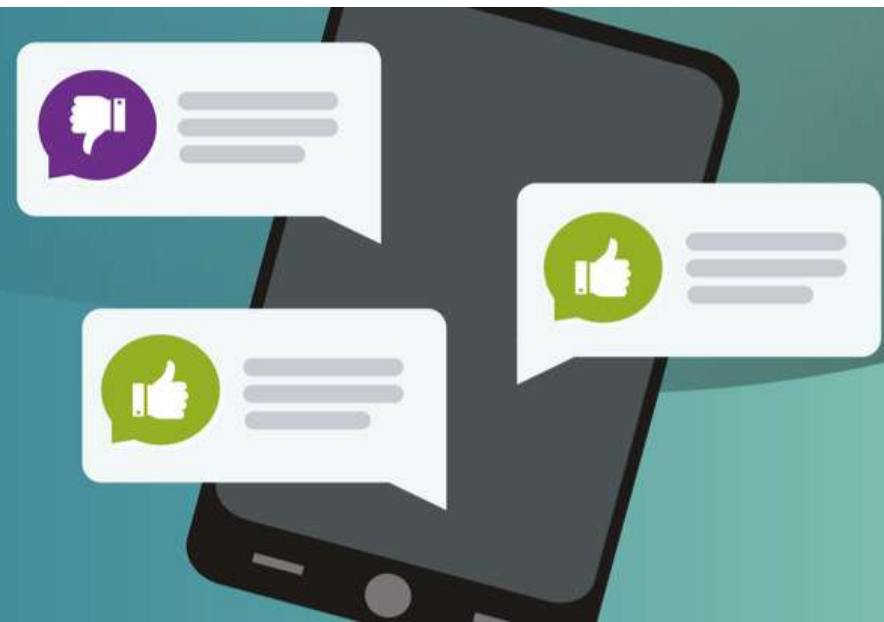
Los padres somos los primeros educadores de nuestros hijos, y debemos convertirnos en sus mejores **'referentes'**

¿y cómo lo hacemos?



La mediación parental

es un conjunto de estrategias para **acompañar, orientar y supervisar** a los hijos e hijas por un buen uso de la Red, **previniendo riesgos y solucionando problemas** en línea.



ESTRATEGIAS ACTIVAS:

Supervisión: hablando sobre su día a día en línea.

Acompañamiento: compartiendo actividades en línea.

Orientación: apoyándoles y escuchándoles.

ESTRATEGIAS RESTRICTIVAS:

Normas y límites: claros, coherentes y consistentes.

Herramientas de control parental: limitando contenidos y tiempos.

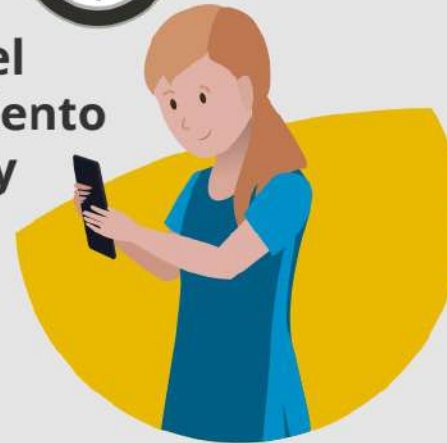
**Mi hijo ha pedido el
primer móvil ...
¿qué debo hacer?**



-
- ¿Qué edad es la óptima para darles el **primer móvil**?
 - ¿Qué tipo de dispositivo?
 - ¿Qué tarifa de datos?
 - ¿Con **control parental** o no?

¿Cómo nos puede ayudar un control parental?

1 Favorecen el establecimiento de normas y límites.



Estas herramientas no sustituyen nuestra implicación y diálogo cotidiano con nuestros hijos/as, pero pueden ser un apoyo a nuestra labor de mediación parental.

2 Promueven al aprendizaje progresivo en la gestión de riesgos.

3

Educación digital

+

Acompañamiento

+

Control parental

=

Seguridad en la Red



¿En qué dispositivos puedo configurar el control parental adecuado para mi familia?



ORDENADOR



MÓVIL



TABLET



TELEVISIÓN



CONSOLA



Muchos de los servicios de Internet ofrecen opciones de control parental:



REDES SOCIALES



JUEGOS EN LÍNEA



APLICACIONES



PLATAFORMAS DE TELEVISIÓN



JUGUETES CONECTADOS

Aplicaciones externas de Control Parental:



Qustodio

Si quieres probar la herramienta
PREMIUM 30 DÍAS GRATIS,
escanea el QR <



EDUCACIÓN DIGITAL
para familias

Modelo de 'contrato familiar':



Fuente: Levanta la Cabeza, [Compromiso Atresmedia](#)

PACTO PARA EL BUEN USO DE LAS VIDEOCONSOLAS EN FAMILIA

is4k INTERNET
SEGURA
FOR KiDS

En _____, a _____ de _____ de _____.

INTERVENIMOS (Nombre)

NOS COMPROMETEMOS A UTILIZAR LAS VIDEOCONSOLAS DE MANERA SEGURA Y RESPONSABLE DE ACUERDO A LAS SIGUIENTES CONDICIONES

HORARIOS DE USO



1. El **tiempo máximo** de utilización **cada semana** es de ____ horas/minutos por persona.
 - a. En los **días de clase** solo se podrá utilizar en este horario _____
 - b. Los **fines de semana** y en **vacaciones** se utilizará en este horario _____
 - c. Pero **solo si se ha cumplido con las responsabilidades** diarias (estudio, tareas domésticas).
2. **Cada sesión de juego durará** un máximo de ____ minutos (máximo recomendado 60').
3. **Guardaremos la partida y apagaremos** la videoconsola cuando finalice este tiempo.
4. **Las excepciones son excepciones.** Lo hablamos juntos antes de empezar a jugar y decidimos.

**Legislación, normas
y sentido común...**

¿Con qué edad
pueden estar
los menores en
Redes Sociales?



Según el nuevo RGPD, España establece que los menores a partir de **14 años** serán gestores del tratamiento de sus datos (como por ejemplo, los de las redes sociales)

LEY ORGÁNICA 3/2018, ART. 7.1



¿Qué quiere decir esto?

- ✓ Que si un **mayor de 14 años** quiere publicar algo en sus redes, puede hacerlo
- ✓ Si es menor, los padres o tutores tienen la gestión y deben dar el consentimiento

¿Y puedo acceder al móvil o tablet de mi hijo para ver qué contenidos publica o con quién chatea?



El derecho al honor, a la intimidad y a la propia imagen, es para todos igual con independencia de la edad. Al igual que ocurre con el secreto de las comunicaciones

FUENTE: LAURA GIMÉNEZ DE BÉJAR

SI ES MENOR DE 14 AÑOS

Podríamos acceder a sus dispositivos para supervisar su actividad bajo la idea de la falta de madurez y capacidad para consentir.

SI ES MAYOR DE 14 AÑOS

Sin el consentimiento de nuestros hijos NO podremos acceder, SALVO que haya un riesgo grave para ellos que justifique la violación del derecho a la intimidad.



DERECHOS



@adsuara

Grupos	Derechos	Artículos
Derechos como persona	Derecho al respeto a su dignidad	Art. 10
	Derecho a la igualdad y no discriminación	Art. 14
	Derecho a la integridad física y moral	Art. 15
	Derecho a la libertad ideológica y religiosa	Art. 16
	Derecho a la libertad y a la seguridad	Art. 17
Derechos de la personalidad	Derecho a la identidad (digital)	(Art. 18.1)
	Derecho al honor, imagen y reputación	Art. 18.1
	Derecho a la intimidad y privacidad	Art. 18.1
	Derecho al secreto de las comunicaciones	Art. 18.3
	Derecho a la protección de datos	Art. 18.4
Derechos de la comunicación	Libertad de expresión (ideas y opiniones)	Art. 20.1.a)
	Libertad de creación artística y científica	Art. 20.1.b)
	Derecho a recibir y acceder a información	Art. 20.1.d)
	Derecho a comunicar información (veraz)	Art. 20.1.d)
	Protección frente a contenidos perjudiciales	Art. 20.4
Derecho a "crecer"	Derecho al libre desarrollo personal	Art. 10
	Derecho a la educación (y al juego)	Art. 27
	Derecho a los cuidados de los padres	Art. 39
	Derecho a la protección de la salud	Art. 43
	Derecho de acceso a la cultura (y al ocio)	Art. 44
Derechos como ciudadano	Derecho de reunión (y manifestación digital)	Art. 21
	Derecho de asociación (redes sociales)	Art. 22
	Derecho de participación (y a ser escuchado)	Art. 23 y 48
	Derecho a la propiedad (general e intelectual)	Art. 33
	Protección como consumidores (vulnerables)	Art. 51



DEBERES



@adsuara

Grupos	Deberes civiles (art. 155 CC y LO de PJ del Menor)	Artículos
Deberes familiares	Obedecer y respetar a sus padres (control parental)	Art. 9 ter
	Colaborar en las tareas domésticas (dosificar internet)	
Deberes escolares	Respeto a normas del centro (p. ej.: uso de móviles)	Art. 9 quáter
	Respeto a profesores y compañeros (no ciberacoso)	
Deberes sociales	Respetar las leyes (p.ej.: Ley de Propiedad Intelectual)	Art. 9 quinquies
	Respetar a personas (dignidad, integridad e intimidad)	
Grupos	Deberes administrativos (Reglamento de la LOPD)	Artículos
menores de 14	Pedir autorización a los padres para tratamiento datos	Art. 13.1
	Pedir autorización a los padres para participar en rrss	
menores de 18	No proporcionar datos de la familia o de terceros	Art. 13.2
	No difundir fotos sin el permiso de quienes aparecen	
Grupos	Deberes penales (delitos del Código Penal):	Artículos
Libertad	No amenazar (con causar un mal)	Art. 169...
	No coaccionar (impedir u obligar) ni acosar	Art. 172...
Libertad sexual	No exhibirse ni provocar sexualmente a menores	Art. 185
	No exhibir ni difundir pornografía a menores	Art. 186
	No exhibir ni difundir pornografía infantil	Art. 189.1
Intimidad	No poseer ni acceder a pornografía infantil	Art. 189.5
	No descubrir secretos de otros sin su consentimiento	Art. 197.1
Honor	No revelar secretos de otros sin su consentimiento	Art. 197.3
	No imputar delitos a otro falsamente (calumnias)	Art. 205
Patrimonio	No insultar (injurias)	Art. 208
	No estafar (utilizando tarjetas o datos de otro)	Art. 248.2
	No piratear obras ajenas (con ánimo de lucro)	Art. 270.1
Convivencia	No incitar al odio, a la discriminación o a la violencia	Art. 510
	No ofender sentimientos religiosos	Art. 525
	No ultrajar a España, a sus CCAA o a sus símbolos	Art. 543



RESPONSABILIDAD (CIVIL, LOPD Y PENAL) DE LOS ADOLESCENTES EN INTERNET

@adsuara

	DERECHO CIVIL / LOPD	DERECHO PENAL	
años	capacidad de obrar	como autores	como víctimas
10 a 12	necesitan autorización de padres / tutores	no responsabilidad penal (sólo responsabilidad civil)	protegidos como los niños (no pueden consentir)
12 a 14			
14 a 16	no necesitan autorización para algunos actos	responsables penalmente (LO resp. penal del menor)	se valora consentimiento
16 a 18	pueden emanciparse		



Las propias plataformas tienen en sus Políticas de Privacidad y de Uso, una edad mínima de acceso, la mayoría de ellas **13 años**

**Uso saludable
de la tecnología**

Las **normas** y **límites** son la clave para no pasar del uso esporádico y saludable, al 'uso abusivo' o '**problemático**', pero...

¿cómo establecerlas?



¿Qué hacen en Internet?

Más que el
TIEMPO DE PANTALLA,
lo que más importa es
QUÉ TIPO DE PANTALLA
consumen...



PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN

- ✓ **Fomentar una adecuada autoestima.**
- ✓ **Educar en la adquisición de buenas habilidades sociales y de comunicación.**
- ✓ **Potenciar el desarrollo del autocontrol, especialmente en el entorno digital.**
- ✓ **Saber afrontar adecuadamente el estrés.**
- ✓ **Promover una buena utilización del tiempo de ocio.**



Educar en alternar tiempos

- Tiempo de pantalla para **ocio pasivo**: jugar a la consola, ver vídeos de Youtube, Twitch, chatear en WhatsApp, engancharse a Netflix, navegar por Insta, Tik Tok, etc.
- Tiempo de **ocio saludable**: hacer deporte, ir al cine, salir con los amigos, ir al monte, echar un partido, tocar en un grupo, etc.
- Tiempo de pantalla de **ocio creativo**: hacer tutoriales para aprender diseño gráfico, hacer Lettering, tocar el bajo, programación, recetas de cocina, maquillaje, etc.



La familia. Modelo de referencia en lo analógico y lo digital



Educar con el ejemplo (con y sin tecnología)

- Dejar los móviles **fuera de la mesa cuando estamos en familia.**
- Poner una hora de **DESCONEXIÓN por la noche** para dejar las pantallas.
- **No acostarnos** con el móvil o ser lo primero que hagamos al levantarnos. Dejarlo fuera de la habitación para cargar.
- Guardar el móvil en **reuniones familiares** o de amigos, al igual que en sitios públicos como museos, bibliotecas, etc.

PLAN DIGITAL FAMILIAR. AAP

INGRESAR | INSCRIBIRSE

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

Guardado

Cree o actualice su plan familiar de uso de pantallas

Para comenzar, cree un perfil para cada miembro de su familia. Incluye sus nombres y edades. Incluso puede agregar divertidos avatares para cada miembro de la familia. Agregue tantos miembros de la familia como lo necesite.

Para encontrar esta información en inglés, haga clic aquí.

Volver

Inicio Tutorial **mi familia** prioridades Equilibrio con las pantallas y dispositivos Comunicación sobre las pantallas y dispositivos amabilidad y empatía Privacidad y seguridad digital Zonas libres de pantallas Momentos libres de pantallas Elección de buen contenido Uso compartido de las pantallas Revisar

continuar 2 de 11

Ingrese el apellido familiar *

mi familia

+ Agregue a otro miembro de la familia

Nombre del miembro de la familia * Edad

0-24 meses 2-5 años 6-12 años 13-18 años adulto

Nombre del miembro de la familia * Edad

0-24 meses 2-5 años 6-12 años 13-18 años adulto

+ Agregue a otro miembro de la familia

La información contenida en este sitio web no debe utilizarse como sustituto de la atención médica y el consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento que su pediatra puede recomendar en función de los hechos y circunstancias individuales.

Con el apoyo de

AT&T

<https://www.healthychildren.org/spanish/fmp/paginas/mediaplan.aspx#/family>

Fuente: M^a Salmerón.
Pediatra Infantil

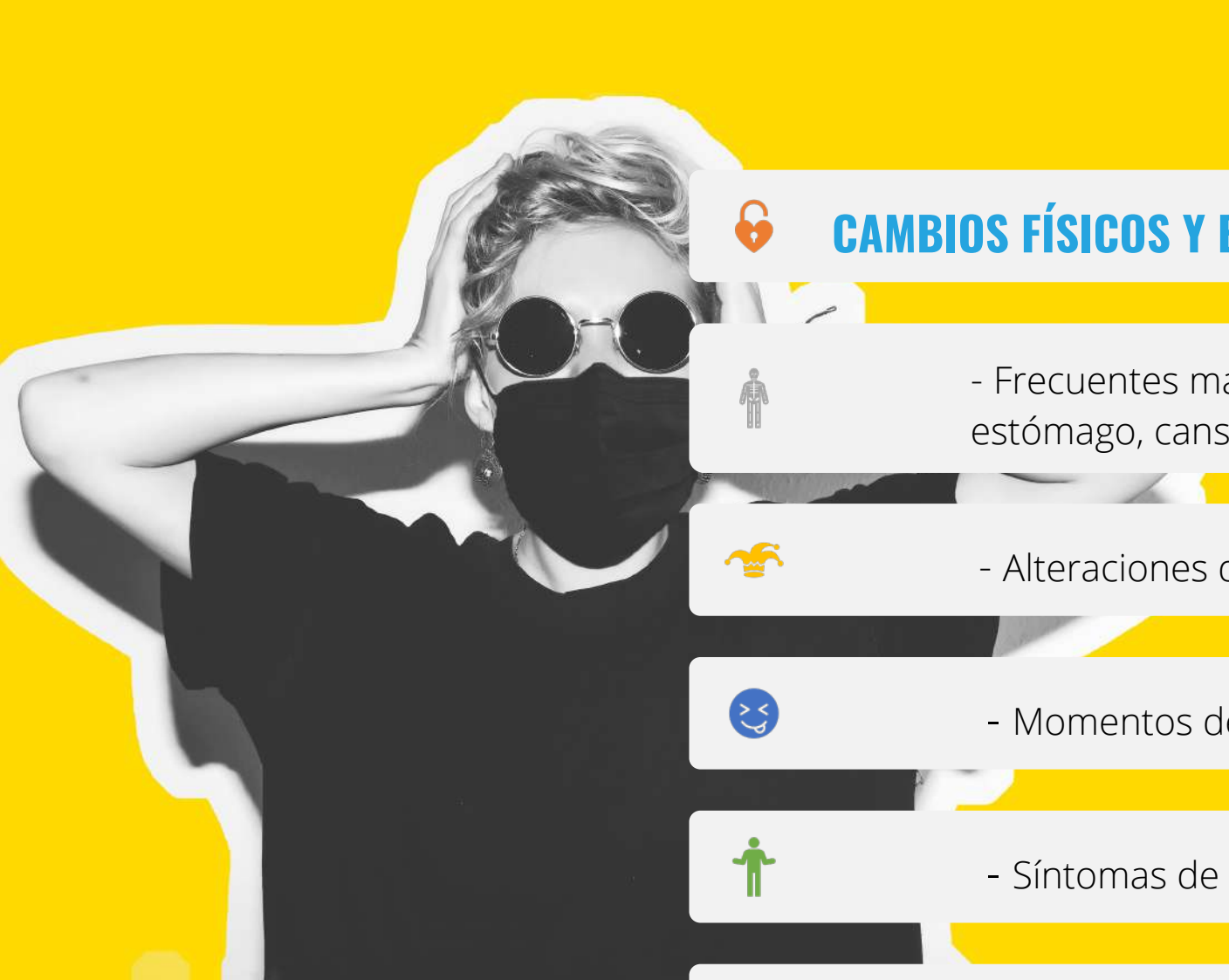


EDUCACIÓN DIGITAL
para familias

A NIVEL FAMILIAR

- ✓ Es necesario **conocer cuáles son las señales de alarma** que nos pueden indicar que los y las adolescentes pueden estar iniciando una conducta adictiva.
- ✓ **Recabar información sobre los riesgos y los efectos** que conllevan el uso abusivo de las TIC.
- ✓ Encontrar el **momento oportuno para conversar**, en un espacio tranquilo y con un **estado emocional calmado**, sin dejarnos llevar por la rabia o la angustia.
- ✓ Mantener una **escucha activa, sin juzgar, intentando empatizar** con la situación a la que se están enfrentando y mostrándoles comprensión y apoyo.
- ✓ Percepción errónea de la popularidad y valía personal (autoestima).

Señales para detectar el uso abusivo de las pantallas



CAMBIOS FÍSICOS Y EMOCIONALES:



- Frecuentes manifestaciones de **dolencias** (ej. dolores de cabeza o estómago, cansancio ocular).



- Alteraciones del estado de ánimo, principalmente del **humor**.



- Momentos de **tristeza** y/o **apatía** e indiferencia.



- Síntomas de **ansiedad** y/o **estrés**.



- Signos inusuales de comportamiento **agresivo**.



CAMBIOS DE CONDUCTA O SOCIALES:



- En sus **actividades de ocio** habituales.



- Alteración de hábitos o descuido (**alimentación, sueño e higiene**), horarios y rutinas.



- Pasa demasiado tiempo dentro de casa, en su habitación.



- **Robos o hurtos** para conseguir dinero fácil y rápido.



- De improvisto **deja de usar** el ordenador y el móvil.



- Variaciones repentinas en los **grupos de amigos**, en ocasiones antagónicos.



- **Autolesiones**, amenazas o intentos de suicidio.



CAMBIOS EN EL COLEGIO:



- Absentismo o disminución del rendimiento.



- Se reduce su capacidad de concentración y atención.



- Altibajos en los tiempos de estudio y en el rendimiento escolar.

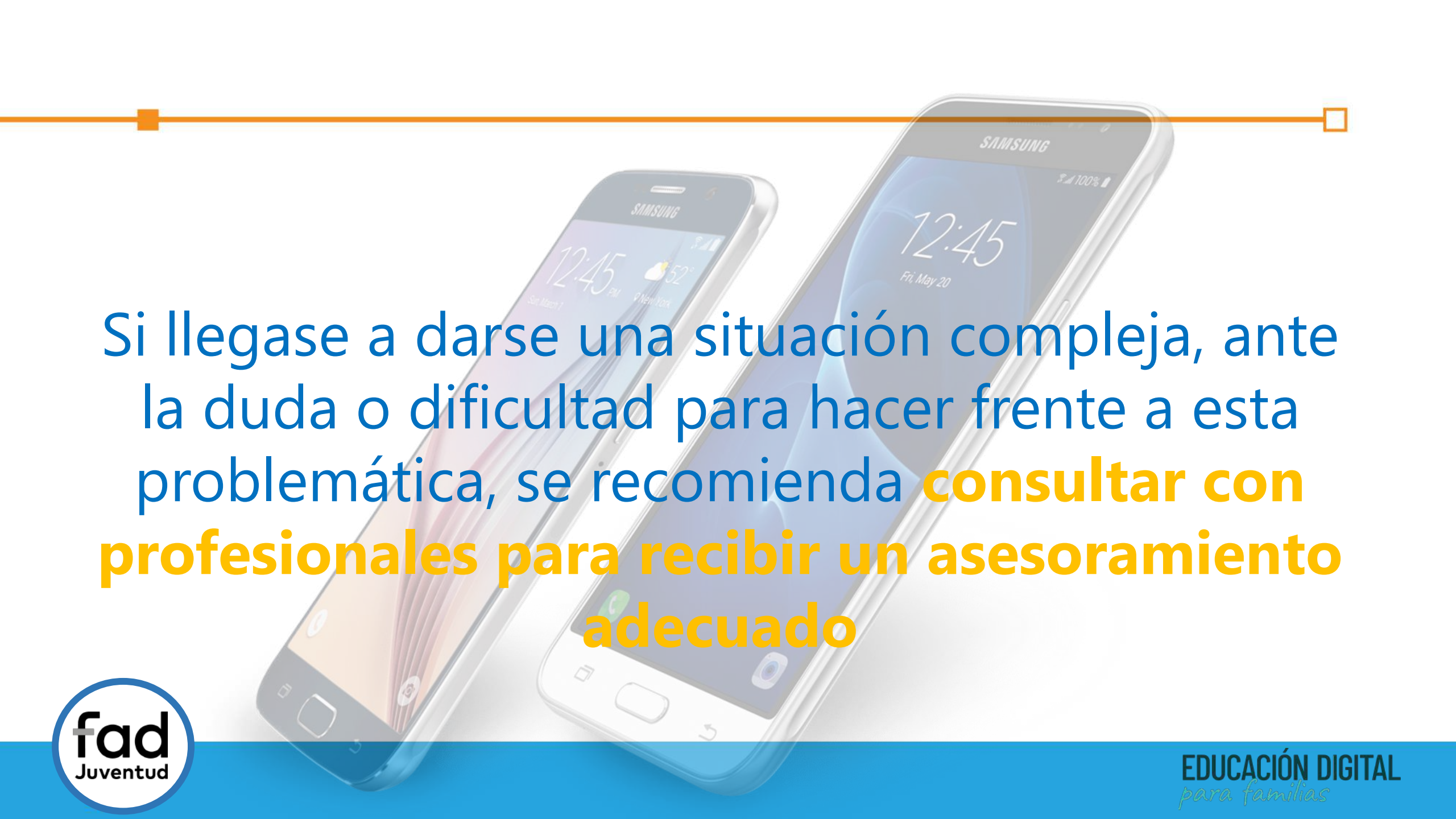


- Pérdida de interés en la escuela.



- Pérdida y/o deterioro de pertenencias físicas, lesiones físicas frecuentes sin explicación razonable.

**¿Y cómo actuar
cuando creemos
que ya hay un
problema?**



Si llegase a darse una situación compleja, ante la duda o dificultad para hacer frente a esta problemática, se recomienda **consultar con profesionales para recibir un asesoramiento adecuado**

Los riesgos del Juego de Azar



Gambling. Las apuestas y el juego de azar

El porcentaje de adolescentes que **ha apostado o jugado dinero online** alguna vez en su vida es del **3,6%**. El 1,6% lo hace al menos una vez al mes. Los porcentajes son mayores entre los chicos (4-5 veces más) y en 3º-4º de ESO.

Y casi el **40% ha jugado presencialmente** en casas de apuestas y salones de juego... ¡aunque sea ilegal!





Laura Cuesta Cano 
@LauraCuestaCano



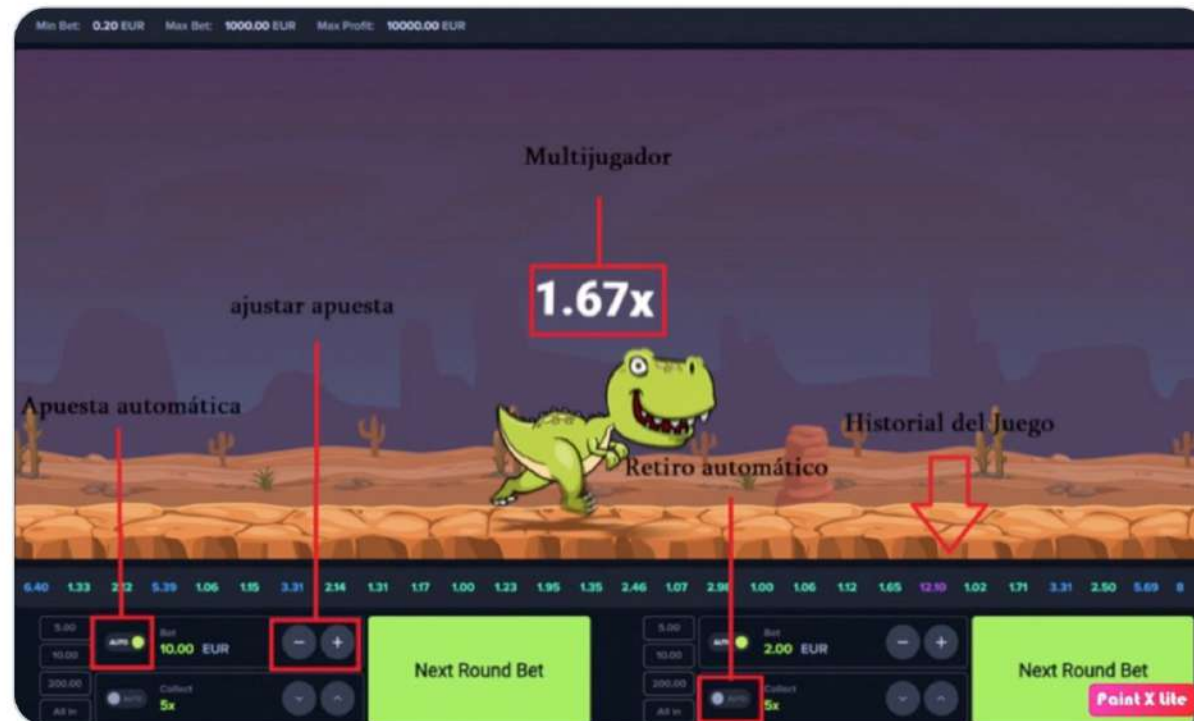
Atención #familias 

‘Dino’, ‘Aviator’, **minijuegos de apuestas** que se promocionan en **#TikTok** para los más vulnerables: los niños.

Se llaman videojuegos *play to earn*, pero realmente **son 'tragaperras camufladas'**.

Lo explica muy bien @MalditaTech :

maldita.es/malditatecnolo



Sitios Web y herramientas de referencia



INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD



is4k INTERNET SEGURA FOR KIDS



EDUCACIÓN DIGITAL
para familias

Nos gusta la tecnología

Y trabajamos para que los menores hagan un uso responsable, seguro y saludable de ella. Educamos en el Entorno Digital.

¿Necesitas que te ayudemos?

HABLEMOS





e pantallados
.com



iWomanish



Pantallas Amigas



Educación
Conectada
BBVA fad



LEVANTALACABEZA



FUNDACIÓN
ANAR
Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo

servicio
PAD
MADRID

dialogando

Lecturas recomendadas



fad

Juventud

Muchas gracias!



EDUCACIÓN DIGITAL
para familias