

# Ser Padres en la Era Digital

Lecturas posteriores a la sesión de María Zabala



## Resumen

Palabras que nos marcan .....	pág. 3
Formas de abordar el problema.....	pág. 4
Algunas ideas prácticas con los más pequeños .....	pág. 7
El primer móvil .....	pág. 10
Control parental .....	pág. 17
Videojuegos .....	pág. 22
Redes Sociales y chats .....	pág. 29
Información sobre acoso y sexting .....	pág. 35
Contenidos inadecuados .....	pág. 40
Conclusión .....	pág. 44

# Palabras que nos marcan

## Ruido

En relación con nuestros hijos y las pantallas, nos hablan constantemente de muchas cosas, buenas y malas, con ventajas y desventajas. Mensajes contradictorios, teñidos de reduccionismo y determinismo digital. Es difícil crearse opinión con tanta sobreinformación.

## 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: aprender, entretenerse, relacionarse, comprender su entorno, conocerse o reafirmarse.

## Incertidumbre

A partir de todo lo anterior, padres y madres estamos preocupados. Merece la pena reflexionar sobre las situaciones negativas que efectivamente se pueden producir, para determinar cómo de reales o factibles son en nuestro hogar, con nuestros hijos.

- Impacto de la sociedad digital o de la tecnología sobre su **salud y bienestar**: ‘adicción’ o uso problemático, salud física y mental, desarrollo cognitivo, tiempo de pantalla y sedentarismo...
- Impacto de la sociedad digital o de la tecnología sobre la manera de desarrollar sus **relaciones**, con ellos mismos y con el mundo: autoestima e identidad digital, posturo, likes y followers, ciberacoso, sexting...).
- Impacto de la sociedad digital o de la tecnología sobre su **entretenimiento**: contenidos inadecuados, conductas delicadas, distracción, distorsión de la realidad, ocio siempre disponible, inmediatez, banalidad. Retos virales, videojuegos, chats y memes, series, influencers, normalización de la violencia, fácil acceso a la pornografía...
- Impacto de la sociedad digital o de la tecnología sobre su **aprendizaje**, su **pensamiento**, su **talento** o su **futuro**: alfabetización (competencias digitales, pensamiento crítico, fake news, publicidad) gestión de los peligros, brecha digital, ciberseguridad, profesiones del futuro...

# Formas de abordar los problemas desde lo cotidiano

## PENSAR

- En qué nos preocupa realmente sobre la convivencia de mi familia con la tecnología: salud, tiempo, relaciones, hábitos, distracción, peligros...
- En cómo son nuestros HIJOS.
- En cómo entendemos el TIEMPO DE PANTALLA.
- En si estamos buscando GARANTÍAS.
- En el tipo de 'brecha' nos separa realmente de nuestros hijos.
- En cambiar las PREGUNTAS que nos hacemos, buscando nuevas.

## Preguntas importantes que debemos hacernos:

- ¿Cuál es mi **opinión sobre las pantallas** y en qué se basa?
- ¿Soy muy **usuario de tecnología** o nada de nada? ¿Sé mucho, algo o poco?
- ¿Qué **tecnología hay en casa**? ¿Todo tipo de dispositivos o solo lo básico?
- ¿Son las pantallas el principal motivo de **conflicto** en casa? Si es así, ¿por qué?
- ¿Qué hace que me sienta seguro o inseguro a la hora de **educar**, en general?
- ¿Qué me preocupa sobre el **impacto de las pantallas** en la vida de mis hijos?
- ¿Cuánto sé realmente sobre las **aficiones digitales de mis hijos**?
- ¿**Cómo hablamos** en casa cuando hablamos sobre tecnología?
- ¿**Dónde me informo** sobre lo que me preocupa sobre el mundo digital?
- ¿En qué me baso para crear las **normas** que hay en casa a la hora de permitir que mis hijos utilicen dispositivos digitales?
- ¿Qué **decisiones** puedo tomar para inculcar buenos **hábitos** digitales? ¿Cuáles quiero que sean esas costumbres y por qué?
- ¿Estoy abierto a sugerencias o solo quiero **recetas** concretas para que nunca les pase nada malo a mis hijos en Internet?
- ¿Son distintos los **valores digitales** que quiero potenciar en mis hijos a los analógicos?
- ¿**Cómo me ven mis hijos utilizar la tecnología**?
- ¿Cómo les **explico** a mis hijos lo que me preocupa sobre su uso de videojuegos, móvil o redes?
- ¿**Cómo son mis hijos**? ¿Extrovertidos, tímidos, responsables, rebeldes, centrados, distraídos, perezosos, muy activos, inquietos, pasivos? ¿Qué les gusta? ¿Cómo se sienten en este momento de su vida? ¿Fuertes, vulnerables, seguros, indecisos, tristes, eufóricos? ¿Qué les preocupa y qué los anima?
- ¿Cómo afecta el **contexto personal, social, económico o laboral de mi familia** al bienestar de mis hijos?
- ¿**Estoy gestionando mi relación y la de mis hijos con la tecnología desde "lo que no quiero que pase -evitar problemas-" o desde "lo que sí quiero que pase -cumplir objetivos-"?**
- ¿Cómo es mi **relación** con mis hijos?

# APRENDER

- **A nosotros mismos (en nuestra percepción y vida digital):** nuestros hijos no conocen una realidad que no incluya tecnología digital, pero nos empeñamos en que crezcan con las referencias con las que nosotros crecimos. Queremos que diferencien lo analógico de lo virtual, que entiendan la vida conectada como la entendemos nosotros; eso no es posible. Nosotros cargamos con nuestro propio acervo cultural: una mochila de percepciones y experiencias que va más allá de lo tecnológico y determina nuestras posturas.
- **A nuestros hijos:** no los que queremos tener, sino los que tenemos; no por cómo queremos que sean, sino por cómo son.
- **La legislación.** Especialmente en lo que tiene que ver con los derechos y deberes digitales de adultos y menores, y en lo relacionado con el RGPD: por debajo de 14 se necesita consentimiento paterno.
- Los **entornos digitales** que permitimos usar a nuestros hijos o que ellos más piden poder utilizar.
- Recursos a los que acudir para disponer de información eficaz. Algunos ejemplos:
  - [Internet Segura 4 Kids](#). Instituto Nacional de Ciberseguridad.
  - [Oficina de Seguridad del Internauta](#). Instituto Nacional de Ciberseguridad.
  - [Tú decides en Internet](#) (AEPD) y la [Agencia Española de Protección de Datos](#).
  - [Red.es](#) y [ONTSI](#).
  - [Fundación FAD](#).
  - [Better Internet for Kids](#). [BIK](#)
  - [Parents 4 a Digital Future](#).
  - [Parents Zone](#).
  - [Family Online Safety Institute](#). [FOSI](#).
  - [Common Sense Media](#).
  - [Internautas](#).
  - [Servicio PAD](#). Prevención y Tratamiento de Adicciones, Ayuntamiento de Madrid.
  - [Pantallas Amigas](#).
  - [Empantallados](#).

## Lecturas sugeridas (si tienes tiempo)

- Zabala, María (2021). *Ser padres en la era digital*. Plataforma Editorial.
- López, Sonia (2023). *El privilegio de vivir con un adolescente*. Destino
- Cuesta Cano, Laura (2023). *Crece con pantallas*. Amat
- Lluna, Susana & Pedreira, Javier (2017). *Los nativos digitales no existen: Cómo educar a tus hijos para un mundo digital*. Deusto.
- Palladino, Lucy Jo (2015). *Educación en la era de la dispersión digital: una guía práctica para que los niños hagan un uso equilibrado de la tecnología*. Alba editorial.
- Hofmann, Janell B (2014). *iRules. What every tech-healthy family needs to know about selfies, sexting, gaming & growing up*. Rodale. (También disponible en español, con Rialp).
- Zalbidea, María. (2021) *Cosiendo la brecha digital. Puntadas para construir el bienestar digital de tu familia*. Teconté Ediciones.
- Lázaro, María (2020). *Redes sociales y menores: guía práctica*. Anaya Multimedia.
- Plans, Anna (2020). *Respeto a mi sexualidad*. Nueva Eva.
- Barrera, Silvia (2020). *Nuestros hijos en la red. 50 cosas que debemos saber para una buena prevención digital*. Plataforma Editorial.
- Jiménez, Estefanía et al, (2018). *Entre selfies y whatsapps. Oportunidades y riesgos para la infancia y la adolescencia conectada*. Gedisa.
- Abad, María José (coord) (2022). *Empantallados*. Vergara.

## ACTUAR

- **Ejemplo** para crear hábitos y costumbres: no dar mal **ejemplo** no es igual a DAR BUEN EJEMPLO.
- Tener más **conversaciones** con mis hijos sobre su uso de pantallas (no solo sermones).
- **Normas** coherentes, consistentes, flexibles, que tengan en cuenta: MOMENTO, TIEMPO, tipo de ACTIVIDAD, tipo de DISPOSITIVO, RECEPTIVIDAD de mi hijo o alumno ante mi interés y CONDUCTA OFFLINE de mi hijo.
- Tener en cuenta cómo es el menor y cómo influye su edad y carácter en el uso que hace de la tecnología - sobre el GENOMA DIGITAL
- Algunas palabras clave: acceso, autonomía, experiencia, camino.
- Dos metáforas para pensar de manera distinta en la tecnología.

Tres niveles de implicación:

- El primer nivel es el de la **implicación material**: nosotros prestamos o compramos dispositivos, proveemos de wifi o datos móviles.
- El segundo nivel es el de la **implicación funcional**: configuramos o no esos dispositivos, de manera que para acceder a ellos nuestros hijos nos necesiten... o no. Hacemos que nuestra participación en ese acceso, a lo largo del tiempo, sea algo normal... o no. Implicarse es comunicar de manera cercana pero asertiva nuestra legítima participación, actuar como adultos legalmente responsables de unos menores, y aprender a entender la tecnología que ponemos en manos de nuestros hijos.
- El tercer nivel es el de la **implicación experiencial**: acompañamos o no en la experiencia digital de nuestros hijos, más allá del control del tiempo. Adaptando entornos a edades, buscando productos o servicios adecuados, ayudando en la creación de costumbres, dando ejemplo, generando convivencia, haciendo hincapié en la intención de la actividad conectada.

## 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.

# Algunas ideas prácticas

## Enseñarles el mundo de acuerdo a su edad

- Sobre dispositivos y wi-fi en casa: MENSAJE IMPORTANTE: LA WIFI DE CASA ES MÍA
- Si usan nuestro móvil o nuestra tablet, configurar clave de acceso que ellos no conozcan.
- ¿Están mis hijos preparados para la tecnología que piden?
  - Preguntas que podemos hacernos en casa sobre los niños y sobre nosotros como familia.
- Si ven videos, hay que **conocer las plataformas y aprender a configurar perfiles**. YouTube, por ejemplo, tiene una versión para niños llamada [YouTube Kids](#) que, aunque no garantiza una seguridad absoluta de contenidos, ahorra algunos problemas. En cuanto a las plataformas de streaming y además del control parental específico que suelen ofrecer ([HBO](#) y [Netflix](#) por ejemplo), casi todas permiten [crear perfiles](#) para que tus hijos no se encuentren en la página de inicio contenidos destinados al consumo adulto.
- Si **navegan por Internet** -en tablets y especialmente en ordenador- pueden empezar utilizando buscadores y navegadores adaptados a niños. Buscadores o navegadores como [Kiddle](#), [Kidrex](#) o [SafeSearchforKids](#). En definitiva, igual que eliges actividades analógicas infantiles en función de la edad de tus hijos -parques, centros de ocio, planes-, elige también entornos digitales adecuados para ellos. Estos entornos no son una solución absoluta, ya que muchos de los niños no 'navegan' sino que utilizan apps, y también porque con frecuencia precisan de que seamos nosotros quienes vayamos añadiendo o reduciendo filtros y límites. En todo caso, son una buena opción si dejamos a nuestros hijos menores de 8 ó 9 años navegar 'solos' por la Red.

## Juguetes conectados

- Información general ([iWomanish](#)).
- Infografía de la Asociación Española de Protección de Datos ([AEPD](#)).
- Información de Internet Segura 4 Kids ([IS4K-INCIBE](#)).



## Sobre descarga de apps:

En general, un tema fundamental para hacernos necesarios en las experiencias digitales de los niños tiene que ver con las **aplicaciones**. Descargar *apps* en un dispositivo para que las utilicen nuestros hijos es un proceso rápido, fácil y casi siempre gratuito. Pero resulta que el 59% de las *aplicaciones* envía información a terceros sobre el dispositivo o sobre nuestras tendencias al utilizarlas. El 80% de las más populares es gratis, pero incorpora opciones de compras y otros gastos -actualización, cuentas Premium- dentro de la aplicación. Si tus hijos utilizan *apps*, quizá son éstas las cuatro palabras clave:

- **Permiso:** que seas tú quien autorice descargarlas, al menos hasta llegar a la adolescencia. Tenemos que configurar los dispositivos para que pidan contraseñas antes de esas descargas, y evitar que los niños conozcan esas claves.
- **Selección:** busquemos información, incluso cuando sean juegos en apariencia inofensivos. Podemos hacerlo en las propias tiendas virtuales de aplicaciones, pero también en webs externas -como [Common Sense Media](#), [Applicantes](#), [Generación Apps](#), [EducaPlanet](#), [Aprender](#) o [Educación 3.0](#)...- que dan información bastante completa. Y no descarguemos sin control; si no les compras un juguete nuevo cada semana, tampoco una *app*.
- **Ajustes:** revisemos los permisos que nos piden las aplicaciones al descargarlas, y también después de estar ya instaladas en un dispositivo. Si una *app* es para hacer sumas, ¿por qué necesita acceder a nuestro carrito de fotos? Si otra aplicación es para dibujar, ¿por qué necesita tener activada la geolocalización?
- **Mantenimiento:** hagamos limpieza y actualización de vez en cuando, como con el armario o el maletero del coche. No hace falta tener decenas de aplicaciones en un dispositivo.

## Gestionar un acceso gradual

A la hora de abrir acceso a las experiencias digitales, necesitamos tener en cuenta todo lo anterior. Evitar los dispositivos en las habitaciones, evitar los horarios previos a la hora de descanso, evitar los extremos y tener en cuenta para qué tipo de actividades digitales están preparados nuestros hijos (y cómo de preparados estamos nosotros para acompañar).

- Recomendaciones de los profesionales sanitarios.
- Importancia del descanso y de distintos tipos de ocio (estudio canadiense).
- Plan Digital Familiar de la Asociación Española de Pediatría (AEP).

**Normas...** que tengan en cuenta, además del tiempo, el momento y la forma de uso, la intención y el tipo de dispositivo.

Con los más pequeños funcionan muy bien los **carteles**; te sientas con los niños, habláis de las normas, hacéis el cartel y lo colocáis en la cocina, por ejemplo. En esos carteles puede haber detalles sobre qué tipo de dispositivos se pueden usar, cuándo, dónde, cuánto tiempo, para qué tipo de actividad. Las normas pueden referirse a los días de la semana (días lectivos no, fines de semana sí; o tres días consola, dos días no consola; unos días ver vídeos, otros días juegos, otros días nada...). Se pueden también incluir tareas analógicas que haya que cumplir antes de *ganar* ratos de ocio o actividad digitales. Normas en esta dirección ayudan a que los niños interioricen que 'lo normal en casa' no es *pantallas en cualquier momento, pantallas si lloro, pantallas mientras como, pantallas para divertirme*.

Con los adolescentes, las normas funcionan mejor si se acuerdan. Esto no significa que ellos decidan cuáles son las normas, pero sí que participen de en qué deben consistir, por qué son importantes o qué pasa si no se cumplen. Normas flexibles pero claras, **diferentes según el tipo de actividad digital** (estudio, ocio, amigos, aficiones...). Una buena opción a estas edades son los *planes familiares*, una especie de acuerdo tácito que sirva a todos en casa como marco de convivencia: se puede definir dónde *duermen* los dispositivos, incentivar momentos de desconexión, o reflexionar juntos sobre cómo, cuánto y para qué se utilizan dispositivos y entornos digitales tecnología.

## Impulsar autonomía progresiva

Cuentas de usuario: no siempre lo tenemos en cuenta, pero prácticamente todo lo que hacemos con la tecnología tiene que ver con tener antes configurado algún tipo de cuenta de usuario. Necesitamos esa cuenta, esa identidad digital, para enviar e-mails, para comprar online, para ver series en plataformas digitales, para publicar contenido, para realizar pagos y transacciones, para consultar historiales médicos, para descargar aplicaciones, para estar en redes, para operar con cualquier dispositivo. No es un tema baladí, porque en la mayoría de las ocasiones esa cuenta de usuario está directamente ligada a datos personales relevantes: nombre y apellidos, correo electrónico, tarjeta bancaria, quizá dirección postal o número de teléfono, a veces DNI, a veces cuenta bancaria... Cuidar esa cuenta y decidir qué actividades digitales se asocian a ella y qué otras -por ejemplo, las de nuestros hijos- se desarrollan en sub-secciones de esas cuentas, es fundamental.

Más información sobre cuentas de usuarios, [aquí en INCIBE](#).

Los sistemas operativos con los que funcionamos la mayoría de nosotros son iOS de Apple o Android, soportado técnicamente por Google. En ambos casos, tenemos a nuestra disposición la posibilidad de crear a nuestros hijos cuentas de usuario de menores de edad, que nos van a permitir que la autonomía que les demos a la hora de tomar decisiones digitales esté acompañada por nuestras propias decisiones y sea gradual, acorde a su edad y a nuestras necesidades o nuestros intereses. De forma general, [aquí hay un resumen](#).



El tema de las **cuentas de usuario** es diferente en función de si se manejan dispositivos Android o de Apple, PCs u otros equipos, pero en general el concepto es el mismo. Se trata de **asumir el rol de administrador, creando una cuenta familiar o cuentas asignadas de forma específica a menores**. El administrador principal (tú) agrupas la información de pago (para apps o juegos o música o películas...) y de concesión de permisos. Se pueden crear cuentas adicionales y especificar si corresponden a menores, para limitar permisos o actividades. En caso de no crear cuentas comunes y cuentas con permisos, puedes configurar el dispositivo de tu iKid con él o ella, pero habrá que determinar datos de pago y cuentas, así que mejor ponte tú como administrador de esos pagos aunque el resto de acciones se asocien a una cuenta propia y exclusiva del menor.

Esas cuentas de usuarios específicas para menores nos ayudan a gestionar tiempos de uso, descargas, filtros de navegación o contenido o niveles de conectividad, entre otras cosas.

Sobre cuentas de usuario para menores, de forma que cuenten con tu compañía y/o autorización para descargarse apps, crearse perfiles, navegar por Internet...:

- *En Familia y Tiempo de Uso* de Apple. Información institucional.
- Family Link de Google. Información institucional.

**Tengamos en cuenta que, además de hábitos que van normalizando los nuestros hijos en cuanto al tiempo que les dejamos utilizar tecnología, hay otras costumbres sobre vida digital que no tienen nada que ver con el tiempo:**

# El primer móvil

## Algunas reflexiones sobre la llegada del primer móvil (leer texto)

### 3 NO

- que NO sea solo por la presión del iKid (“todos los demás tienen”).
- que NO sea solo porque a ti te viene bien.
- que NO sea para hacer algo que ya puede hacer con otros dispositivos que haya en casa (se puede chatear, jugar, estar en redes, buscar, crear... pero no solo en smartphones).

### 3 SÍ

- SÍ estar **dispuesto** a aprender a configurar ese móvil..
- SÍ estar **preparado** para acompañar en el camino digital, con lo bueno (lo habrá) y lo malo (lo habrá). Informarse, poner normas, ser coherente y también flexible con ellas. Hablar y escuchar. Ser (buen) ejemplo.
- SÍ **conocer al iKid** (no al que queremos tener, sino al que tenemos). No es lo mismo uno sociable que uno tímido, uno seguro que otro vulnerable, uno con aficiones que uno sin ellas. No es lo mismo el primer hijo que el cuarto.

### ¿A qué edad es recomendable que mis hijos tengan móvil?

Algunas recomendaciones han comentado en distintas ocasiones que consideran los 14 años una edad recomendable para la llegada del primer móvil. Expertos que se centran en la prevención de riesgos abogan por retrasar el móvil lo más posible, mientras que expertos en alfabetización digital recomiendan tener en cuenta no solo la edad, sino también y especialmente el acompañamiento al menor y la configuración del dispositivo.

Surgen también voces que demandan esperar hasta los 16 y que incluso piden marcos legislativos que prohíban que un menor tenga dispositivo móvil.

Queremos evitar peligros y esto es humano, legítimo y comprensible.

**Más que centrarse en los beneficios ingenuos de dar un Smartphone antes de una edad, y más que centrarse en los perjuicios absolutos de dar un Smartphone antes de una edad, conviene tener en cuenta que:**

- el potencial gran perjuicio de dar un móvil demasiado pronto -especialmente si no hay acompañamiento adulto activo- es que se produzcan situaciones de distracción, distorsión, conflictos y malos hábitos digitales.
- el potencial gran beneficio de dar el primer móvil antes de llegar a la plena adolescencia es que el menor recibirá con mayor naturalidad la implicación de los adultos en el uso de ese móvil -configuración, límites, normas, supervisión-.

De forma añadida a la edad propiamente dicha, a la configuración y al acompañamiento, es importante tener en cuenta la legislación. Para la mayoría de los servicios y productos que, como usuarios, nos descargamos todos en un Smartphone, el Reglamento General de Protección de Datos (RGPD) indica que por debajo de los 14 años es necesario contar con el consentimiento de progenitores o tutores-guardianes para consentir al tratamiento de los datos personales por parte de las empresas desarrolladoras de esos servicios o productos. Esto significa que, por debajo de esa edad, si el menor está presente en servicios de mensajería o en redes sociales, por ejemplo, debe ser con el conocimiento expreso de sus adultos responsables.

Los niños empiezan pronto a pedir un móvil; como media, en España, a los 9 años. Son muchos los progenitores que consideran los 12 ó 13 años la edad ‘más o menos adecuada’ para decir sí. Lo que más nos preocupa son los contenidos inadecuados, los peligros de las redes sociales o el riesgo de que alguien desconocido se ponga en contacto con nuestros hijos<sup>[1]</sup>. La principal razón argumentada por muchas familias para poner en manos de sus hijos un Smartphone es la presión de grupo: que no sea su hijo o hija el único de su clase que no lo tenga. Al mismo tiempo, la presión social ejerce también un factor precisamente contrapuesto al anterior: se considera en

general que se estará educando mejor si se aguanta más y si el menor es, precisamente, el último en tener móvil.

### **¿Qué debo tener en cuenta en relación con la entrega de un primer móvil?**

La **edad del menor**, por las implicaciones de la legislación vigente y por la indudable influencia de esa edad en cuanto a la madurez para gestionar las distintas situaciones que puedan surgir: conflictos sociales asociados a mensajería o redes, distracción de otras actividades por conexión constante, riesgos por conducta, contacto, contenido y contrato.

1.- **Quién lo quiere y por qué:** ¿solo lo pide el menor o también nos viene bien a los adultos por distintas situaciones familiares? Hay circunstancias en las que puede resultar conveniente que el menor disponga de un Smartphone (progenitores separados, que pase tiempo solo, que se desplace sin compañía por la ciudad...). Es importante pensar si ese móvil va a llegar para que el menor deje de pedirlo y “nos deje tranquilos” o si somos los adultos los que necesitamos que lo tenga.

2.- **Para qué lo van a usar.** Para nuestros hijos, el móvil es una *necesidad* porque quieren *comunicarse con sus amigos*. Pero en realidad pueden comunicarse sin un *smartphone*; con una tableta o un ordenador pueden chatear en distintas plataformas. No necesitan un móvil para navegar por Internet ni para mirar redes sociales, en caso de que tengan perfiles; no lo necesitan para editar fotos o videos. Todo eso lo pueden hacer con otros dispositivos. Ellos quieren ese teléfono porque salen con él de casa, metido en el bolsillo, y les hace sentirse mayores.

3.- **Qué móvil, qué servicio.** No hace falta un *smartphone* si solo necesitáis llamar a vuestro hijo y no hace falta el último modelo del mercado. Tampoco es necesario un plan de datos ilimitado con el que nunca pierdan conexión. Es frecuente que las operadoras ofrezcan planes de datos ilimitados, trasladando el mensaje de que *podrás estar conectado siempre y tu conexión será rápida*. Esto puede ser conveniente para adultos, pero quizá no sea la mejor idea para niños o adolescentes. En casi ninguna parcela de sus vidas les abrimos tanta libertad. Es recomendable investigar e informarse: la mayoría de las operadoras ofrecen también tarifas de datos móviles que, sin ser infinitas, tienen un buen perfil calidad-precio. Podemos buscar alternativas que centren lo infinito solo en las llamadas y no en la navegación, o tarifas sin conexión a Internet, o planes con los que los menores, si se descuidan, se habrán gastado todos sus datos *en un suspiro*. Con esta última opción podemos promover una doble conciencia: la importancia de *ahorrar datos* y de aprovechar el tiempo de conexión; y la conciencia de que el alcance del acceso a la Red lo deciden, al menos al principio, los padres. Conforme crecen ellos, crecen los datos.

4.- **Ocasión de entrega.** Estamos cada vez más acostumbrados a ver que los *smartphones* son un regalo. Pero un móvil no es un juguete, ni tampoco debería ser un premio. Sin contrato, sin datos, sin tarjeta pre-pago... el dispositivo no realiza llamadas ni se conecta a Internet. Sin cuenta de usuario, el dispositivo no puede descargar *apps* en las tiendas de Google y Apple. Sin un adulto de por medio que contrate servicios de Internet con operadoras o mantenga el pago de una línea telefónica, no hay casi nada que el menor pueda hacer con su *regalo*. Siendo menor, salvo algunas excepciones, lo habitual es que no maneje dinero, ni gestione pagos, ni entienda que todo lo digital implica que se utilicen sus datos. Nuestros hijos necesitan nuestros recursos y nuestro conocimiento del entorno. El móvil no es solo suyo, también es nuestro.

5.- **Normas de uso:** cuando se decida que ha llegado el momento, es importante acompañar al móvil con unas normas claras, tengan los niños la edad que tengan. Un acuerdo, un contrato, una lista, una charla, un compromiso.

### **— ¿Qué tipo de normas de uso son recomendables?**

*¿Lo podrá usar a cualquier hora? ¿Podrá salir de casa con el móvil siempre que quiera? ¿Podrá descargar apps con total libertad? ¿Tendrá que contribuir a pagar los datos que consuma? ¿Instalaremos algún control parental? ¿Dónde pasará la noche el móvil? ¿Tendremos que conocer los adultos las contraseñas? ¿Cuáles son las normas y por qué las ponemos? ¿Cómo usamos padres y madres nuestros móviles en casa?*

En general, los principales límites deberían contemplar el espacio (dónde usarlo), el tiempo (cuándo usarlo y cuánto tiempo, especialmente en horas de descanso o de convivencia familiar) y

con qué tipo de acceso a contenidos (utilizando controles parentales, cuentas de usuario o restricciones de conectividad). Las normas que en cada familia consideremos límite (uso durante la noche, uso en comidas o cenas, uso durante el estudio...) deben ser de estricto cumplimiento y seremos los adultos los responsables de gestionar ese cumplimiento desde el momento de entrega del Smartphone al menor.

A la hora de implantar las normas de uso, disponemos de distintas fuentes en las que 'inspirarnos' para crear las que mejor se adapten a nuestra familia:

- normas creadas por la experta [Janell B. Hoffman](#), autora de iRules, traducidas por [Empantallados](#).
- ejemplos de contrato en [Internet Segura 4 Kids](#) (INCIBE), en el blog del experto en adolescencia [José Martín Aguado](#), en [Policía Nacional](#) o en [Sapos y Princesas](#).
- artículo de [Sonia López en Club de Malas Madres](#).
- entrevista con [Laura Cuesta Cano en Levanta la Cabeza](#).
- Plan Digital Familiar, con normas para todos: recursos disponibles en la [Asociación Americana de Pediatría](#) y en [Empantallados](#).
- Completo artículo sobre recursos y necesidades en [Pantallas Amigas](#).

Otra opción puede ser inspirarse en mis 'acuerdos' para uso del móvil con mis hijos :))

- [Decálogo sobre niños y móviles](#).
- [Guía de la AEPD](#) para la llegada del móvil.

**6.- Qué configuración.** Cuando tus hijos estrenan dispositivo propio, con su propia cuenta de usuario, incorporan a sus vidas un grado de independencia sobre datos y accesos que somos nosotros quienes tenemos que delimitar, al menos al principio. Una forma de conseguirlo es recurrir a las cuentas familiares de los sistemas operativos. Los adultos son los administradores principales de esa cuenta, agrupando la información de pago -para descargar *apps* o juegos, comprar contenido, alquilar películas-; después, se crean nuevas cuentas específicas para menores de edad, entre otras cosas para evitar que puedan descargarse aplicaciones sin que lo autorices. En Apple esta funcionalidad se llama [En Familia](#) y, en Google, necesitamos recurrir a [Family Link](#). En los dos casos, son herramientas tecnológicas para implicarnos en la cantidad de libertad con la que nuestros hijos menores de 13 años -es la edad por defecto- se inicien en los distintos entornos digitales. No cabe duda de que configurar estas cuentas de usuario no evitará que los menores decidan crearse perfiles en redes sociales o naveguen por Internet a tus espaldas, en dispositivos de sus amigos, por ejemplo. Pero hasta llegar a la adolescencia, la enorme mayoría de los niños desarrollan sus actividades digitales en casa.

## — Sobre las cuentas de usuario de menores

No siempre lo tenemos en cuenta, pero prácticamente todo lo que hacemos con la tecnología tiene que ver con tener antes configurado algún tipo de cuenta de usuario. Necesitamos esa cuenta, esa identidad digital, para enviar e-mails, para comprar online, para ver series en plataformas digitales, para publicar contenido, para realizar pagos y transacciones, para consultar historiales médicos, para descargar aplicaciones, para estar en redes, para operar con cualquier dispositivo.

No es un tema baladí, porque en la mayoría de las ocasiones esa cuenta de usuario está directamente ligada a datos personales relevantes: nombre y apellidos, correo electrónico, tarjeta bancaria, quizá dirección postal o número de teléfono, a veces DNI, a veces cuenta bancaria... Cuidar esa cuenta y decidir qué actividades digitales se asocian a ella y qué otras -por ejemplo, las de nuestros hijos- se desarrollan en sub-secciones de esas cuentas, es fundamental.

Más información sobre cuentas de usuarios, [aquí en INCIBE](#).

Los sistemas operativos con los que funcionamos la mayoría de nosotros son iOS de Apple o Android, soportado técnicamente por Google. En ambos casos, tenemos a nuestra disposición la posibilidad de crear a nuestros hijos cuentas de usuario de menores de edad, que nos van a

permitir que la autonomía que les demos a la hora de tomar decisiones digitales esté acompañada por nuestras propias decisiones y sea gradual, acorde a su edad y a nuestras necesidades o nuestros intereses.

De forma general, aquí hay un resumen.

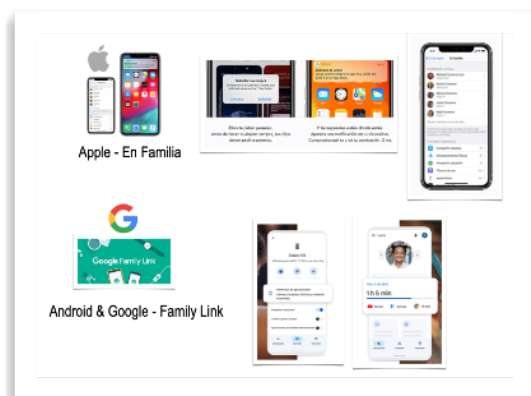
El tema de las **cuentas de usuario** es diferente en función de si se manejan dispositivos Android o de Apple, PCs u otros equipos, pero en general el concepto es el mismo. Se trata de **asumir el rol de administrador, creando una cuenta familiar o cuentas asignadas de forma específica a menores**.

El administrador principal (tú) agrupas la información de pago (para apps o juegos o música o películas...) y de concesión de permisos. Se pueden crear cuentas adicionales y especificar si corresponden a menores, para limitar permisos o actividades. En caso de no crear cuentas comunes y cuentas con permisos, puedes configurar el dispositivo de tu iKid con él o ella, pero habrá que determinar datos de pago y cuentas, así que mejor ponte tú como administrador de esos pagos aunque el resto de acciones se asocien a una cuenta propia y exclusiva del menor.

Esas cuentas de usuarios específicas para menores nos ayudan a gestionar tiempos de uso, descargas, filtros de navegación o contenido o niveles de conectividad, entre otras cosas.

Sobre cuentas de usuario para menores, de forma que cuenten con tu compañía y/o autorización para descargarse apps, crearse perfiles, navegar por Internet...:

- *En Familia y Tiempo de Uso* de Apple. Información institucional.
- Family Link de Google. Información institucional.



**¿Cómo se puede gestionar la presión de grupo, si todos los compañeros de mis hijos tienen móvil, pero yo no quiero que lo tenga? ¿Y cómo se puede gestionar la presión de grupo, si ningún compañero de mis hijos tiene móvil, pero yo sí quiero que lo tenga?**

El primer factor en la toma de decisiones es absolutamente analógico. **Si queremos enseñar a nuestros hijos a resistir la 'presión de grupo' tenemos que ser consistentes y saber argumentar nuestras razones para resistir esa presión, venga en la dirección que venga. La realidad es que no seremos mejores o peores educadores por tomar esa decisión en sí misma.** Lo que más influye en la entrega de un Smartphone a un menor es el tipo de acompañamiento que los adultos de referencia ejerzamos en torno a ese dispositivo y al uso que el menor haga de él. Hablar con nuestros hijos sobre por qué o por qué no -y en qué condiciones- va a llegar un móvil es lo más importante de todo.

**¿Qué medidas puedo tomar si mi hija/o está todo el día pendiente de su teléfono?**

Lo primero que podemos hacer es evaluar en qué consiste realmente ese "estar todo el día pendiente" y en qué basamos nuestra percepción. ¿Ha hecho cambios en los hábitos de vida a fin de tener más tiempo para conectarse? ¿Se irrita, enfada o descontrola si se le quita el móvil? ¿Se priva de sueño para estar más tiempo conectado? ¿Descuida otras actividades importantes como pasar tiempo con la familia o los amigos, dedicar tiempo al estudio o al cuidado de su salud? ¿Ha recibido quejas de alguien cercano por no prestarles atención al estar demasiado pendiente del móvil? ¿Niega el uso desmedido del tiempo? ¿Miente sobre el tiempo real que está conectado? ¿Ha intentado limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, y pierde la noción del tiempo? ¿Hemos tomado medidas nosotros ante la entrega del móvil para que la decisión de no usar el móvil no depende solo del menor?

Si el mal hábito ya está establecido, tendremos que negociar y a la vez ser un buen modelo de conducta para ellos. Empezando, por ejemplo, por algo que puede parecer muy fácil, pero que en muchas familias quizá ya no lo es: que el móvil no nos acompañe dentro de casa, de habitación en habitación. No podemos comer con los móviles encima de la mesa, no podemos mirar la tele mientras contestamos mensajes o chequeamos redes, no deberíamos dormir con el móvil pegado a nosotros como último compañero antes de dormir y primer compañero al despertar.

Inicialmente, debemos intentar hacer partícipe al adolescente de las normas de uso del móvil. Esto incluye horas y momentos de uso. Otro tema es el tipo de aplicaciones o juegos a los que dedican esas horas. Es responsabilidad de la familia enseñarles las consecuencias que puede tener hacer un mal uso de algunas redes sociales, los riesgos que hay... o no permitir que jueguen a según qué juegos si no tienen la edad indicada.

Si hay discusión, la negociación tiene que ser nuestra aliada. De la misma manera que lo es cuando piden empezar salir. Lo más importante es que, como padres, tengamos el control y sean ellos los que se vayan ganando nuestra confianza.

### **¿Es necesario o positivo que mi hija/o tenga el móvil al lado mientras estudia?**

Necesario, claramente no. Habrá ocasiones en las que necesite el móvil llamar o chatear y consultar dudas con algún compañero, pero en general es importante empezar desde el principio y aludir a la importancia de dedicar a cada cosa su tiempo, con total atención. Lógicamente, será más difícil generar el hábito y recibir la aceptación del menor si ponemos las normas cuando tienen 15 años en lugar de 12. En todo caso, debemos ser asertivos a la vez que cercanos. Podemos sugerir que apliquen bloques de tiempo: un bloque al estudio individual y la concentración, sin móvil. Y otro bloque en el que se abra espacio a esas consultas. A partir de ahí, una vez terminadas las tareas escolares, entender que quizá nuestro hijo o nuestra hija quiera chatear con amigos.

### **¿Cómo puedo controlar el uso del móvil en el tiempo de ocio y en el tiempo de estudio?**

Una primera medida, añadida a la configuración de cuentas de usuario de menores, es el uso de algún control parental, que nos permite definir tiempos de uso, franjas horarias de conectividad o de funcionamiento de las distintas apps del móvil. Algunos ejemplos podemos encontrarlos en [esta lista](#) o en [este ranking](#). En el apartado de Control Parental se detallan más las funcionalidades, ventajas y desventajas del control parental tecnológico como medida de supervisión.

Una segunda medida, especialmente para pre-adolescentes, puede ser el [parking de móviles](#).

Una medida que siempre debemos tener en cuenta es nuestra mediación personal. Nuestro ejemplo y las conversaciones familiares. En esta [sección informativa de Internet Segura 4 Kids \(INCIBE\)](#) disponemos de numerosos recursos para ejercer esa mediación, en función de nuestras necesidades y sin centrarnos únicamente en el concepto de 'control'.

### **¿Cómo puedo gestionar el tiempo de uso o el acceso a contenidos inadecuados a través del móvil?**

Una primera medida, añadida a la configuración de cuentas de usuario de menores, es el uso de algún control parental, que nos permite definir tiempos de uso, franjas horarias de conectividad, de funcionamiento de las distintas apps del móvil o de límites en el acceso a determinadas aplicaciones, webs o tipos de contenido. Algunos ejemplos podemos encontrarlos en [esta lista](#) o en [este ranking](#). En el apartado de Control Parental se detallan más las funcionalidades, ventajas y desventajas del control parental tecnológico como medida de supervisión.

Una medida que siempre debemos tener en cuenta es nuestra mediación personal. Nuestro ejemplo y las conversaciones familiares. En esta [sección informativa de Internet Segura 4 Kids \(INCIBE\)](#) disponemos de numerosos recursos para ejercer esa mediación, en función de nuestras necesidades y sin centrarnos únicamente en el concepto de 'control'. En el apartado de Contenidos Inadecuados se detallan más las alternativas a la hora de gestionar el acceso de menores a los contenidos que, con frecuencia, nos inquietan a padres y madres.



## Conclusión: Recomendaciones para familias ante la llegada del primer móvil<sup>[2]</sup>

**DEFINIR EL PROPÓSITO:** cada familia es diferente y tiene costumbres, convicciones o necesidades distintas. Si estás pensando en que tus hij@s tengan móvil, ¿es porque ell@s lo piden o porque lo necesitas tú? Si son ellos quienes lo demandan, ¿para qué lo quieren? Y si eres tú quien se lo plantea, ¿es para poder comunicarte con ell@s? ¿Para que puedas estar más tranquil@ y saber dónde están cuando no estás con ell@s? Quizá existan circunstancias familiares que hagan necesaria esa comunicación o necesidad de localización. Quizá simplemente quieres que exista una opción de aprendizaje progresivo para cuando, más adelante, sí haya un móvil en sus manos. En función de las variables, piensa en la familia y en por qué hace falta ese dispositivo. Hazlo con COHERENCIA, no solo teniendo en cuenta opiniones ajenas, sino también pensando en vuestras necesidades o intereses como familia.

**PENSAR EN LOS NIÑOS:** ¿Cómo es tu hij@ y cómo es tu relación con él o ella? ¿Qué edad tiene y cuáles son sus aficiones? A la hora de decidir cuándo introducir un móvil en su vida, hay aspectos fundamentales que debemos tener en cuenta. ¿Somos nosotros usuarios muy activos de la tecnología o todo lo contrario? ¿Qué van a ver en casa? No es lo mismo que tu hij@ sea sedentari@ y tímida@ a que sea activ@ y extrovertid@. No es lo mismo que tenga 8, 12 o 16 años. No es lo mismo que tenga muchas aficiones distintas a que lo único que le guste sea ver la tele. No es lo mismo que pase mucho tiempo solo en casa a que siempre esté contigo. Los adultos somos nosotros y es nuestra RESPONSABILIDAD dar a nuestros hijos las experiencias que realmente necesitan.

**POTENCIAR UN ACCESO GRADUAL:** antes de tomar la decisión de poner un dispositivo móvil en las manos de tus hijos, piensa en cómo es tu hij@ y en qué relación tiene –si la hay– con otros aspectos de la tecnología. ¿Es tranquilo o impulsivo? ¿Es rebelde? ¿Le cuesta cumplir con normas básicas de la convivencia en casa? ¿Tiene ya acceso a tecnología a través de contenidos o herramientas digitales? ¿Cómo convívís en casa con otras pantallas? ¿Tiene ese niño herman@s que ya tengan móvil? ¿Tiene fácil acceso a tu móvil? ¿Pide un móvil o lo quieres tú? ¿Habláis sobre pantallas en casa? La tecnología llega a la vida de nuestros hijos, en la mayoría de los casos, porque nosotros lo decidimos, así que ir abriendo la experiencia POCO A POCO, como en todo, es fundamental.

**TOMAR LA DECISIÓN:** los niños aprenden a pedir muy pronto. Y somos los educadores quienes vamos decidiendo cómo gestionar su acceso a distintas experiencias o cosas en función de múltiples variables. Seamos los padres quienes tomemos la decisión de incorporar un móvil a sus vidas. Eligiendo el MOMENTO, evitando que sea la respuesta a una rabieta o a un capricho, no asociando la entrega del dispositivo a un regalo. Y muy importante: formar parte nosotros, con claridad, del cómo nos gustaría que nuestros hijos utilizaran el dispositivo.

**CONOCER LAS ALTERNATIVAS:** el 50% de los niños españoles tiene un Smartphone propio (INE). Y sí, parece que cuando se decide que el niño tenga móvil, la primera opción es siempre un teléfono inteligente. Pero hay más. En función de tus necesidades o intereses, infórmate, porque puedes estar en contacto con tu hijo o saber dónde está o responder a sus peticiones de muy distintas maneras. Cuando son pequeños, una opción interesante pueden ser los relojes inteligentes con tarjeta SIM y, conforme crecen, el mercado nos ofrece distintas alternativas en cuanto a dispositivos (de nuevo los smartwatches y también otras posibilidades), y no todas son lo mismo ni llevan implícito un MENSAJE de autonomía total y conectividad abierta.

**COMPARTIR UNAS NORMAS:** la educación se basa en muchas cosas. El ejemplo, el diálogo, la escucha... y también las normas y los límites. Si, igual que con otros aspectos de la vida familiar, somos coherentes desde el principio en cuanto a la relación con la tecnología, tendremos más posibilidades de que el uso de ésta –especialmente por parte de los más pequeños– sea equilibrado y positivo, basado en unos HÁBITOS saludables. Cuando los padres introducimos tecnología en la vida infantil, ya sea a través de contenidos o de dispositivos, es fundamental hablar con ellos de unas normas que les hagan sentir implicados, que sean sencillas de recordar y asumir y que sean consistentes con lo que ven en casa.

**FAVORECER UNA AUTONOMÍA PROGRESIVA:** ¿Qué es lo que va a hacer el menor con el dispositivo? ¿Qué DECISIONES tendrá que tomar y cuáles son las normas que habéis consensuado? No es lo mismo que solo pueda mirar una pantalla a que solo enviarte mensajes o llamarte a que también pueda navegar por Internet o acceder a redes sociales y plataformas de streaming por su cuenta. Haz que tus hijos vayan ganando autonomía digital en línea con la autonomía que ya les concedas en su vida analógica.

**ELEGIR LOS ENTORNOS:** en función de la edad y del carácter de los niñ@s, en función de cómo seáis como familia, decidir en qué entornos digitales se va a mover el menor es fundamental. No cabe duda de que la constante disponibilidad de pantallas hace que salgamos menos, que nos movamos menos o incluso nos relacionemos peor, en función de cómo utilicemos la tecnología. De ahí la importancia de gestionar un acceso gradual a los dispositivos y de potenciar una autonomía digital progresiva, de elegir opciones que sean compatibles con lo que nuestro@s hij@s más necesitan: juego libre, salir a la calle, moverse, aprender buenos hábitos, incluso aburrirse. Añadir a la elección del entorno la selección del dispositivo marcará la percepción del menor en cuanto a su uso del dispositivo en cuestión. El APRENDIZAJE en el uso de la tecnología, como en todo lo demás, es un camino repleto de experiencias y de toma de decisiones. No todas las actividades digitales están pensadas para niños y adolescentes y no todos los contenidos o dispositivos son inocuos, aunque pueda parecer lo contrario.

**ABRIR CONVERSACIÓN:** Ser padres en tiempos de Internet es todo un reto, y no tenemos referentes respecto a cómo educar con las connotaciones que hoy nos encontramos: mucha información disponible las 24 horas, opiniones y contenidos de todo tipo al alcance de los menores, posibilidad permanente de ocio, prejuicios y mensajes contradictorios... Los niños no temen a la tecnología porque no temen probar experiencias nuevas. Pero realmente no saben más de tecnología –y mucho menos de gestionar emociones o razonamientos- que los padres y madres. Necesitan que les demos CONTEXTO, que aportemos valores al mundo que los rodea y que, además de responder a su uso de la tecnología con conflicto seamos también capaces de escuchar y entender lo que les gusta o atrae del mundo digital. Si desde pequeños ven que nos interesa también ese aspecto de sus vidas, será más sencillo conseguir que nos trasladen sus inquietudes o problemas.

**PREPARARSE PARA SER MAYOR:** a las puertas de la adolescencia o ya en plena pubertad, cuando la familia esté preparada para que el menor tenga un SMARTPHONE, de nuevo es muy importante elegir el momento de entrega y el modelo. No traslada el mismo mensaje que ese Smartphone sea nuevo y de última generación a que sea heredado o liberado. Ni es lo mismo que tenga datos móviles ilimitados a que la conectividad sin wifi sea más limitada. No es lo mismo que en casa haya barra libre de Internet y ausencia de normas básicas a que haya cierta cultura digital familiar que ayude al adolescente a tomar decisiones sobre cuánto, cuándo, cómo o dónde utiliza el dispositivo. Finalmente, no es lo mismo que ese móvil esté configurado para un menor de edad que para un adulto. Y por supuesto, llegados a este punto, sea cual sea el dispositivo, entorno y formato de tecnología que usen nuestros hijos, la importancia de seguir hablando y escuchando sigue siendo incuestionable.

Infografía disponible en la web de [iWomanish](http://www.iwomanish.com).

[1] Xplora (2019) *Estudio sobre el Acceso de los Niños a los Móviles*. Recuperado de [www.actasanitaria.com](http://www.actasanitaria.com)

[2] María Zabala. Decálogo elaborado para Xplora, 2018.



# Control parental

La seguridad absoluta no existe en casi ningún ámbito de la vida. Tampoco en Internet. Hacer uso de la Red y de la tecnología puede ser una experiencia positiva y útil, pero también puede provocar efectos negativos en nuestros hijos, por lo que es recomendable como padres y educadores conocerlos para saber cómo mantener dichos riesgos bajo cierto control. Esos riesgos, esas inquietudes que nos preocupan, incluyen el uso excesivo de los dispositivos, el acceso a contenidos poco apropiados para su edad (sexo, drogas, armas, alcohol, noticias falsas, etcétera), el uso incorrecto de las funcionalidades y aplicaciones del dispositivo que acaban con dispositivos infectados por virus o *malware*, situaciones de ciberacoso o *sexting*...

La mediación parental, aplicada a la tecnología, debe siempre basarse en acompañamiento, orientación, modelo, diálogo, normas, valores personales, tiempo compartido, acceso gradual y autonomía progresiva, supervisión basada en la comunicación y en la cercanía. **Esa mediación es, en general, la mejor opción. Conocer a nuestros hijos, esforzarnos por entender la realidad de la sociedad, de la tecnología y de los entornos digitales que vayamos abriendo para ellos. Ofrecerles compañía y contexto para que vayan aprendiendo a interpretar lo que ven, a participar con valores, a implicarse desde el conocimiento. En definitiva, el mejor ‘control parental’ es el basado en la conversación, el ejemplo y la compañía.** Solo así podremos inculcar buenos hábitos, prepararlos para el mundo, asentar valores y disfrutar en familia de lo bueno que nos aporta la tecnología, sin dejar de reconocer las connotaciones negativas de los cambios derivados de la digitalización.

Además de esta mediación activa, es aconsejable recurrir a una mediación *restrictiva*, adaptada a la edad y carácter de nuestros hijos, así como a nuestro perfil familiar. El objetivo es acompañar en el establecimiento de límites al acceso a dispositivos, productos y servicios digitales. No obstante, si como padres y madres pensamos en restringir únicamente como vía de prohibición de acceso y de protección de peligros, nos estaremos quedando cortos. Porque estaremos centrándonos solo en el efecto de lo digital sobre nuestros hijos, en lugar de también centrarnos en el protagonismo expreso de nuestros hijos sobre sus actividades digitales. En este sentido, es importante saber un poco más sobre las **alternativas tecnológicas que nos permiten aplicar este tipo de mediación, este control parental. No tanto para prohibir, regañar o monitorizar constantemente, sino para conseguir que el acceso a contenidos sea gradual, que la libertad digital de nuestros menores sea progresiva, para conocer a nuestros hijos y tender puentes, para acompañar y saber sobre qué aspectos ofrecer ese contexto que ellos, por muy nativos de la era digital que sean, no tienen.**

**Las herramientas tecnológicas de control parental pueden resultar de gran ayuda.** Gestionar con calma y coherencia el acceso de los niños a tecnología y aprovechar los recursos tecnológicos que nos permitan centrarnos en las conversaciones más importantes. Cada uno puede utilizar esos recursos de la forma que mejor se adapte a su familia, para no adaptar tu familia a la tecnología sino adaptar la tecnología a tu familia. Cada herramienta de control parental es diferente. Pueden tener su propia selección de funciones, y su propia manera de gestionarlas para adaptarse a diferentes necesidades familiares.

## ¿Cómo puedo controlar dónde está mi hijo con el móvil?

La supervisión de la ubicación es solo una de las muchas funciones esenciales incluidas en los productos de control parental.

Tanto Android como iOS incorporan la función *Encontrar mi dispositivo*, que también puede usarse para rastrear la ubicación de nuestros hijos. En todo caso y aunque esta situación no debería producirse -si hemos recurrido a Family Link o En Familia (ver apartado Primer Móvil)-, acceder a la información de rastreo y de ubicación puede ser complicado si no tenemos los datos de la cuenta de Google o iCloud de nuestros hijos. Otro de los grandes inconvenientes es que los niños pueden desactivar esta función con facilidad e incluso desactivar el GPS del teléfono, por lo que sería imposible rastrearlo.

Por otro lado, **una buena app de control parental siempre muestra los datos de la ubicación en el panel parental**, además de no permitir que los niños desactiven los servicios o el GPS sin el permiso de los padres.

Siempre es recomendable que los menores sepan que podemos recurrir a este tipo de funcionalidades tecnológicas, en lugar de recurrir a ellas casi como medidas de 'espionaje'.

- Completo artículo sobre alternativas para la geolocalización. [Wizcase](#)
- Apps específicas de geolocalización, como [FindMyKids](#).
- Instrucciones en caso de que el menor tenga un dispositivo que funciona con el sistema operativo de [Android](#).
- Instrucciones en caso de que el menor tenga un dispositivo que funciona con el sistema operativo de [Apple](#).

### ¿Cómo limitar el tiempo de uso o los contenidos a los que acceden?

De cara a controlar el tiempo de uso, muchas herramientas de control parental nos permiten crear alertas al alcanzar determinado límite de tiempo, impidiendo que se continúe navegando a partir de cierta hora o determinando con antelación cuándo y durante cuánto tiempo podrá utilizar un menor los dispositivos o los entornos digitales.

Hacer uso de la función que permite bloquear el funcionamiento de algunas aplicaciones es útil si consideramos que nuestro hijo no debe acceder a ciertas apps y/o configuraciones por distintos motivos: compartimos el mismo dispositivo con el menor, consideramos que alguna aplicación no es adecuada para su edad, no queremos que acceda a determinadas configuraciones del dispositivo, etc.

Es posible establecer horas de uso de los dispositivos y conexión a Internet para que los menores no hagan un uso excesivo de los mismos. Es importante que comprendan y razonen que hacer un uso excesivo de las tecnologías puede ser no ser beneficioso para ellos ya que podría impedir que desatiendan otras tareas y actividades cotidianas necesarias: estudios, deporte, amigos, etc.

- Gestión de tiempo de uso, disponible en [Family Link de Google](#) y [En Familia de Apple](#).
- Ejemplo de gestión de tiempo de uso con apps de control parental: [Qustodio](#).

### ¿Cómo restringir el acceso a determinadas páginas web?

Si no deseamos que nuestros hijos accedan a páginas web cuyo contenido no consideramos adecuado para su edad, o que creemos que puede ejercer una influencia negativa sobre ellos, podemos configurar controles parentales para restringir ese acceso. También podemos bloquear el acceso directamente a determinadas páginas web que ya sabemos de antemano que no queremos que consulten. Después de realizar estas configuraciones, si nuestros hijos intentan acceder a dichas páginas, no podrán hacerlo: un mensaje por pantalla se lo indicará.

En el mercado podemos encontrar muy diversas soluciones para filtrar los contenidos a los que accederán los y las estudiantes, es decir, prohibir de manera automática su acceso a ciertos tipos de páginas o servicios web inadecuados. Algunos ejemplos:

- **Filtrado de los propios buscadores de Internet** (ej. [SafeSearch de Google](#) y [Búsqueda segura de Bing](#)), opciones gratuitas y directamente configurables en cada equipo.
- De los ISP o **proveedores de Internet** (ej. [Movistar](#), [Tranquilidad Orange](#), [Vodafone-Ono Seguridad Total](#), etc.).
- Herramientas de **control parental** a nivel doméstico (ej. en la sección de [Herramientas de control parental](#) para ordenador/tablet/móvil).
- Herramientas de **control de aula** (ej. [Insight](#), [iTALC](#), [NetSupport School](#), [Qustodio](#), [Vision Pro](#)) con otras funcionalidades para la docencia.
- **Servidores proxy** que concentran y filtran el tráfico de Internet del centro (ej. [Dansguardian](#), [Squidguard](#)).
- **Servidores DNS** externos que filtran las direcciones web/URL (ej. [GreenTeam](#), [OpenDNS](#)).

\*Todas las soluciones son relevantes y pueden apoyar y complementar nuestra labor educativa, aunque no son opciones absolutamente eficaces.

Los dos principales mecanismos que emplean estas herramientas para filtrar contenidos son las listas blancas y negras. Las **listas blancas** son un conjunto de direcciones web/URL a las que sí está permitido acceder. Cuando se configura esta restricción, cualquier intento de ir a una dirección/URL que no esté en el listado será prohibido. Es un filtrado más seguro, pero muy limitante y sólo suele ser eficaz en equipos de uso exclusivo por niños/as pequeños/as, donde sus maestros/as configuran un “entorno” de navegación segura sin grandes cambios a lo largo del curso. Las **listas negras** son un conjunto de direcciones web/URL a las que no está permitido acceder. En este caso, se permite la navegación libremente, salvo a las direcciones que están en el listado. Una variante consiste en recopilar palabras clave prohibidas, de modo que si aparece alguna de ellas en una web se impide su acceso. Se trata de un filtrado menos limitante, más funcional, pero más inseguro y siempre desactualizado pues es fácil encontrar nuevas páginas web con contenidos similares a las no permitidas. Se suelen emplear en entornos más adolescentes donde necesitan poder buscar y seleccionar información de múltiples fuentes y por tanto las listas blancas no serían operativas.

### ¿Cómo puedo saber qué hacen mis hijos con su móvil?

Podemos utilizar controles parentales para **monitorizar la actividad**: generando informes que nos digan por dónde navegan, qué buscan, qué consumen o utilizan más, con quién se relacionan. Este control de actividad puede centrarse en distintos aspectos:

- El historial de búsquedas permite revisar los términos buscados en el dispositivo del menor. En caso de haber alguna búsqueda llamativa, nos daría pie a poder hablar sobre ese tema. En función de los resultados mostrados, podremos tomar unas medidas u otras. Por ejemplo, si vemos que consultan con frecuencia páginas web de una determinada temática, quizás tengamos que ayudarles y guiarles sobre dicho tema del que parece estar interesados por alguna determinada razón.
- El historial de navegación muestra el conjunto de páginas web visitadas en el dispositivo. Es posible revisarlo aun cuando se hubiera limpiado el historial en el navegador.
- El control de tiempos monitoriza el tiempo de uso general del dispositivo, y el empleado en cada aplicación, pudiendo obtener resúmenes diarios, semanales, etc.
- La configuración de alertas establece el envío de notificaciones a los dispositivos de los padres cuando se detecten ciertas condiciones en el dispositivo del menor; por ejemplo, cuando se supera el límite de tiempo de uso o se intenta acceder a una aplicación restringida.

### ¿Qué tipos de control parental son recomendables?

Hay que tener en cuenta que, aunque un control parental instalado en el móvil de nuestros hijos ayude a restringir tiempos, evitar descargas de apps o conocer búsquedas, sigue siendo fundamental que, en cada servicio o producto digital que utilicen, dediquemos un tiempo a revisar la configuración de perfiles o permisos. Esto significa que, si se estrenan en una red social, o si utilizan una consola o un videojuego, o si tienen un juguete de los denominados *inteligentes* -porque se conectan a Internet-, habrá que revisar la configuración de los mismos.

Las distintas opciones de control parental están disponibles **en distintos dispositivos** (smartphones, tabletas, televisiones Smart, juguetes y relojes conectados a internet, consolas...) y **en distintos entornos y formatos** (además de en los propios dispositivos -por la configuración propia, por las cuentas de usuario o por la descarga de apps de control parental-, podemos configurar sistemas de monitorización en entornos digitales concretos, como plataformas de streaming de contenidos, navegadores o buscadores, redes sociales, videojuegos o las propias apps de los teléfonos y las tabletas).

1. **El sistema operativo del móvil o la tableta.** Los dispositivos móviles funcionan porque los configuramos asociándolos a nuestro correo electrónico y a datos personales que pueden incluir tarjetas de pago, entre muchas otras cosas. Y funcionan también porque nos integramos en sus sistemas operativos, algo así como sus universos de actividad. Hay varios de estos sistemas en el mercado, pero los dos que se pelean por los usuarios son fundamentalmente iOS -el código cerrado de Apple- y Android -el código abierto impulsado por Google que funciona en marcas de móviles como Samsung, Huawei, Xiaomi, etc-. Con nuestras cuentas de usuario y estos sistemas operativos podemos utilizar dispositivos y descargar *apps* o contenidos. Si nuestros hijos no gestionan su propio dispositivo, pero utilizan alguno nuestro, quizá es mejor que no les demos la clave de acceso o nuestras

contraseñas, e incluso que activemos el desbloqueo con nuestros datos biométricos (huella, cara y voz). Cuando nuestros hijos estrenan dispositivo propio, con su propia cuenta de correo electrónico y cuenta de usuario, incorporan a sus vidas un grado de independencia sobre datos y accesos que somos nosotros quienes tenemos que delimitar, al menos al principio. Una forma de conseguirlo es recurrir a las cuentas familiares de los sistemas operativos. Los **adultos somos los administradores principales de esa cuenta**, agrupando la información de pago -para descargar *apps* o juegos, comprar contenido, alquilar películas-; después, se crean nuevas cuentas específicas para menores de edad, entre otras cosas para evitar que puedan descargarse aplicaciones sin que lo autorices. En Apple esta funcionalidad se llama *En Familia* o *Tiempo de Uso*; si los dispositivos de nuestra casa funcionan con Android, tendremos que usar *Family Link* de Google. Son opciones similares, aunque no idénticas. En los dos casos, son herramientas tecnológicas para implicarnos en la cantidad de libertad con la que nuestros hijos menores de 13 años -es la edad por defecto- se inicien en los distintos entornos digitales<sup>[1]</sup>. Si nuestros hijos tienen una cuenta de usuario de menor de edad, no podrán descargar cualquier app sin nuestro permiso y desde nuestro propio móvil podremos gestionar tiempos de uso o permisos, entre otras cosas.

- a. Tiempo de uso [Apple](#)
- b. Family Link de [Google](#)

2. **Software de control informático:** son los programas clásicos, paquetes de protección, los que muchos de nosotros conocemos como 'antivirus'. Actualmente la mayoría de ellos incorporan funciones de control parental. Los clásicos: [Kaspersky](#) y [Norton](#) o [McAfee](#) y [Panda](#), por ejemplo.
3. **Plataformas de streaming de contenidos:** algunas de las opciones de control parental que podemos utilizar son las [configuraciones de edad en plataformas de TV a demanda, como Netflix o HBO](#), que filtran los contenidos accesibles para los menores.
  - a. [YouTube Kids](#)
  - b. [YouTube](#)
4. **Apps:** esta posibilidad vive una creciente demanda, porque los niños lo que más usan son tablets y smartphones. Suelen ser aplicaciones que hacen un seguimiento de mensajes de texto, llamadas, fotos, que gestionan filtros y controlan la actividad online de los pequeños... Las hay de muchos tipos así que es fundamental comparar (precio, servicio y compatibilidad). Algunos ejemplos de apps son [Kid Crono](#), [SmartMeFamily](#) o [Qustodio](#), pero hay muchas. Podemos consultar esta [comparativa realizada por la Organización de Consumidores y Usuarios](#) (OCU).
5. **Redes sociales:** además de tener a nuestro alcance múltiples herramientas de control parental para limitar el uso del teléfono móvil, la tableta o del ordenador, cada vez es más habitual encontrar opciones de seguridad, privacidad, bienestar y control parental en las aplicaciones y plataformas más utilizadas por los menores. En función de las redes que utilicen nuestros hijos, podemos configurar distintas funcionalidades que nos inviten a todos -a nosotros y a ellos- a reflexionar sobre cuánto tiempo dedicamos a las pantallas.  
— Configuraciones de seguridad y privacidad en los [entornos digitales de moda](#).  
*Hablaremos más sobre redes sociales en la Clase 7.*
6. **Videojuegos:** tanto la [PlayStation](#) de Sony como las consolas de [Nintendo](#) y [Xbox](#) ofrecen opciones de control parental. En el caso de las dos últimas, podemos descargar en nuestro móvil una *app* y gestionar tiempo de uso, restringir comunicación con otros jugadores o eliminar la opción de acceso a juegos no adecuados para la edad de tu hijo. En algunos videojuegos -como [Fortnite](#), de EpicGames- podemos configurar distintas opciones de privacidad y seguridad. Y en plataformas multi-juego, como [Roblox](#), podemos crear perfiles de menor de 13 años o configurar un PIN para restringir el acceso a chats o mensajes. Más información [aquí](#).
7. **Juguetes** (lo vimos en la clase anterior): actualmente, muchos juguetes tecnológicos se conectan a nuestros móviles, tabletas, o directamente a Internet. De este modo mejoran sus

prestaciones, pero también implican nuevos riesgos para toda la familia que debemos conocer y gestionar. Las nuevas funciones implican nuevos riesgos. El concepto del control parental en este sentido no tiene tanto que ver con sistemas de protección concretos, sino con informarse sobre el tipo de juguete, cómo funciona y cómo se debe configurar para evitar problemas.

-- Consideraciones sobre [juguetes conectados](#).

8. **Nosotros:** los padres -nuestro ejemplo, el diálogo, las normas, las aficiones...- somos el mejor 'control parental'. Se trata no tanto de CONTROLAR como de GUIAR y ACOMPAÑAR. Precisamente por eso, y sobre todo cuando nuestros hijos lleguen a la adolescencia, es recomendable comentar en casa que vamos a utilizar estos controles, sean los que sean. Hablando con ellos sobre lo que nos preocupa, sobre el tipo de medida tecnológica y el por qué de su uso. No se trata de espiar a escondidas ni de prohibir por prohibir, sino de saber comunicar nuestras inquietudes y construir una relación de confianza.

## Conclusión

Las herramientas tecnológicas de control parental nos ayudan, en primer lugar, a entender cómo funcionan los dispositivos digitales que tenemos en casa y que ponemos en manos de nuestros hijos. Nos ayudan también, de forma más concreta, a evitar que nuestros hijos se descarguen apps sin que nosotros lo sepamos, a restringir el funcionamiento de dispositivos, apps o Internet a determinadas horas, o a limitar el tiempo de uso. Con medidas de control parental podemos, por ejemplo, revisar sus historiales de navegación, utilizar apps que conviertan nuestro móvil en un espejo del suyo para recibir sus mismos mensajes, aplicar funcionalidades para limitar acceso a webs o contenidos concretos, saber dónde están o tener información de los contenidos que más consumen o las actividades digitales a las que dedican más tiempo.

Sin embargo, el control parental tecnológico:

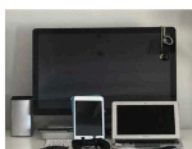
- no evitará al 100% que se encuentren contenidos inadecuados;
- no evitará al 100% que comenten errores online o entiendan las consecuencias de sus actos digitales;
- no evitará que alguien o algo de lo que vean online les haga sentirse mal;
- no les ayudará a aprender por sí solos a gestionar su tiempo, a entender la diferencia entre distracción y atención;
- no les enseñará a controlar sus impulsos, respetar a las personas, saber qué creer.
- no les instruirá sobre cómo funciona la tecnología o cómo funciona la sociedad digital.

Información de utilidad: [Internet Segura 4 Kids](#), INCIBE.

[1] Zabala, María. 'Ser padres en la era digital'. Plataforma Editorial, 2021.



# ACTUAR



Wifi



**Implicación material**  
¿Qué tecnología tenemos en casa  
y cómo la gestionamos?

**Implicación funcional**  
Preparar los dispositivos

**Implicación experiencial**  
Acompañamiento y participación

**Acceso Gradual**

**Autonomía progresiva**

# Videojuegos

En España hay más de 16,8 millones de usuarios de juegos digitales y los más jóvenes son los que más juegan. Así, lo hace el 80% de los niños entre 6 y 10 años, una cifra similar a la registrada entre los 11 y 14 años (78%). El número empieza a disminuir en la franja entre 15 y 24 años (66%).

A la hora de gestionar un acceso gradual y acompañado, y sobre todo una autonomía progresiva en el uso de los videojuegos, desglosamos a continuación varios temas fundamentales. Temas mucho más importantes que solo decidir si dejamos o no jugar con consolas, si un juego concreto es bueno o malo para los niños.

## ¿Qué videojuegos son recomendables para cada edad?

- Con el fin de poder valorar si un videojuego, una app de entretenimiento o un entorno digital de ocio son adecuados o recomendables para distintas edades, es importante recabar información sobre la tipología de juego, su funcionamiento y las connotaciones puramente tecnológicas del mismo -descarga o no, necesidad de crear perfil o no, tipo de dispositivo, origen del juego, tipos de desarrollo, etcétera-.
- En este sentido y de forma sencilla, algunas opciones de fácil acceso para disponer de esa información son páginas web como [Common Sense Media](#), que dispone de *reviews* sobre un amplio abanico de juegos -tanto de consola, como de descarga vía apps o de funcionamiento online-.
- Podemos también preguntar en tiendas especializadas, buscar información online o recurrir a los sistemas internacionales que clasifican videojuegos. [PEGI](#) y [ESRB](#), por ejemplo, aplican un doble criterio: el relativo a la edad (de 3+ a 18+) y el centrado en el contenido, con parámetros como uso de lenguaje malsonante, representaciones de conducta violenta o sexual, incitación al consumismo o a hábitos nocivos para la salud, entre otras cosas.

## ¿Cuánto tiempo de videojuegos debo permitir a la semana?

- Con independencia del debate sobre si es adecuado o no que los niños jueguen con videojuegos, la cuestión se centra para muchos expertos en cuánto tiempo. La Academia Americana de Pediatría considera que, entre los 3 y los 12, años lo adecuado -en general y en situaciones normales- sería de en torno 1-2 horas al día, preferiblemente durante los fines de semana. En palabras de Daniel Rama, vicepresidente de Asociación Española de Psicología del Niño y Adolescente (APSNAE), *“depende de la edad y del tiempo libre del niño/adolescente, pero podemos hablar de entre una y tres horas diarias de ocio digital. No se trata de que el límite sea de tres horas, si no que esta es la referencia que hay que establecer como tope. Si juegan dos horas, mejor que tres”*.
- A la hora de decidir cuánto tiempo permitir a nuestros hijos el uso de videojuegos o de servicios y productos digitales de entretenimiento, es fundamental tener en cuenta los siguientes criterios:
  - Edad y carácter del niño.
  - Tipo de juego: contenido, funcionalidades, aspectos educativos...
  - Cumplimiento de otros aspectos fundamentales de su desarrollo (deporte, tareas escolares, socialización, colaboración en casa, salud general, etcétera).

## ¿Cómo puedo gestionar el uso de la videoconsola y los videojuegos?

- En primer lugar, debemos establecer normas y límites, tanto en relación con el tiempo de uso como en la selección de juegos y contenidos.
- Podemos también recurrir a funciones de control parental:
  - tanto la [PlayStation](#) de Sony como las consolas de [Nintendo](#) y [Xbox](#) ofrecen opciones de control parental. En el caso de las dos últimas, puedes descargar en tu móvil una *app* y gestionar tiempo de uso, restringir comunicación con otros jugadores o eliminar la opción de acceso a juegos no adecuados para la edad de tu hijo.
  - en algunos videojuegos -como [Fortnite](#), de EpicGames- puedes configurar distintas opciones de privacidad y seguridad.
  - en plataformas multi-juego, como [Roblox](#), puedes crear perfiles de menor de 13 años o configurar un PIN para restringir el acceso a chats o mensajes.



- Puedes leer más información de interés al respecto en este artículo de [Internet Segura 4 Kids de INCIBE](#).
- En el caso de que el juego digital se desarrolle en dispositivos móviles -smartphones o tabletas-, es fundamental informarse sobre las apps que descargamos (recomendaciones de edad, configuración, tipología de juego) e igualmente establecer normas y límites.

### ¿Qué debo tener en cuenta en relación con los videojuegos?

- El mundo de los videojuegos ocupa un papel relevante en el mercado, con una facturación millonaria en todo el mundo, y protagoniza también muchas conversaciones familiares. En primer lugar, hay que tomar decisiones en relación con *nuestros hijos y su personalidad*: nerviosa o tranquila, buen o mal perdedor, compulsivo e impulsivo o no, con muchos *hobbies* o con ninguno en concreto. Muchos de estos rasgos pueden influir en que cueste más o menos apagar la consola, o en que lo único que les atraiga sea el videojuego frente a otras opciones de ocio. Quizá un juego no competitivo sea mejor en algunos casos, quizá sea mejor empezar por los que no dan opción de jugar o conversar en línea con otros jugadores. Quizá haya alternativas para cada edad y se puedan buscar juegos que estimulen la creatividad. Una vez tus hijos participan ya de este mundo, si te preocupa que puedan estar demasiado *enganchados*, pregúntate cómo juegan y qué más hacen: ¿estudian, salen con amigos, pasan tiempo contigo, hacen algún deporte, ha cambiado su conducta en casa o en el colegio?
- Hay que decidir sobre el **tipo de consola** que compramos o dejamos que otros compren: ¿una que necesita conectarse a una pantalla y que puede estar en una zona común de la casa? ¿Una portátil que el niño pueda llevar donde quiera? Hay que decidir también sobre los *juegos* que les dejamos descargar o comprar.
- Hay que informarse sobre el **modo de juego**: si solo juega tu hijo o si lo hace en línea con otros, si el juego incluye chats o foros, si la dinámica es competitiva, de estrategia o creativa. Hay que conocer el *entorno de juego*, porque videojuego en consola, *app* en dispositivo móvil o juego en plataforma online son experiencias con distintos matices.
- Es también importante aprender sobre cómo **configurar consolas o juegos**.
- Hay que **hablar en casa sobre el juego**: lo que les gusta, los niveles, otros jugadores, experiencia personal... ¿A qué juegan o cuáles conocen? Puedes preguntares, para empezar, por *Clash Royale, Animal Crossing, Brawl Stars, Among Us, Adopt Me, FIFA, LOL, Call of Duty, Fortnite o GTA*. Hablar de cómo juegan, pero también del universo que rodea a la actividad: ver jugar a otros, seguir a jugadores profesionales (*gamers*) y competiciones oficiales de videojuegos (*eSports*), escuchar a gente que retransmite partidas (*casters*) o comunicarse con jugadores y seguidores en apps de mensajería instantánea de gran popularidad en este *mundillo*, como Discord.
- **Informarse**: buscando información sobre el videojuego en cuestión, en fuentes fiables (no artículos de opinión o noticias de actualidad).
- Podemos, finalmente, decidir **verlos jugar** -incluso jugar con ellos- para saber a ciencia cierta de qué va el juego y cómo se desenvuelven o reaccionan.

### ¿Es normal que esté gastando, apostando o incluso ganando dinero con los juegos de internet?

- En los últimos años, el mundo de las apuestas deportivas y juegos de azar en Internet se ha transformado en una forma de entretenimiento aceptada socialmente por muchos menores. Ante esta situación surgen dudas: ¿cómo podemos proteger a nuestros hijos/as de los efectos perjudiciales de este tipo de ocio? ¿Cómo podemos ayudarles en caso de que se haya convertido en una enfermedad?
  - Los videojuegos que implican gasto de dinero incluyen el factor económico como una herramienta que implica una mayor facilidad para avanzar en el mismo.
  - Suelen ser juegos de acceso gratuito que ofrecen la posibilidad, mediante una compra, de alcanzar ciertas condiciones que permitan alcanzar el éxito más rápidamente.
- Una creciente problemática tiene que ver con las apuestas en Internet y los juegos en línea -no videojuegos, sino el 'juego de azar' de toda la vida-.
  - Los jóvenes de entre 15 y 24 años ya suponen un 5,1 % de los jugadores frecuentes en juegos *online*. El fácil acceso a las apuestas deportivas y juegos de azar -ruleta o póker, por ejemplo- a través de aplicaciones o páginas web, lleva a adolescentes y jóvenes a creer que el riesgo es mínimo. El anonimato que les da internet y la inmediatez de los resultados son

dos de los motivos que les incitan a “probar suerte” en las apuestas y en este tipo de juegos. De hecho, comienzan a jugar en estas webs desde su propia casa o en grupos de amigos y apuestan a todo tipo de variables: quién marcará primero, cuántos goles marcará cada equipo, etc. Aunque ganen alguna vez, las pérdidas siempre superarán a las ganancias y las pérdidas llegarán... es entonces cuando intentarán recuperar lo perdido, lo que los llevará a pedir y en ocasiones robar dinero a familiares o amigos.

- Aunque legalmente en España los menores de edad no pueden realizar apuestas, ya sea de forma presencial en un local o de forma online a través de una web o una *app*, un 28% de los jugadores comenzaron a apostar cuando aún eran menores<sup>[3]</sup>. Es por tanto imprescindible tratar este tema tanto en familia como en el centro educativo.
- En los últimos años, la franja de edad entre 18 y 35 años es la que más ha crecido en el diagnóstico de Trastorno por Juego de Azar. El perfil del jugador ha pasado de ser el de un varón de mediana edad enganchado a las *tragaperras* a ser el de un joven de 20-25 años con una grave crisis emocional y económica debida a *las apuestas deportivas o a los juegos online* (deudas y serios problemas económicos, abandono de estudios y/o trabajo, continuos conflictos familiares, separación del grupo de amigos, problemas de ansiedad, etc.).
- Los datos revelan que un 10,3 % de menores de entre 14 y 18 años apuesta dinero en Internet. La etapa adolescente es especialmente vulnerable a la exposición a este tipo de ofertas y a la enorme presión publicitaria y social que normaliza las apuestas y los juegos de azar como parte del placer del deporte y una forma más de ocio. Añadido a esto, cada vez son más los *influencers* que comparten recomendaciones o contenidos relacionados con inversiones en moneda digital, lo que implica también una mayor tentación de nuestros hijos hacia el gasto de dinero en entornos digitales, con el fin de ver un retorno a esa inversión y disponer de su propia economía.
- Finalmente, en relación con el hecho de ganar dinero en juegos online:
  - La visualización de publicidad en televisión, Internet y redes sociales, en la que se presenta el hecho de realizar una apuesta como algo divertido y carente de riesgos, influye en los menores y promueve la normalización y el inicio en esta actividad. Las campañas utilizan estrategias sociales o ‘psicomarketing’, presentando a personas ganadoras con actitud atractiva y positiva, y empleando colores llamativos que promueven determinados sentimientos, como la identificación con los equipos deportivos, la suerte o la fortuna. En otras ocasiones, también utilizan mecanismos publicitarios, como patrocinios o campañas encubiertas con presencia de *influencers* y otros personajes reconocidos, que sin duda llaman la atención de niños, niñas y adolescentes.
  - Según una *segmentación* global del tipo de jugadores existentes, se establecen ciertos grupos con unas características diferenciadoras. Una de las peculiaridades más comunes radica en la disposición a pagar, bien sea mediante suscripción o como forma de adquirir ciertos ítems que ofrezcan ventajas y utilidades en los juegos. Es decir, es totalmente normal gastar dinero dentro de los juegos, siendo los micro-pagos una de las tendencias al alza.
- En el marco de esta aceptación del jugador hacia el hecho de pagar, surge el llamado ‘*blockchain gaming*’ en relación con los juegos que incorporan recompensas, *NFT* (non-fungible tokens) y la capacidad de generar microeconomías dentro de los juegos.
- La tecnología ‘*blockchain*’ otorga a los jugadores el poder para crear, controlar, comprar y vender cualquier objeto de forma instantánea a coste cero, mediante la ‘*tokenización*’ de objetos en el juego (pistolas, avatares, materiales, *skins*, *packs*, arte o coleccionables). A eso se añade un mercado monetario virtual -*blockchain*- donde poder intercambiar lo que hemos comprado o vendido.
- Uno de los grupos sociales en los que más popularidad tiene esta experiencia de ganar dinero a través de videojuegos es el de los adolescentes, especialmente chicos. Obviamente, no es lo mismo que gane dinero un chico de 13 años que uno de 18. No es lo mismo si sus padres lo saben que si no. No es lo mismo que lo haga como inversión, desde el conocimiento, que desde la inercia, como modo fácil de ganar dinero sin esfuerzo.

### ¿Cuándo debo preocuparme en relación con mis hijos y los videojuegos?

- En cuanto a la detección y gestión de problemas, sabremos si realmente puede haber un problema cuando nuestros hijos:
  - Se encierran en su habitación -o donde tengan la consola o dispositivo de juego- más de lo habitual.



- Bajan su rendimiento y calificaciones en el colegio de manera repentina.
  - Notamos cambios físicos como bajada de peso, cansancio o somnolencia.
  - Cambian de amigos repentinamente o se aíslan, y no quieren salir de casa.
  - Se muestran agresivos de manera constante, contestan de mal modo o exhiben cualquier otro cambio pronunciado en su carácter, como tristeza o ansiedad.
  - Se irritan, o incluso se vuelve violentos, cada vez que intentamos que dejen de jugar.
  - Y todo esto, durante un periodo prolongado de tiempo.
- Otros **indicadores que nos pueden ayudar a saber que realmente hay un problema** incluyen que nuestros hijos nos pidan dinero sin causa justificada, que hablen de juegos de azar o apuestas online de manera positiva o que encontremos en su posesión objetos de valor que no concuerdan con la cantidad de dinero que manejan de manera habitual.
  - En estos casos, debemos acudir a un/una profesional que nos aconseje, como nuestro médico de cabecera, o a centros especializados de Prevención y Tratamiento de Adicciones, donde, dependiendo de la gravedad del caso, nos atenderá un equipo de Orientación Familiar o personal sanitario (psicólogos, médicos, enfermeros, etc.), que trabajarán directamente con el adolescente.
  - Desde la familia podemos pactar el uso de los dispositivos tecnológicos, limitando su acceso a lo acordado en la medida de lo posible. Podemos intentar generar un horario consensuado que permita desarrollar una mejor gestión del tiempo, potenciar el desarrollo de otras actividades alternativas que supongan un ocio diferente -no solamente centrado en los videojuegos-, conocer y participar con ellos y ellas en la medida de lo posible en los videojuegos para conocer sus dinámicas de funcionamiento, y siempre fomentar vías de comunicación familiar que permitan el desarrollo del dialogo y que permita crear clima adecuado para responder a sus inquietudes.
  - Desde la conversación y la serenidad, podemos hablar en casa sobre cómo tecnología en general y los videojuegos en particular compiten con nuestra vida cotidiana por adueñarse de nuestra atención, concentración, memoria, rendimiento, impulsividad, manejo emocional, etcétera. Hablar sobre aprender a reconocer situaciones en las que un juego concreto monopoliza nuestros intereses, llevándonos a descuidar otros aspectos importantes. Hablar sobre algunas características del funcionamiento de los videojuegos (avatares, presiones, ranking, estrategia...) que, en ocasiones, adquieren un protagonismo desmedido, haciendo que el jugador vea el mundo virtual más motivador y gratificante que el mundo 'real'.

### ¿Es normal que juegue con amigos a través de Internet?

- No todos los videojuegos requieren interactuar con otros pero, sin duda, uno de los aspectos que mayor atracción ejercen sobre niños y adolescentes en relación con los juegos online es el potencial de socialización. Fundamentalmente con amigos y conocidos, pero en ocasiones también con desconocidos.
- Algunos de los videojuegos más populares incluyen juegos de roles: los niños asumen el papel de un personaje con habilidades específicas que es parte del desarrollo de una historia. Otros juegos se centran en la aventura, en narrativas que van contando historias o en exploración o juego libre (*sandbox*), que no tienen una historia u objetivos concretos, lo que permite que los jugadores tengan la libertad de explorar el mundo virtual del juego.
- Los videojuegos multijugador en línea pueden tener una o varias de las siguientes características:
  - Orientados a la acción: los niños luchan, saltan, bailan o actúan de otras maneras a lo largo del juego para ganar puntos. Este amplio género incluye desde juegos de disparos en primera persona hasta juegos *arcade*.
  - Cooperativos: los niños colaboran entre ellos y se ayudan para lograr una meta.
  - Competitivos: los niños compiten entre ellos.
- Hay muchos aspectos positivos de los videojuegos en relación con la socialización, tanto a la hora de afianzar amistades como a la hora de mejorar las posibles dificultades para socializar cara a cara o encontrar a otros niños con aficiones compartidas. Tener interés en jugar no solo puede conducir a hacer amigos en línea, sino que también puede ser la base para una amistad en la vida real.
- Al mismo tiempo, la cultura del juego puede ser un gran reto y origen de problemas:
  - o Troleo (trolling): algunos jugadores acosarán o provocarán a otros jugadores por diversión. El acto de troleo suele ser anónimo y sin previo aviso, y puede ser muy perjudicial para los niños.

- o Hablar mal de alguien: los comentarios negativos y hablar mal de los compañeros de equipo y de los oponentes no son inusuales en los videojuegos multijugador. A veces las burlas son inofensivas y sin mala intención. Otras veces son muy desagradables, incluso entre amigos.
- o Anonimato en línea: el anonimato puede facilitar que los niños digan y hagan cosas que no dirían o harían en la vida real. Se atreven a ser hirientes porque nadie sabe quién lo está haciendo. Esto es particularmente cierto en los niños que son impulsivos.
- o Reglas sociales complejas: cada videojuego tiene su grupo particular de reglas sociales.
- o Competencia excesiva: la mayoría de los creadores de videojuegos fomentan la competitividad como una estrategia comercial para que el juego sea popular. Esto puede ser problemático para los niños que son impulsivos y tienen dificultad para controlarse. Pueden volverse malhumorados y sensibles si están teniendo problemas en el juego.

La mayoría de los expertos opinan que la industria del juego continuará creciendo y se enfocará en niños cada vez más jóvenes. Si nuestros hijos juegan en digital, especialmente en versión multijugador en línea, es recomendable involucrarse para poder ayudar a resolver cualquier problema que se presente, especialmente si el menor juega en línea con adultos desconocidos en entornos digitales en los que además existen foros o chats para la comunicación durante el juego.

- o Una de las principales recomendaciones es sugerir a nuestros hijos que nunca compartan información personal en dichos foros o chats, y que nunca se comuniquen con desconocidos en entornos digitales.

### ¿Cuáles son los principales riesgos asociados al uso sin control de videojuegos?

Existen muchos tipos de juegos y tienen características diferentes que hacen que debamos centrar nuestra atención en riesgos muy diversos a la hora de proteger a los menores. Estos riesgos van desde las pérdidas económicas hasta el contacto con personas poco deseables, pasando por las posibles adicciones o situaciones de aislamiento.

- **Trastorno por adicción:** un riesgo que siempre preocupa a los padres es que sus hijos generen una adicción a los videojuegos. Se trata de una situación polémica, ya que muchas veces no es fácil distinguir entre un excesivo interés o afición y una adicción. Por lo general, el límite se establece en la aparición de problemas, abandono de otros tipos de actividad y aislamiento. Aun así, no se trata de una situación fácil de diagnosticar, ya que en muchos casos que un menor esté solo en una habitación jugando en el ordenador no implica que esté aislado y puede haber estar jugando con sus compañeros de clase o con otras personas. A pesar de ello no es recomendable que su socialización se centre en la versión online.
  - En 2019, la OMS actualizó su Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas de Salud Conexos (CIE), incluyendo el trastorno por uso de videojuegos, que pasó a ser considerado oficialmente un problema debido a comportamientos adictivos. Esta decisión no habla de un máximo de tiempo dedicado a videojuegos que equivalga a trastorno diagnosticable, sino de un periodo de al menos 12 meses durante los que una persona exhiba una incapacidad para hacer cualquier otra cosa que no sea jugar - mantener sus relaciones personales, seguir una vida profesional o escolar normal, dormir, etcétera-.
- **Trastornos de salud, psicológicos y emocionales.** La falta de control y la dependencia pueden ocasionar ansiedad o depresión. Los síntomas de estos trastornos pueden incluir nerviosismo, irritabilidad, autolesiones, etc. Otro aspecto a tener en cuenta es la evasión y ocultación de otros problemas subyacentes, como las dificultades de integración social, el ciberacoso, la falta de autoestima u otras adicciones.
- **Ludopatía o juego patológico.** A menudo, los menores desestiman los efectos negativos que puede generar el hábito del juego y lo consideran inofensivo o creen que a ellos/as particularmente no les afectará. Esta sensación de sentirse invencible puede verse incrementada en el juego online, donde las apuestas se realizan de forma virtual y anónima, sin utilizar dinero en efectivo.
- **Pérdidas económicas.** Actualmente muchos juegos permiten realizar compras o pagos dentro de ellos. Puede tratarse de pagar por la versión completa del juego que en parte es gratuito, por el desbloqueo de ciertos niveles difíciles de superar o por algún elemento a utilizar en el juego

(desde espadas o conjuros hasta pistas para enigmas). El cargo de estos pagos se puede hacer de diferentes modos (mediante tarjeta de crédito/débito, cuenta prepago, factura de teléfono, etc.).

- Al principio, el aspecto económico no suele suponer un inconveniente para iniciarse en la actividad, dado que disponen de suficiente dinero como para realizar apuestas mínimas o aprovechar los ganchos de algunas plataformas, que ofrecen bonos para los nuevos jugadores/as. Consideran sus apuestas como un simple gasto en ocio o una inversión para obtener una mayor ganancia. Como cualquier otro jugador/a, están convencidos de que en algún momento podrán recuperar lo perdido si siguen jugando, pudiendo acumular grandes deudas.
- **Deterioro escolar, social y familiar.** Al igual que otras adicciones, esta actividad afecta a todos los aspectos de su vida, influyendo en su rendimiento educativo y causando aislamiento social y daños en sus relaciones sociales y familiares.
- **Problemas de tipo legal.** Ante posibles pérdidas o la necesidad de apostar, pueden pedir dinero prestado, cometer pequeños robos, vender sin permiso objetos familiares o efectuar fraudes con tarjetas bancarias, entre otros.
- **Acceso a contenidos inapropiados.** Los videojuegos son muy diversos, y los hay enfocados a niños de muy corta edad mientras otros están destinados a adultos por su contenido violento o sexual.
- **Riesgos de contacto.** Otros riesgos se centran en el contacto con otras personas. En algunos casos, conocer a otros jugadores puede ser positivo y enriquecedor, pero en otros podría resultar muy nocivo.
  - Contacto con **comunidades peligrosas.** Determinadas comunidades pueden utilizar los videojuegos y plataformas de juego para contactar con menores y así difundir sus ideas y ganar adeptos. Hablamos por ejemplo de grupos de ideología extremista y comunidades pro-anorexia o bulimia.
  - **Acoso.** Como decíamos anteriormente, el contacto con otras personas abre la puerta a relaciones positivas, pero también a otras negativas como el acoso, que puede ir desde el continuo envío de mensajes ofensivos hasta la eliminación constante del jugador-víctima (estableciéndole como objetivo constante a eliminar para evitar que pueda disfrutar del juego).
  - **Grooming.** En el extremo de los riesgos de contacto puede haber adultos que traten de establecer una relación con menores teniendo objetivos de carácter sexual. Para ello suelen tratar de establecer en primer lugar una relación de confianza y amistad con los menores. Obviamente, un lugar en el que no es extraño que puedan comenzar a establecer estos acercamientos son las plataformas de juego en las que pueda existir un contacto entre jugadores.
- Riesgos según el tipo de **plataforma**:
  - Juegos integrados en otros servicios (esencialmente redes sociales, pero también en navegadores). Se trata de aplicaciones de terceros que ofrecen sus servicios dentro de otro servicio. En muchos casos suelen sincronizarse con aplicaciones de dispositivos móviles. Los principales riesgos, que más adelante detallaremos, se centran en la privacidad de los menores y en segundo plano en el contacto con otras personas y posibles costes económicos.
  - Juegos en dispositivos móviles. Tanto tablets como smartphones pueden convertirse en pequeñas videoconsolas, aunque sus juegos suelen ser más ligeros y simples. Los riesgos son similares a los de los integrados en las redes sociales con la salvedad de que el malware puede estar presente en muchas ocasiones.
  - Juegos específicos para ordenador o consolas. Se trata de juegos más completos y diversos. En este caso los riesgos son muy amplios dada la cantidad de posibilidades.
  - Plataformas de distribución de juegos de pago o gratuitos ([Steam](#), [Origin](#) y [Uplay](#) o [Google Play](#)) para todo tipo de dispositivos. Es decir, son canales alternativos de obtención de juegos. Los riesgos asociados, además de los relacionados con las compras y gastos, cabe destacar posibles problemas para la privacidad ya que disponen de cuentas de usuario con información privada del jugador.
  - Plataformas como Roblox, un entorno web multijuego y multijugador. Como su contenido es generado por los usuarios, los niños pueden tener contacto con contenido de todo tipo: la mayor parte es adecuada, aunque también hay publicidad e invitaciones constantes a

comprar *robux* -la moneda del juego- y, de vez en cuando, mal tono en los foros o incluso contenidos explícitos.

- **Privacidad.** Este riesgo tiene muchas vertientes diferentes:
  - Permisos dados a las aplicaciones. Especialmente en las apps para dispositivos móviles y las integradas en redes sociales, los juegos pueden ser gratuitos y se financian con publicidad y con el uso de los datos del usuario. En la instalación de la aplicación o al comienzo de su uso advierten de la información que recoge del usuario y de su dispositivo (fotografías, contactos, datos de navegación, etc.).
  - Información del uso del juego publicada. Estas aplicaciones pueden permitir la publicación de datos sobre el uso de los juegos (por ejemplo, puntuaciones), retar a otros jugadores o invitar a amigos a jugar. Además, estas opciones pueden estar activadas por defecto y realizarse la publicación de forma automática. Aunque no se trate de información especialmente importante no deja de revelar datos como momentos en que el usuario ha estado jugando, destrezas y niveles alcanzados, etc.
  - Perfil del jugador a modo de red social. Algunos juegos o plataformas (por ejemplo, las de distribución de juegos) pueden funcionar a modo de red social. En estos casos cada jugador puede tener un perfil de usuario en el que se incluye información personal como nombre, edad, aficiones, etc. Esta información puede estar siendo compartida con todos los usuarios de la plataforma.
- **Malware.** Finalmente, también pueden darse problemas de malware en los videojuegos. Tres posibles formas de infección:
  - Aplicaciones maliciosas. En algunas ocasiones alguien puede desarrollar aplicaciones (especialmente para dispositivos móviles) que incluyan malware y esquiven los controles de seguridad de las plataformas de distribución.
  - Descarga de mods. Algunos juegos permiten la incorporación de modificaciones (*mods*) desarrolladas muchas veces por los propios usuarios. Estas modificaciones pueden cambiar la cara de los protagonistas o cualquier otro elemento (edificios, coches, ropa, etc.) y suelen compartirse en las comunidades de jugadores, pero en ocasiones pueden incorporar cambios más profundos que conviertan el juego en un elemento de infección o que directamente incluyan algún tipo de virus o troyano.
  - Pirateo. En otras ocasiones el problema de las infecciones del malware es debido al propio usuario al tratar de utilizar copias pirateadas de los videojuegos.

Todos estos posibles problemas no afectan a todos los menores por igual ni se asocian a todos los videojuegos. Es importantísimo partir de la base del conocimiento de nuestros hijos, su carácter, entorno y contexto.

No hay videojuegos malos o buenos, beneficiosos o perjudiciales en sí mismos. Pueden crear conflicto en tu casa o no, y pueden incluso formar parte de la convivencia familiar. No podemos ni ignorar ciertos riesgos de este tipo de ocio -del tema de la *adicción* hablo en el siguiente capítulo-, pero tampoco podemos culpabilizar a toda una industria. **Si decidimos que nuestros hijos van a poder jugar con videojuegos, merece la pena que nos informemos sobre el mundo que les estamos abriendo.**

#### Lecturas de interés:

- Campaña "[Móvil y videojuegos. Disfrutar sin abusar](#)". Fundación MAPFRE, Twitter y PantallasAmigas.
- [Lo que los padres deben saber sobre los videojuegos multijugador](#). ESRB
- [¿Por qué les gustan tanto los videojuegos?](#) Empantallados
- [Conoce a fondo Fortnite](#). Internet segura 4 Kids.
- Al día en [Twitch](#). Internet segura 4 Kids. <https://www.is4k.es/blog/conoce-fondo-fortnite>
- [Among Us y Discord](#). Internet segura 4 Kids.

#### Informarse, en positivo, con Educación 3.0:

[Los mejores videojuegos de estrategia para educación](#)  
[Videojuegos para divertirse en familia](#)  
[Videojuegos para ejercitar la memoria](#)  
[Videojuegos educativos](#)

# Redes sociales y chats

## ¿A qué edad es recomendable que se inicien en redes sociales o chats?

En España, la edad media en la que niños y niñas comienzan a utilizar internet de forma regular se sitúa en los siete años. A los diez años, uno de cada cuatro tiene teléfono móvil, según datos del [Instituto Nacional de Estadística](#) (que no proporciona información para edades inferiores). A partir de esa edad, la progresión es exponencial: el porcentaje sube casi al 40% cuando cumplen 11 años y al llegar a los 13 años, el 84% se ha hecho con un móvil. Hablamos, por supuesto, de dispositivo propio, porque el acceso al del padre o la madre comienza mucho, muchísimo antes.

Las redes sociales no son entornos diseñados pensando en el bienestar de la infancia y adolescencia. La legislación es clara: por debajo de los 14 años, de acuerdo con el [Reglamento General de Protección de Datos \(RGPD\)](#) un menor necesita el consentimiento de sus progenitores para (valga la redundancia) consentir en el tratamiento de sus datos por parte de una red social.

Las principales redes o entornos de socialización que utilizan los adolescentes – [TikTok](#) (13), [Instagram](#) (14), [WhatsApp](#) (16), [Snapchat](#) (13, 18), por ejemplo- también hacen referencia a la edad permitida en sus términos de uso. Adolescentes tempranos NO DEBERÍAN ESTAR EN REDES sin el conocimiento de sus adultos de referencia.

Cada niño y niña, y cada familia, es diferente, y eso es lo que debería importarnos. La madurez y las competencias digitales no vienen en el carnet de identidad.

## ¿Qué tipo de problemas puede encontrarse una adolescente en entornos digitales de socialización (redes y chats)?

- Situaciones desagradables que quizá ya se produzcan en la vida analógica, pero que la conectividad amplifica: acoso, sentimientos de no inclusión en grupos, falta de auto-estima...;
- Conflictos relacionados con la ciberseguridad: robo de cuentas, situaciones de *phishing* o timos, compras no deseadas...;
- Problemas asociados a la falta de reflexión: que publiquen fotos delicadas, compartan demasiada información o suban o compartan un video poco apropiado...;
- Situaciones de exceso de uso en las que el menor no sea capaz de dejar de pensar en su muro, sus seguidores y comentarios, nuevos contenidos... Situaciones de uso problemático que interrumpen las actividades y aficiones hasta entonces mayoritarias.
- Situaciones asociadas al contacto con desconocidos: casos de grooming o extorsión.
- Situaciones derivadas de noticias falsas y desinformación, publicidad malintencionada, distorsión sobre popularidad o sobre posibilidades de ganar dinero fácil...
- Hablar de estos posibles problemas con los menores no puede basarse solo en el sermón o en recurrir constantemente a un juicio sobre su 'adicción'. Quizá puede resultar más útil compartir estas claves:
  - o Las redes sociales están diseñadas para que pasemos el mayor tiempo posible dentro de la plataforma, consumiendo contenidos que nos gustan y sin visitar otros sitios. Su algoritmo decide qué y cómo nos muestra lo que vemos para retenernos dentro.
  - o El objetivo de que pasemos el mayor tiempo posible es obtener ingresos a través de la publicidad que nos muestran. Y para ello se nutren de nuestros datos.
  - o Todo lo que se publica en una red social o se comparte en un chat se puede redifundir, multiplicar y viralizar sin límite, incluso aunque el perfil sea privado.

## ¿Cómo influyen las redes sociales en la autoestima o en la salud mental de las adolescentes?

- La relación entre uso de redes sociales y satisfacción personal (bienestar emocional, salud mental) es bidireccional por naturaleza. Además, cuando se pregunta a alguien sobre esa relación entre redes y satisfacción, la respuesta se basa casi siempre en la percepción propia tanto sobre cuánto se usan las redes como sobre cómo de bien o mal se sienten.
- El estudio de la relación entre uso de redes sociales y bienestar o salud mental es complejo. Hace unos meses se desvelaban los conocidos como '[Facebook Files](#)', que revelaban que la compañía (Meta) ocultaba o minimizaba a propósito su conocimiento sobre cómo la red social

Instagram puede resultar nociva y tóxica en términos de salud mental, especialmente para chicas adolescentes. La conclusión más común es que hay una relación directa entre usar Instagram y un peor bienestar.

- Sin embargo, decir que las redes nos hacen infelices o nos deprimen es tan incompleto como decir que nos hacen más felices o menos deprimidos, tan incompleto como decir que no tienen ningún efecto sobre nuestro bienestar. Las diferencias individuales entre personas, entre etapas vitales e incluso en una misma persona durante momentos distintos, son enormes.
- En el caso concreto de las adolescentes, el tiempo que dedican a las redes sociales es una especie de ‘caja negra’. Desde algunos ámbitos nos cuentan que las redes sociales son peligrosas para ellas; desde otros ámbitos, nos cuentan que la evidencia científica no es absoluta, que no se ha establecido de manera categórica una [relación causa-efecto](#), sino una [asociación \(co\)relacional](#).
- Para mejorar esas investigaciones y realmente arrojar información útil, es necesario asumir que no se trata únicamente de que las redes sociales sean buenas o malas. Se trata de conocer qué hacen las adolescentes en ellas y por qué lo hacen, cómo se sienten fuera y dentro de esas redes y cómo todo ello afecta a los distintos entornos en que transcurren sus vidas. Mientras algunas adolescentes pueden encontrar enormes beneficios en las redes sociales, otras pueden experimentar esas redes como una fuente significativa de malestar.
- Una vía potencialmente más eficaz de analizar la manera en que las redes sociales afectan a las adolescentes y la forma en que estas usan esas redes como respuesta a su situación particular es dividir la fase vital de la adolescencia en etapas y connotaciones. Porque tendemos a considerar ‘adolescencia’ como una sola cosa, pero son muchas. Adolescencia es 13 años y también 17; adolescentes son chicas, ellas mismas, pero interactúan en esas redes con chicos y con el mundo. Y tendemos, también, a considerar ‘usar redes sociales’ como una sola cosa, cuando en realidad son muchas.
- La relación entre uso de redes sociales y bienestar varía entre las fases de la adolescencia, con posibles ventanas de sensibilidad asociadas al género. Algunos procesos del desarrollo adolescente -biológicos, cognitivos o sociales- son similares independiente de personalidad o sexo, pero el género se asocia a variables importantes en cuanto a la asociación de uso de redes y percepción de bienestar. Por ejemplo, las chicas experimentan cambios físicos asociados a la pubertad antes que los chicos, su percepción de satisfacción con la vida empeora antes que en el caso de los chicos y el riesgo de problemas como depresión, auto-lesiones o trastornos alimenticios es mayor en ellas que en ellos. Todo esto influye en su percepción de bienestar y en su percepción sobre cómo les afecta lo que viven en redes sociales.
- Se producen también variaciones en relación con la EDAD. En el caso de adolescentes de entre 16 y 21 años, el estudio registra una U invertida en los datos: las participantes que afirman pasar mucho o muy poco tiempo en redes sociales también afirman estar menos satisfechas con su vida que aquellas que afirman usar redes sociales menos de una hora o entre 1 y 3 horas al día. Es decir: un uso extremo, sea elevado o mínimo, es peor que un uso equilibrado. En el caso de adolescentes de entre 10 y 15 años, la relación es más lineal y exhibe mayores diferencias entre chicos y chicas: las chicas que recurren mucho a las redes sociales se sienten peor que los chicos que usan mucho las redes sociales.
- Las adolescentes con menor percepción de satisfacción -más malestar- utilizan más las redes sociales.
- Es importante también tener en cuenta que, en contra de lo que se pudiera pensar, Internet provoca fundamentalmente emociones positivas entre los adolescentes: el 96,9% reconoce sentir alegría o risa en la Red, el 81,6% dice que les tranquiliza y relaja, el 78,9% se divierte y el 71,6% recibe apoyo y comprensión.
  - Miedo, soledad y angustia son sensaciones menos frecuentes, aunque no por ello menos relevantes: el 24,7% afirma haber sentido miedo, el 23,5% soledad y el 19,7% angustia.
- **Un 36% de chicas adolescentes podría estar desarrollando un uso problemático de Internet y redes sociales**, con casuística frecuente en 3ª y 4ª de la ESO.
- Los hábitos del entorno familiar y escolar condicionan el uso que hacen niñas y adolescentes de la tecnología: madres, padres y comunidad educativa adulta son una referencia para ellas, porque cuánto, dónde y cómo usamos la tecnología, cómo hablamos de esa tecnología, les indica lo que es “normal” y “aceptable”. Por eso, es necesario esforzarse por conseguir un clima de respeto mutuo y transparencia, establecer normas y límites, mantener conversaciones sobre los distintos hábitos en el uso de la tecnología y construir las relaciones que queremos fomentar dentro y fuera de las pantallas.



## Chats y mensajería instantánea

Los adolescentes ya no llaman por teléfono. A los jóvenes de entre 14 y 24 años se les denomina 'generación MUTE' porque apenas hablan para comunicarse, aunque quizá podríamos incluir en esa denominación a muchos adultos también. La mensajería instantánea y las redes no han cambiado la forma de relacionarse de niños y adolescentes; han cambiado la forma de hacerlo para los adultos, pero las nuevas generaciones no han conocido otra forma de comunicarse que no sea la que incluye conversaciones digitales.

En la mensajería instantánea gana pulso la inmediatez, pero la conversación es asíncrona; se interrumpe o alarga aleatoriamente. Por la falta de contacto visual -salvo que haya videollamada, algo que la pandemia ha catapultado en frecuencia- la mensajería instantánea resta contexto, desvirtúa la intención y alienta malentendidos, las palabras se sustituyen por emoticonos y los mensajes se atropellan. WhatsApp, Telegram, Messenger, Snapchat, los mensajes directos de Instagram, Discord y los foros de numerosos videojuegos, como Fortnite permiten a los adolescentes estar en constante 'comunicación', no siempre de forma positiva.

Además de estas apps que los adultos quizá conozcamos más, existen entornos de chats anónimos, a los que los adolescentes acceden por moda y curiosidad. *F3, Ask.fm, Omegle, Likee, This Crush..* Entornos relacionados con [preguntas y respuestas anónimas](#), webs y apps de puntuaciones o intercambio de intereses y conversaciones cortas. Entran a ver qué preguntas hay, qué plantean sus conocidos, qué se opina sobre unos y otros. Están en una edad en la que son habituales las inseguridades. Pero con frecuencia lo que hay dentro de esos [foros](#) son burlas, barbaridades, humillaciones ofensivas. Si nuestros hijos tienen cuenta, debemos averiguar en qué condiciones se da esa presencia. A lo mejor le están dando un bueno uso, con preguntas inteligentes, pero si hay un problema, la familia debe siempre desaconsejar el uso.

Finalmente, [redes sociales de citas](#). En 2016, Tinder -que es la que mayoritariamente utilizan los adultos en España- anunció que cerraba el acceso a menores de 18 años, pero en realidad hay muchos entornos digitales dirigidos a este 'ligar' online. *OK Cupid, Plenty of Fish (POT), Badoo, Meetic, Happn, Grindr, Wapa, Wapo...* e incluso apps dirigidas específicamente a adolescentes, como *Spotafriend*, que se precia de ser la "genial app para conocer adolescentes de entre 13 y 19 años cerca de ti". Mentir sobre la edad al crearse un perfil es sencillo; evitar esta situación pasa por las cuentas de usuario de menores (ver apartados de Control Parental y El móvil) y especialmente por conversaciones familiares.

Cuando los menores se inician en la socialización online, es importante insistir en que no es obligatorio responder a una notificación en cuanto se produce; que antes de reenviar un mensaje o hacer una captura de pantalla para difundirla es importante pararse y pensar por qué, para qué, con qué consecuencias; que hay grupos de WhatsApp, por ejemplo, que no pasa nada por abandonar; que el anonimato nunca es total y que no hay mensaje enviado o recibido 100% seguro, privado o inaccesible; que a cada lado de las pantallas hay personas; que el tiempo de uno y de los demás hay que respetarlo; que a veces las palabras escritas no expresan del todo bien lo que uno quiere decir; que el anonimato apela casi siempre a lo peor del ser humano: nos atrevemos a decir lo que no seríamos capaces de decir si nos vieran la cara o conocieran nuestra identidad.

### Apuntes de información general sobre redes y apps:

- o Información general de interés sobre [Instagram](#).
- o Información general de interés sobre [TikTok](#).
- o Información general de interés sobre [Twitch](#).
- o Información general de interés sobre [Discord](#).
- o Información general de interés sobre [WhatsApp](#).
- o Información general de interés sobre [F3](#).
- o Información general de interés sobre [Ask.fm](#).
- o Información general de interés sobre [This Crush](#).
- o Información general de interés sobre [Telegram](#).
- o Información general de interés sobre [ClubHouse](#).

Las últimas novedades en redes sociales, con creciente adopción por parte de los adolescentes, son:

- Be Real. [Leer más](#)
- TikTok Now. [Leer más](#)

## ¿Cómo puedo ayudarles para el buen uso de las redes sociales?

1. Crear con ellos su cuenta en la red social que se haya decidido que va a utilizar. Al menos al principio, los padres deberían conocer -y contribuir a decidir- la contraseña y el nombre de usuario. Y si cada cierto tiempo se puede ver con ellos (o hablar con ellos) sobre qué publican o comparten, mejor aún.
2. Ayudarles a configurar los ajustes de privacidad, buscando cómo hacerlo antes o simplemente aprendiendo mientras se hace de manera compartida. Es fundamental que este tema forme parte de una conversación sobre datos personales que no deben compartirse, sobre privacidad propia y respeto de la privacidad ajena... Lo fundamental: saber quién puede ver lo que publico y quién puede contactar conmigo y de qué manera. Las cuentas en redes sociales pueden ser públicas o privadas y, desde los ajustes, pueden configurarse límites en contactos, por ejemplo.
3. Estar pendiente de con quién se relacionan los menores. Lo normal es que se relacionen con sus amigos, pero es importante hablar sobre los riesgos de contactar con desconocidos y sobre el impacto que pueden tener sus comentarios sobre aquéllos a quienes sí conoce. Echar un vistazo a su muro/timeline de vez en cuando y observar con qué tono comparte contenidos y qué tipo de contenidos son. En la medida de lo posible y con el fin de crear un clima de confianza basado en el interés legítimo, es recomendable que no se opte por espiar o controlar a escondidas, sino intentar generar espacios de convivencia en los que se naturalice, por ejemplo, hacer una revisión mutua de experiencias digitales en redes o apps tanto del menor como del adulto.
4. Fomentar la moderación. Con límites de tiempo y espacio. Con contratos de uso del dispositivo en caso de que éste sea propio o con consecuencias claras en la vida analógica si su comportamiento online no es el adecuado. Con conversaciones cara a cara sobre lo que más o menos le gusta de esa red social en cuestión. Con charlas acerca de la importancia relativa de los *likes* y los seguidores. Con un diálogo en el que se otorgue relevancia a la importancia de los datos personales, de la intimidad, de los límites y del respeto.
5. Conocer los riesgos y los beneficios de las redes sociales. Al conectarse con el mundo, los menores se exponen más que antes. Es importante intentar ponerse en su lugar; así será más fácil que cuenten lo que les preocupa o lo que más les gusta. Siempre pero especialmente si padres o madres no les seguimos en esas redes, debemos tener en cuenta que las redes sociales nos abren muchas puertas, pero también conllevan posibles problemas cuando los menores se inician en ellas.

## ¿Cómo gestionar el uso de WhatsApp?

1. Recomendaciones básicas: plantear horarios de uso en relación con el tiempo de deberes escolares, convivencia en familia o presencia en situaciones en las que estar pendiente del móvil suponga una falta de educación.
2. Recomendaciones de conducta: evitar compartir imágenes o vídeos de contenido delicado -que además puede terminar siendo objeto de denuncia-, respetar a los miembros de los grupos, avisar a un adulto en caso de problemas, cuidar el tono en las conversaciones, silenciar conversaciones, no aceptar contactos desconocidos, no compartir información íntima o sensible, no utilizar números ajenos en grupos sin solicitar permiso...
3. Recomendaciones de uso: ajustar configuraciones para activar la autenticación en dos pasos y conocer las [funcionalidades que pueden suponer un riesgo](#)



## ¿Cómo gestionar el uso de Instagram?

### Configuración del servicio

- Elegir una buena contraseña y cambiarla de vez en cuando.
- Definir si el perfil será privado o público.
- Evitar la sincronización de la cuenta con otras redes sociales y la mención de aspectos privados en la definición de la propia bio.
- Activar la opción de [solicitar la notificación de etiquetas](#), para evitar que se publiquen sin nuestro permiso imágenes en las que aparecemos. De este modo al menos podremos ser conscientes de ello cuando nos etiqueten.
- Desactivar la geolocalización por defecto.

## ¿Cómo gestionar el uso de TikTok?

- Conocer las claves de la [configuración de las cuentas](#).
- Al igual que con el resto de apps de los dispositivos, crear cuentas de menores -al menos hasta los 14 años-, instalar controles parentales en caso necesario, para limitar tiempos y algunos tipos de uso, conocer el tipo de contenidos que se consumen y hablar con los adolescentes lo más que se pueda.

## En general:

### Educación y comunicación

- Ser responsables en lo que publicamos.
- Valorar los contactos que se tienen, especialmente cuando los menores definen los grupos de quiénes son sus 'mejores amigos'.
- Pedir permiso para publicar contenidos en los que aparezcan otras personas.
- Confianza en acudir a nosotros y controlar nuestras reacciones.

### Reacción ante problemas

- Diálogo.
- Reporte: ante cualquier publicación que consideremos inadecuada, y si no encontramos una solución, podemos marcarlas como tales. De este modo los administradores de la red social podrán actuar.
- Bloqueo de usuarios molestos.
- Denuncia. En caso de que la situación sea grave, podemos [acudir a la Policía o la Guardia Civil](#). Hay que recordar que un delito lo es tanto si se produce en la calle como si se produce en internet. En este caso es recomendable no borrar los mensajes, imágenes o vídeos y copiarlos para presentarlos como evidencia.
- Evitar que a tus hijos les incluyan en chats o grupos no deseados: [leer](#).

### El impacto del entorno

Música de moda, series, películas, noticias de actualidad, tendencias, clima familiar y escolar, mensajes globales... todo ello influye sobre una chica tanto como lo que vea específicamente dentro de una red social. Mensajes sobre femineidad, popularidad, aspecto físico, amor, sensualidad o valores se transmiten de manera casi líquida entre dispositivos, entornos, titulares, vídeos, tuits, mensajes, conversaciones, ejemplo adulto, confrontación o ideologías.

### Conclusión

- La adolescencia es, en todos los sentidos, una época de cambios y todo ello convierte a este grupo de población en uno especialmente vulnerable al impacto de agentes externos en general y de redes sociales y entornos digitales de mensajería o socialización en particular.
- Esa vulnerabilidad y los posibles riesgos o daños asociados no representan una única cosa que afecte a todas las adolescentes, a todas las edades, en todas las redes. Cómo sea y cómo esté la adolescente, su edad, sexo, contexto y carácter, influyen en el posible efecto tanto como la propia red social.
- Un uso excesivo de las redes, chats de mensajería o webs de preguntas y respuestas o de citas se asocia con frecuencia a percepción de malestar en adolescentes, y la percepción de malestar en adolescentes se asocia con frecuencia a desencadenante de mayor uso de redes sociales.

- Es cierto que los dueños de esas redes sociales no se deciden a implementar medidas para evitar realmente que los menores de edad se creen cuentas y participen de estos entornos. Es cierto también que los reguladores no terminan de implementar medidas eficaces para conseguir que esas empresas se vean obligadas a cumplir con esa medida de protección. Esta lentitud impide a la ciencia conocer más sobre el efecto de las redes en sus usuarios. En todo caso, se van tomando medidas normativas para garantizar los derechos de los usuarios y, especialmente, de los menores de edad.
- Existe un término medio real entre prohibir las redes y permitir las de cualquier manera. Desde la configuración de dispositivos hasta el acompañamiento, pasando por la selección de entornos, el ejemplo o la conversación. Ninguna opción garantizará ausencia de posibles problemas.
- Con cualquier cosa que leamos o escuchemos en relación con el impacto de las redes sociales en nuestras adolescentes, pensemos en primer lugar en nuestras adolescentes y no solo en las redes. Pensemos en cómo están las chicas, quiénes son, qué momento viven, qué edad tienen, si están o no están en esas redes, cómo les afecta el mundo más allá de esas redes. Pensemos en si sabemos en qué redes están, haciendo qué, relacionándose con quién. Pensemos en las razones que nos llevarán a permitir, prohibir o ignorar que estén en redes, para que sean razones basadas no solo en esas redes -o en los titulares- sino también en nuestros hijos y en (nuestras) decisiones informadas.

Distintos puntos de vista sobre chicas y redes sociales:

- **Time:** <https://time.com/magazine/us/4547305/november-7th-2016-vol-188-no-19-u-s/>
- **The Atlantic:** <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/>
- **Forbes:** <https://www.forbes.com/sites/jessicabaron/2019/01/14/screen-time-may-be-no-worse-for-kids-than-eating-potatoes/?sh=1acb466273c8>
- **Newswise:** [https://www.newswise.com/coronavirus/changes-in-teens-wellbeing-during-covid-19-not-related-to-their-social-media-use-study-finds/?article\\_id=766032](https://www.newswise.com/coronavirus/changes-in-teens-wellbeing-during-covid-19-not-related-to-their-social-media-use-study-finds/?article_id=766032)
- **Híper textual:** <https://hipertextual.com/2021/09/facebook-files>
- **The Washington Post:** <https://www.washingtonpost.com/opinions/2022/02/16/social-media-is-riskier-kids-than-screen-time/>
- **iWomanish:** <https://www.iwomanish.com/adolescentes-y-redes-sociales-evidencia-cientifica-legislacion-familia/>

# Información de interés sobre acoso y ciber-acoso

El acoso escolar puede estar promovido por cualquier persona, desde cualquier lugar y en cualquier momento. El 33% de los menores entre 12 y 17 años reconoce haber experimentado alguna forma de acoso, y la situación no se limita al entorno de colegios o institutos, porque el [ciberacoso](#) que se realiza mediante ataques personales, como insultos o descalificaciones a través de Internet, no tiene las limitaciones del acoso tradicional. La Red facilita algunas conductas utilizadas por los menores para herir o molestar a otras personas, como la divulgación de información privada, [datos íntimos o fotografías](#), la difusión de cotilleos o calumnias que atacan la dignidad de las víctimas o la suplantación de las mismas con objeto de ridiculizarles. Ahora, el ciberacoso se caracteriza por la facilidad de acceso y la inmediatez con la que se puede compartir información sobre cualquier persona, sea cierta o falsa.

El porcentaje de niños y adolescentes que son víctimas, partícipes o ejecutores de esta conducta crece cada año<sup>[1]</sup> y el punto de partida va desde lo más anecdótico -conflictos personales, búsqueda de estatus en el grupo, presión social- hasta lo más radical -acoso por **orientación afectivo-sexual**, raza o género-. Todo esto no sucede solo en el mundo digital; al menos 2 de cada 10 niños reconocen haber sido víctimas de acoso en el mundo *real*. Eso sí, la tecnología amplifica el problema. En la lucha contra el ciberacoso, lo más importante que debemos tener en cuenta es que nuestro papel como educadores es clave para que las víctimas sepan pedir ayuda, afrontar la situación y superar el problema; para que los agresores asuman su responsabilidad y reciban la ayuda necesaria; y para que los observadores se impliquen en la resolución de conflictos.

## ¿Qué temas importantes puedo comentar en casa con mis hijos en relación con el ciberacoso?

En primer lugar, es importante que todos conozcamos **ejemplos** de acoso, con el fin de evitar pensar que solo las situaciones más extremas son un problema real. Algunos ejemplos de comportamientos de ciberacoso incluyen:

- capturar y difundir datos privados o imágenes comprometidas de otras personas, ya sean reales o realizadas por fotomontaje;
- insultar y hacer comentarios ofensivos en foros, redes sociales y grupos de mensajería instantánea;
- usurpar claves y suplantar la identidad; lanzar rumores en las redes;
- crear perfiles falsos;
- amenazar, injuriar y calumniar;
- excluir intencionadamente a alguien de un grupo online;
- enviar virus, suscribir a terceros a listas de pornografía o colapsar el buzón del acosado;
- grabar y colgar en Internet vídeos de peleas y asaltos.

En segundo lugar, es fundamental hablar con nuestros hijos sobre el arma de doble filo que representa sentir que, por el hecho de ejercer estas conductas a través de una pantalla, estamos exentos de ser identificados o de tener que asumir consecuencias. Internet proporciona una sensación de **anonimato** o de falta de interacción directa que puede hacer que el agresor se sienta más desinhibido, o que los observadores se sientan menos expuestos y decidan seguir la corriente al acosador. Este rol puede verse motivado por convencimiento, pero también por búsqueda de popularidad, como forma de integración dentro del grupo, o por miedo a las represalias.

En tercer lugar, y especialmente cuando los menores se inician en el uso de apps de mensajería y redes sociales, debemos hablar con ellos sobre las consecuencias de actuar en Internet contra otras personas. Aunque algo empiece como una broma, puede tener **consecuencias** muy serias. España es el único país de la Unión Europea en el que el acoso escolar y el ciberacoso cuentan con una regulación a nivel penal. En concreto, nuestras leyes lo contemplan cuando el acoso se produce a través de medios digitales, es perpetrado entre menores y dentro de un contexto educativo. El **ciberacoso** es un delito penal que puede acarrear cárcel, con penas de prisión de tres meses a dos años, o multa de seis a 24 meses. Si se acosa a una persona especialmente vulnerable por razón de su edad, enfermedad o situación, se puede llegar a imponer la pena de prisión de seis meses a dos años (sin multa). Cuando se trata de un menor, es importante

recordar que **la responsabilidad civil recaerá sobre los padres**, siendo habituales las sentencias que obligan a indemnizar a la víctima con 3.000 euros o más.

### **¿Cómo puedo saber si mis hijos son víctimas de ciberacoso?**

En ocasiones es un pequeño detalle el que nos alerta y nos hace mirar con ojo más crítico las reacciones y comportamientos de nuestros hijos. Generalmente, en estos casos se detectan síntomas como **tristeza repentina, menor rendimiento escolar, cambios de humor, ansiedad, excusas para no ir a clase, quejas y malestar físico antes de ir al colegio, querer evitar las actividades con sus compañeros, pedirnos dinero con frecuencia, perder o romper material escolar...**

### **¿Cómo debo actuar si mis hijos han sido víctimas o ejecutores de ciber acoso?**

Cuando nos encontramos con un caso fehaciente de acoso en casa, en el que **nuestros hijos son víctimas**, nuestra primera reacción debería ser calmada y madura, proporcionando confianza y seguridad a nuestro hijo o hija. Debemos [escuchar su versión](#) de los hechos y examinar los mensajes, comentarios o publicaciones que haya recibido, para entender la situación. Es preferible no contestar a los mensajes ofensivos, dejar de seguir las cuentas de los acosadores y bloquear a todo usuario que tenga un comportamiento abusivo o despectivo. Debemos tener en cuenta que, aunque parezca que Internet ofrece anonimato, los mensajes pueden dejar rastros que lleven al agresor. Por eso es importante guardar capturas de pantalla de los mensajes o ataques que haya recibido nuestro hijo. En situaciones graves, podrán ser de utilidad a la hora de informar a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, o de plantear tomar medidas legales.

Qué pruebas presentar para la denuncia de un caso de ciberacoso:

- Ponerse en contacto con el centro escolar si se trata de un caso que implica a estudiantes de dicho centro.
- Antes de denunciar, certificar los mensajes del acosador con un sello de tiempo.
- Poner en conocimiento de la Unidad de Delitos Informáticos de la Policía los hechos.
- No borrar ninguna prueba. Guardar los emails, chats de mensajería instantánea injuriosos o resto de contenidos.
- Ignorar aquellos mensajes que busquen la provocación. No responder.
- Bloquear o borrar aquellos mensajes molestos y guardar los reiterativos sin dejar rastro de lectura.

Puede darse el caso de **que nuestros hijos sean observadores de una situación que afecta a otro menor**, pero que no sean víctimas del acoso. Abordar el tema en casa es fundamental, para [ayudar a nuestros hijos a formar parte de la solución](#).

Finalmente, **si nuestro hijo o hija es el ejecutor del acoso**, descubrirlo no es fácil de gestionar, pero debemos actuar para ayudar tanto a nuestro hijo como a sus víctimas. **No hay un perfil único que defina a un niño que acosa**; algunos actúan desde su popularidad, mientras que otros lo hacen desde el impulso. Ahora bien, existe un rasgo bastante común en todos los niños que acosan: la baja tolerancia a la frustración. En la mayoría de los casos, los acosadores son niños que rechazan su vulnerabilidad y a quienes aceptar sus sentimientos les resulta extremadamente difícil. Además, algunos acosan como respuesta a su entorno, es decir, que quizá han sufrido maltratos en casa o en el colegio y su manera de adaptarse y responder a las adversidades ha sido abandonar su rol de víctima y convertirse en victimizador. No se trata de justificar su comportamiento, sino de entender de dónde puede surgir la agresividad de un niño que acosa. Es importante remarcar que, en algunos casos, los niños que acosan tienen familias totalmente normales y sin conflictos, y el papel de los padres es fundamental. **Los menores que acosan suelen tener problemas para empatizar con los demás, un deseo de autoafirmación y poder muy marcado, y poca capacidad de autocrítica. Carecen de buenas habilidades sociales y no sienten responsabilidad por sus actos.**

Existen recursos y herramientas que pueden sernos de utilidad para conversar sobre el problema en familia:

- Campaña '[Tolerancia cero al ciberacoso](#)' de Internet Segura 4 Kids.
  - Campaña sobre ciberacoso de [UNICEF](#).
  - Actividades para hacer en casa o en aula: '[Hablemos de ciberacoso](#)', '[Ahora te toca a ti](#)' o '[La oca del ciberacoso](#)' de IS4K, por ejemplo.
  - Plataformas como [InfoAcoso](#) o [CiberIntocables](#), con información fundamental y resumen de recursos disponibles.
  - Teléfono 900 018 018 del Ministerio de Educación y Formación Profesional.
  - Iniciativas regionales de concienciación como la del [Gobierno de Aragón](#).
  - Recursos específicos como la campaña [Ciberviolencia de género y sexual en la adolescencia](#) de Pantallas Amigas.
- Datos y estadísticas. [Comparitech](#).

# Información de interés sobre sexting

No todos los adolescentes practican *sexting* y no todos los que lo hacen lo llevan a cabo de la misma manera. Es cierto que es una práctica extendida, pero este tipo de conductas no se deben generalizar ni juzgar a la ligera. Lo esencial es que, como adultos, asumamos que cualquier adolescente -incluso nuestros hijos- puede llegar a plantearse **enviar imágenes, vídeos o mensajes con connotación sexual a su pareja o a otra persona**. Ellos lo perciben como una forma más de 'flirtear' y, en el caso de los adolescentes, sienten como algo natural animarse a experimentar y romper límites a la hora de relacionarse con otras personas. Los adultos debemos conocer la problemática asociada a esta práctica y hablar en casa sobre respeto, intimidad, pudor, alcance y consecuencias.

De cara a la prevención, lo ideal es comenzar a tocar este tema -el de las relaciones y la intimidad- desde edades tempranas, fomentando la capacidad de crítica, la autoestima, el respeto por uno mismo y los valores sobre los que cimentar una relación saludable. A partir de ahí, podremos reflexionar con nuestros hijos sobre los motivos para no practicar *sexting*, en primer lugar, porque atenta contra su propia dignidad e intimidad y, en segundo lugar, por las consecuencias graves que puede acarrear. Todo lo que compartimos en entornos digitales puede escapar de nuestro control. Toda confianza puede traicionarse. La unión de ambas cosas puede provocar situaciones desagradables. Para conocer mejor cómo abordar el *sexting* en familia, puedes consultar recursos como nuestra "[Guía de mediación parental](#)", nuestros [árboles de decisiones](#) sobre temáticas de riesgo o los contenidos de la [campaña de Europol '¡Di No!'](#).

## ¿Cómo debo actuar si mis hijos se ven implicados en casos de sexting o intercambio de imágenes o vídeos delicados?

Si ya se ha producido una situación en la que sabes que una foto o un vídeo de tu hijo o hija circula por la red -bien porque ellos han compartido ese contenido y después perdido el control sobre él, bien porque alguien lo ha robado o compartido sin permiso-, tenemos varias opciones para solicitar la eliminación de ese contenido.

Si el menor ha enviado una foto de connotación sexual, pero después recapacita y quiere evitar que esté en posesión de la otra persona, la velocidad de reacción es fundamental. Este tipo de contenidos tienden a compartirse con las amistades más cercanas, divulgándose rápidamente. El objetivo debe ser evitar la difusión del contenido y asegurarse de la eliminación del mismo en todos los dispositivos.

- **Mantener la calma y una actitud abierta al diálogo.** Es importante concentrarse en la resolución del problema, y valorar el hecho de que el menor acuda a un adulto de confianza para ayudarle.
- **Conversar para saber qué ha ocurrido.** Es un [tema difícil de tratar entre padres, madres e hijos/as](#), y no es necesario visualizar el contenido. Pero sí debemos preguntar qué clase de imagen o vídeo ha enviado, valorar el nivel de connotación sexual y saber con quién lo ha compartido.
- **Valorar su madurez y responsabilidad.** Tendremos en cuenta también su punto de vista y el contexto de la relación, siendo el *sexting* una forma de expresión íntima y consensuada, que se realiza tomando las debidas precauciones, o si por el contrario es necesario reflexionar sobre las implicaciones y consecuencias de su práctica.
- **Conocer las opciones de privacidad y seguridad de la red social.** Es importante [revisar la configuración](#) de su perfil, comprobando quién puede tener acceso a él y por tanto al contenido.
- **Descartar otros posibles problemas.** Debemos averiguar si el menor ha enviado la imagen o el vídeo de forma voluntaria, o si la otra persona le ha presionado para que lo haga. Preguntemos con serenidad si se han sentido engañados o chantajeados.
- **Contactar con la persona que posee la foto y solicitar su eliminación.** Tratando de conversar de manera civilizada y exponiendo la situación, para que colabore y borre el contenido. **Debemos advertir de que la posesión y difusión de este tipo de contenidos donde el/la protagonista es menor de edad, se considera un delito y puede ser objeto de denuncia.**



El ejercicio del derecho de supresión sólo puede solicitarlo la persona afectada o, en caso de tratarse de menores de 14 años, sus progenitores o tutores legales. Siempre que las circunstancias lo permitan, es recomendable contactar con la persona que subió el contenido, solicitando su eliminación. Si eso no es posible o es de hecho desaconsejable, el siguiente paso es solicitar el borrado a la plataforma que ha proporcionado los medios para la publicación -la red social, la web de vídeos...- acreditando tu identidad e indicando qué enlaces son los que contienen los datos que quieres cancelar. Las redes sociales más populares, por su parte, disponen de mecanismos establecidos para comunicarles vulneraciones de la privacidad o contenidos inapropiados mediante sus propios formularios.

Desde la Asociación Española de Protección de Datos (AEPD) explican que la empresa debe tomar una decisión sobre la solicitud de supresión en el plazo máximo de un mes a contar desde la recepción de la misma. Transcurrido ese plazo sin que de forma expresa te respondan a la petición, o si consideras que esa respuesta es insatisfactoria, puedes interponer la correspondiente reclamación ante la propia AEPD, a través de su Canal Prioritario, acompañando la documentación acreditativa de haber solicitado la supresión ante la entidad de que se trate. Este canal se ha habilitado para la atención de situaciones excepcionalmente delicadas, cuando los contenidos (fotografías o vídeos) tengan carácter sexual o muestren actos de agresión y se estén poniendo en alto riesgo los derechos y libertades de los afectados. [Aquí](#) hay más información.

Para terminar, nada como conocer mejor la problemática para sentirse preparado para prevenirla o gestionarla: [campaña menores y sexting](#) de Internet Segura 4 Kids.

## **¿Cómo puedo hablar con mi adolescente sobre peligros de Internet relacionados con la difusión de mensajes, fotos o vídeos delicados a través del móvil?**

A través de mensajes, nuestros hijos pueden introducirse en conductas o contenidos que giren en torno a violencia, faltas de respeto, conflictos... Son miles los mensajes de foto o vídeo que circulan por sus móviles. Vídeos, fotos, textos, memes, enlaces, selfies, abreviaturas, emoticonos. Sus dispositivos se llenan de experiencias y, en general, hay más contenidos e intercambios positivos o, al menos, inocentes. El problema es que también hay vídeos de niños burlándose de otros niños, bromas pesadas o burlas hacia colectivos o personas. La difusión de estos contenidos, los buenos y los malos, se ha convertido en una práctica habitual, impulsada por la comunicación sin límites que brinda la Red y por un lenguaje digital cada vez más visual e inmediato. En el caso de los contenidos o mensajes delicados, comprometen la intimidad o la dignidad de quienes aparecen en ellos; divulgarlos puede llegar a considerarse un delito y acarrear consecuencias legales, especialmente cuando implican violencia. La equidistancia en esto no es posible. Igual que la violencia analógica no está bien, difundir contenidos violentos no está bien. No está bien cuando nuestro hijo es la víctima y no está bien cuando nuestro hijo es el que perpetra, graba, difunde o encuentra graciosa la acción.

- Podemos hablar con ellos sobre precauciones en [chats de WhatsApp](#), sobre los riesgos de compartir [capturas de pantalla](#), las consecuencias de [difundir imágenes íntimas](#) de alguien sin su consentimiento, las implicaciones de compartir [vídeos violentos](#).
- Debemos hablar con ellos sobre responsabilidad personal, respeto a los demás, pararse a pensar antes de comentar o difundir. Podemos hablar sobre modales y NETiqueta, una adaptación de las reglas de cortesía del mundo *real* al entorno digital. Incluye recomendaciones como cuidar nuestra forma de expresarnos online, respetar las características del contexto digital en el que nos movamos, ser generoso y crear comunidad o respetar a los demás en cuanto a su privacidad, su tiempo y su obra. (<https://www.pantallasamigas.net/netiqueta-joven-para-redes-sociales-ciudadania-digital-y-ciberconvivencia/>).

# Contenidos inadecuados

Una parte fundamental de nuestras vidas digitales tiene que ver con lo que vemos cuando nos conectamos y con cómo nos influye eso que vemos. Estos contenidos marcan nuestra experiencia y percepción, nuestro tiempo, nuestras opiniones y decisiones. Es un tema relevante y un aspecto clave a la hora de decidir cuánta libertad o independencia digitales otorgar a nuestros hijos.

Lo negativo que potencialmente pueden experimentar niños y adolescentes a través de contenidos online -falsedad, violencia, contenido sexual explícito o implícito, desinformación, odio, difusión de contenidos privados no permitidos o software malicioso, entre otras cosas- llega en forma de comentarios, información, opinión, imágenes o videos. Nuestros hijos, además de asumir que formamos parte necesaria y natural de su vida digital -en términos de acceso y libertad-, deben saber que algunos de esos contenidos que están en la red pueden violar sus derechos o los de otras personas, afectar a sus emociones y seguridad, influenciar sus actitudes, conductas o creencias o, directamente, ser ilegales.

## ¿Cómo puedo evitar que mis hijos accedan a contenidos inadecuados?

En primer lugar, está la opción de **restringir y/o retrasar el acceso** de los menores a Internet, especialmente a edades tempranas. Si no consumen contenidos de ningún tipo, no consumirán tampoco contenidos inadecuados. En segundo lugar, se puede recurrir a medidas de **control parental** que impidan el acceso a determinados contenidos -a través de listas blancas y negras, utilizando aplicaciones que directamente impidan la visita de determinadas páginas web-. Una vez el menor tiene móvil -o cualquier dispositivo con acceso a Internet y sin configuración restrictiva-, se pueden **configurar perfiles de usuario** menor de edad que gradúen la descarga de aplicaciones, o limitar tiempos de uso y niveles de conectividad.

En todo caso, 'poner puertas' a la Red es complicado y, por más que evitemos según qué contenidos en casa, es posible que nuestros hijos consuman esos contenidos cuando no están con nosotros o que, incluso sin buscar el contenido, lo reciban de amigos o conocidos. Además, un amplio porcentaje de familias utiliza controles parentales, pero el 12% de los menores logra desactivarlos; no son infalibles.

Por todo ello, lo más importante es, adecuándonos a la edad y carácter de nuestros hijos y a nuestros valores como familia:

- **conocer la tipología de contenidos:** cuáles nos preocupan especialmente, cuáles son más frecuentes: pornografía, violencia, retos virales, contenidos que incitan a autolesiones o a trastornos alimentarios, noticias falsas y desinformación, apuestas y juego de azar en Internet...
- **conocer al menor:** cuáles son sus hábitos digitales, con quién se relaciona online y dónde, cómo piensa y actúa en su vida analógica, qué grado de madurez tiene y cuáles son sus intereses o aficiones;
- **educar en valores**, a través del ejemplo y la conversación, con el fin de promover:
  - un **pensamiento crítico** que les ayude a interpretar lo que ven;
  - una **confianza** que les permita contarnos lo que ven;
  - una **forma asertiva de relacionarse** que le permita resistir a la presión del grupo.

En definitiva, se trata de una doble mediación.

- **Mediación activa:** supervisión, acompañamiento y orientación. Supone una implicación de los adultos, antes, durante y después de que los menores utilicen las tecnologías digitales. Dar ejemplo al utilizar las nuevas tecnologías, hablarles sobre los riesgos reales de Internet e interesarnos sobre su comportamiento online son actitudes educativas que requieren ser parte activa de su desarrollo.
- **Mediación restrictiva:** establecer reglas y límites. Para que los menores aprendan progresivamente a navegar con seguridad, sin la compañía de un adulto, es necesario establecer unas normas que irán adaptándose a su edad y madurez. A la hora de poner en práctica estas normas, pueden ser de ayuda las herramientas de control parental, las cuentas de



usuario limitado para los menores y las aplicaciones diseñadas específicamente para ellos como los buscadores infantiles.

## ¿Qué debo saber sobre series, películas y vídeos?

Los menores ven contenidos audiovisuales en numerosas plataformas. Como cada una tiene su propia idiosincrasia, por debajo de los 13 años tenemos que estar pendientes, hablar, escuchar y ser tan receptivos como asertivos. Dos de los ámbitos mayoritarios de inicio en consumo de contenido por streaming son YouTube y las plataformas de suscripción. En ambos casos podemos configurar cuentas de usuario o filtros para evitar acceso a ciertos contenidos.

- Al día: [YouTube Kids](#) (hasta 8 años).
- Al día: [YouTube](#).
- Al día: [HBO](#).
- Al día: [Netflix](#). <https://www.is4k.es/de-utilidad/herramientas/netflix>
- Al día: [Prime Video](#).
- Al día: [Disney+](#).

Otra plataforma cada vez más llena de niños y adolescentes es **Twitch**. Este entorno audiovisual, que pertenece a Amazon, está sobre todo enfocado a los videojuegos -partidas jugadas por los usuarios y retransmisiones de eSports, por ejemplo-, pero se ha convertido en toda una red social para los amantes de este mundo *gamer*. La gran diferencia con YouTube es que Twitch solo presenta contenidos en directo. Cuenta con millones de usuarios y algunos de ellos usan la plataforma como una manera de ganar dinero. Cuando el menor se crea una cuenta, puede buscar juegos o canales, filtrar por categorías, ver a creadores y a espectadores, seguir las emisiones, compartir canales... y acceder al chat en vivo de la transmisión o incluso suscribirse y pagar por hacerlo, para poder ver en primicia lo que otros publiquen. Si nuestros hijos utilizan Twitch, merece la pena saber cómo es su cuenta o qué tipo de contenidos consumen, publican o compran.

- Al día Twitch: <https://www.pantallasamigas.net/twitch-guia-para-padres-madres/>

En cuanto a los contenidos propiamente dichos, no todos son adecuados para niños y adolescentes, incluso cuando están protagonizados por niños y adolescentes. Conductas cuestionables, lenguaje malsonante, sexo explícito, casual y a veces en grupo, adicción a las drogas, conflictos de identidad o violencia gratuita son los ingredientes de muchos contenidos que son vistos por menores, en muchas ocasiones sin que sus padres seamos conscientes. Quizá el mayor cambio que se ha producido en las últimas décadas, además del incremento en la oferta y del ritmo infinito en el que se sucede ese aumento, radica en la individualización de la experiencia. Los patrones en el consumo de contenidos audiovisuales ya no son los mismos que en el pasado; ni por compañía, ni por mensaje ni por canal. Es un cambio estructural que puede no gustarnos, pero que no va a desaparecer. Las series y los vídeos que ven nuestros hijos influyen en su manera de ver el mundo, tanto como los videojuegos o las redes, la publicidad o las películas.

## ¿Dónde puedo acceder a información útil sobre recomendaciones de series, películas o videojuegos con un enfoque basado en valores?

- El maestro e influencer José Martín Aguado (enlace a [web](#), perfil en [Instagram](#)) comparte recomendaciones sobre series y películas adecuadas a distintas edades y en el marco de valores fundamentales.
- En [PEGI](#) (español) y [ESRB](#) (inglés) podemos encontrar recomendaciones sobre videojuegos. Aplican un doble criterio: el relativo a la edad (de 3+ a 18+) y el centrado en el contenido, con parámetros como uso de lenguaje malsonante, representaciones de conducta violenta o sexual, incitación al consumismo o a hábitos nocivos para la salud, entre otras cosas que tienen en cuenta edad recomendada y tipología de contenidos.
- En [Educación Tres Punto Cero](#) hay información sobre multitud de aplicaciones de valor educativo y desarrolladas en torno a valores fundamentales.
- En Common Sense Media ([inglés](#)) también comparten reviews de todo tipo de contenidos audiovisuales, para poder seleccionar en función de familia, edad, costumbres, etc.

## ¿Debo preocuparme si mis hijos siguen a influencers?

Todos los adolescentes sigue a algún influencer en la Red. Si nuestros hijos siguen a *influencers*, es importante conocer esos contenidos y esos referentes para poner en contexto lo que no nos guste y reforzar lo que sí nos guste. Preguntemos por sus favoritos, no preparando el sermón, sino abiertos a conocer. Porque *youtubers*, *tiktokers* o *instagrammers* los hay de todos los tipos y condiciones. Es un gran negocio y, como todos los negocios, tiene sus claroscuros. Hay *influencers* entretenidos e incluso didácticos, los hay banales y profundos, creativos o de broma fácil, terribles e incluso maravillosos. No hace falta saberse todos los nombres, ni aceptarlos a todos *porque sí*. Tampoco es eficaz empeñarse en que nuestros hijos elijan como referentes a quienes fueron los nuestros, o a quienes nosotros les digamos que deben ser sus referentes. No pasa nada por saber si nuestros hijos son más de El Rubius o de Ibai Llanos, ni por dedicar un poco de tiempo a *conocer* a esas personas.

Es fundamental compartir con nuestros hijos una *lectura* crítica sobre la figura del *influencer*.

- **La continua y aparente felicidad de un/a influencer es una fachada.** La parte visible para cualquier persona de todo lo que hay detrás de cualquier *influencer* son los contenidos que publica. El lenguaje habitual de las redes sociales es usar un tono alegre, informal, cercano, exagerado... y eso podría dar la sensación de que esas personas están 24/7 siendo así, o haciendo lo que muestran en los contenidos que comparten. Sin embargo, habitualmente, se desconoce que para llegar donde están tienen que dedicar muchas horas del día a generar esos contenidos y el nivel de interacción necesario en las redes para tener visibilidad. Algunos han renunciado a sus amigos; otros, a veces, caen en depresiones, sufren acoso, o se convierten en esclavos de las marcas o los patrocinadores que los financian.
- **Los contenidos de un influencer nunca son neutros.** No podemos negar que la juventud encuentra en las redes y en los *influencers* una forma de compartir y de reafirmar sus gustos y aficiones. Y, para muchas personas, se trata de una manera de sentirse parte de un colectivo, reafirmar su autoestima o encontrar canales de comunicación donde compartir experiencias y vivencias propias de su edad. Sin embargo, las redes sociales, como cualquier agente de socialización, pueden ser reproductoras de los valores dominantes en la sociedad; y podremos comprobar como muchos de los valores y discursos de algunos *influencers* son de evasión y despreocupación, de satisfacción inmediata, de disfrute personal... propios de una cultura individualista, consumista y acrítica. Por otro lado, independientemente del tema central que aborde un influencer, es habitual que hablen de temas de actualidad, o den su opinión sobre otras cuestiones; por lo que sus discursos siempre están cargados de valores que debemos deconstruir y analizar de forma crítica.

## ¿Pueden determinados influencers ser una mala influencia para mis hijos?

La respuesta es... depende. Si no salimos del 'prejuicio por principio' hacia el *influencer*, no podremos entender qué es lo que nuestros hijos encuentran de referencia en esa persona. Si no sabemos nada sobre estos nuevos famosos, pero dejamos a los niños pasar las horas muertas delante de sus canales -o todo lo contrario, se lo prohibimos y por tanto su existencia no forma parte de ninguna conversación familiar que no sea en negativo-, tampoco podremos trasladar el mensaje de valor que contrarreste la posible mala influencia.

Podemos compartir tres reflexiones con los menores:

1. **No admitir cualquier mensaje sin someterlo a crítica.** A veces, un/a *influencer* tiene discursos sobre un determinado tema (deporte, videojuegos, música, belleza...), y trata otros temas que se manifiestan de forma transversal, indirecta y, a veces, incluso inconsciente, pero esos discursos y lenguajes pueden estar cargados de valores (machismo, estereotipos...). Por ello, hay que aprender a deconstruir esos mensajes y separar unos contenidos de otros y los diferentes valores asociados.
2. **No confundir la autoestima con el ego; y no caer en la frustración de no cumplir con los cánones** imperantes en las Redes Sociales. Si reconocemos que en la infancia y adolescencia su imagen y la interacción y aceptación de sus iguales son importantes para la construcción de su personalidad, las redes sociales son un importante agente de socialización que contribuye e influye en su autoestima. Sin embargo, parte del contenido compartido en las Redes Sociales (a menudo por *influencers*), refleja estilos

de vida idílicos, arquetipos de belleza y estados constantes de supuesta felicidad con los que corremos el riesgo de compararnos. Sin embargo, esos contenidos están lejos de representar la heterogeneidad de rasgos, cuerpos, pensamientos... de las múltiples y diferentes adolescencias, por lo que no cumplir con dichos cánones puede generar frustración, falta de autoestima, depresión... a algunos jóvenes en la búsqueda por la aceptación.

3. **Conocer y seguir *influencers* alternativos**, que se correspondan no solo con las modas, sino también con las aficiones de nuestros hijos.

## Información de interés sobre pornografía y sexualización

### ¿Qué debo saber sobre contenidos pornográficos en Internet?

Internet masifica el alcance y el impacto de palabras, imágenes o posturas, y también facilita conocer las distintas formas de entender y vivir el amor, la sexualidad, la intimidad o la exhibición. Cuando los menores se estrenan en la Red, la inmersión en esa realidad es frenética y se produce sin que se den cuenta; contenidos audiovisuales explícitos, canciones con letras que hacen de las relaciones una anécdota, literatura con contenidos eróticos al alcance de cualquiera, bailes provocativos, *selfies* intensos, chats con rankings y apuestas sobre quién liga más en una noche.

El consumo de pornografía empieza cada vez antes, no necesariamente porque nuestros hijos lo busquen, sino porque alguien se lo envía o simplemente lo encuentran. El porcentaje de menores que han visto estos contenidos es siempre mucho mayor que el de los que hablan de estos temas en familia y los miles de destinos virtuales que podemos encontrar en la Red con videos y fotos sobre relaciones íntimas crean unas expectativas a veces irreales, que pueden desembocar en actitudes sexuales permisivas o en mayores estereotipos de género. Pre-adolescentes que consumen porno sin haber llegado a la pubertad; adolescentes que comparten contenidos de alto voltaje entre sus móviles hasta que un desencuentro, un chantaje o un robo provocan un problema; relaciones que empiezan y terminan con un mensaje de texto; novios que controlan el móvil de su novia, y viceversa; dudas sobre identidad sexual, confusión y prejuicios, también en el móvil. Toda esta comunicación no verbal y este consumo de contenidos, en relación con la visión y experiencia de nuestros hijos sobre el sexo, el interés romántico, el despertar del deseo y las primeras relaciones, transcurre de forma acelerada y no tiene nada que ver con la manera en que nosotros vivimos nuestra adolescencia.

Algunos aspectos de riesgo en cuanto a las consecuencias del consumo de pornografía por parte de menores son incuestionables: muchos contenidos presentan situaciones irreales o extremas que atentan contra el verdadero sentido y valor de la sexualidad. Los menores, al estar en una etapa de desarrollo y descubrimiento de su personalidad y su sexualidad, pueden adquirir una idea errónea, imprecisa o negativa de las relaciones afectivas y sexuales. También pueden llegar a tener dificultad para establecer la diferencia entre la realidad y la ficción, asumiendo como referentes conductas denigrantes o de riesgo, estereotipos negativos o expectativas irreales. Hablamos de normalizar algunas conductas negativas o incluso violentas, basadas en la desigualdad de roles, la cosificación de la pareja, el sexo no consentido o las prácticas de riesgo. En el futuro, este tipo de mensajes se puede traducir en una dificultad para mantener relaciones afectivas en condiciones de igualdad, así como mayor victimización para sufrir relaciones tóxicas, violencia sexual o abusos físicos.

### ¿Cómo puedo evitar el acceso a este tipo de contenidos?

No es sencillo. A menudo, la publicidad de este tipo de contenidos sexuales aparece en banners y pop-ups mientras los menores acceden a sus juegos online, redes sociales y otras páginas web. De forma involuntaria, pueden ver contenidos inapropiados para su edad o sentirse atraídos para hacer clic y ver más imágenes o vídeos.

Los contenidos pornográficos no son (solo) contenidos tradicionalmente considerados como 'ficción porno' que el menor busque premeditadamente. Puede tratarse de vídeos o imágenes explícitos, más o menos estáticos, que no se consumen como se haría con una película, sino que aparecen de manera aleatoria en muros de redes sociales. Pueden encontrarse en plataformas que por naturaleza no se describen como pornográficas. Pueden ser blogs que orienten sobre

cómo mantener relaciones y pueden ser perfiles de suscripción que cobran por enviar o emitir o abrir acceso a imágenes. Por poner solo algunos ejemplos. Cortos en TikTok o Instagram, perfiles en OnlyFans o PornHub, canales en YouTube, fotos que llegan a los chats por WhatsApp o Discord, comentarios en foros de videojuegos o redes sociales...

- Al día en TikTok: [por qué les gusta](#), opciones de [control parental](#) y cruce entre [plataformas](#).
- Al día en Only Fans. <https://www.is4k.es/blog/al-dia-en-onlyfans>
- Al día en [Discord](#).

Pese a todo, nos cuesta hablar de pornografía, sexualidad, identidad sexual, de situaciones en las que un menor pueda ser víctima de chantajes o abusos, de amor, relaciones, intimidad, límites e incluso tolerancia hacia los que no son como nosotros. Nos resulta difícil, así que o no hablamos, o exigimos que alguien proteja a nuestros hijos de todo esto. Pero la familia es un pilar fundamental y un referente clave, así que necesitamos abordar estos temas desde la serenidad y la información, practicando la escucha activa.

La solución para evitar este riesgo durante la adolescencia no radica en prohibir radicalmente el uso de la tecnología, ni en asumir que toda mención al sexo o a la sexualidad es pornografía, sino en acompañar:

- **Promoviendo desde la infancia una visión positiva, natural y sana de la sexualidad y las relaciones afectivas.** Es importante para preparar al menor, aliviar la curiosidad propia de estas edades y desmontar aquellos mitos o invenciones negativas que pueden impulsar algunos tipos de pornografía. Si no reciben esta información desde fuentes cercanas, sólidas y constructivas, muchos buscarán respuestas a sus dudas en la Red. Por tanto, la contribución de padres y madres en este aspecto de su educación es intransferible y necesaria para construir la base de una autoestima y un conocimiento sanos. La Academia Americana de Pediatría recomienda resolver todas sus dudas de forma gradual, sin reírse ante preguntas que nos puedan parecer cómicas o inocentes para evitar que se sientan avergonzados, y sin escandalizarnos o juzgar con severidad cuando ya son adolescentes. Lo mejor es dar explicaciones sencillas y concisas y, después de responder, preguntar si hemos resuelto sus dudas. Como padres, hemos de involucrarnos muy activamente en la educación sexual de nuestros hijos, porque es una parte indivisible de su maduración y desarrollo moral. En la adolescencia esta parte de la educación adquirirá una relevancia especial, pero es un camino que se empieza mucho antes, desde la infancia.
- **Dialogando sobre legalidad y uso de pornografía online.** Es importante que los menores entiendan por qué el visionado de estos contenidos es dañino para ellos, aportando razones coherentes y consistentes, desde la cercanía y sin alarmismo, pero con realismo. Deben entender que para los adultos puede ser una opción personal, pero que es malo también para ellos por las mismas razones que para los menores, con el agravante de que estos están todavía formándose. También tienen que saber que existen diferentes tipos de pornografía, y que algunos de ellos entran en lo delictivo, como el [abuso sexual de menores](#) o la [difusión de imágenes íntimas sin consentimiento](#). Además, debemos prevenirles y hacerles conscientes de que nadie puede forzarles a ver pornografía, ni deben sentirse presionados/as a hacerlo, aunque sus compañeros/as lo hagan. Finalmente, debemos recordar al menor el riesgo de descargar aplicaciones y documentos desconocidos o acceder a enlaces poco fiables, que utilicen titulares de connotación sexual para atraer visitas, ya que pueden esconder plataformas de riesgo, [comunidades peligrosas](#) o virus que infecten su dispositivo.
- **Apoyándose en herramientas tecnológicas.** Durante los primeros pasos del menor en Internet se recomienda utilizar controles parentales y funciones de filtrado de contenidos para evitar que los menores accedan a pornografía online de forma directa o indirecta. Podemos mantener el antivirus actualizado -no solo en ordenadores, también en dispositivos móviles-, y también instalar bloqueadores de publicidad en el navegador web o configurar el [control parental](#) del dispositivo para evitarlos. Es importante ser conscientes de que estas herramientas no sustituyen el acompañamiento familiar mientras navega en Internet, pero sí facilitan la supervisión de la actividad digital del menor, limitando también el entorno al que puede acceder.

### **¿Qué hago si mi hijo/a ve pornografía online?**

Puede que nuestros hijos nos comenten que han visto o recibido un contenido pornográfico, o puede que descubramos este tipo de contenidos en su historial de navegación online -al revisar su móvil en caso de que lo hagamos-, o que les sorprendamos mientras acceden a ello. En todos los casos, estaremos ante una buena oportunidad para iniciar una conversación sobre sus posibles dudas o inquietudes, dónde buscar la información que necesita o configurar soluciones para evitar que estos contenidos aparezcan de forma accidental mientras juega o navega en la Red. Rehuir estas situaciones solo genera mayor incertidumbre o la necesidad de ocultar su actividad online de los adultos.

Los expertos recomiendan que los adultos reaccionemos con calma, sin avergonzar o atacar al menor, abriendo vías de comunicación que nos permitan identificar si se trata de una situación recurrente, si es algo que busca o que recibe/encuentra por casualidad, si lo considera normal o susceptible de esconder. Hablar sobre cómo le hace sentir y cómo cree que lo percibe su entorno.

Informe '(Des)información sexual: pornografía y adolescencia', Save The Children, 2020.  
Campana 'Por no, porno' de Fundación FAD Juventud <https://www.fad.es/sustancias-y-otras-conductas/sexualidad-adolescencia/>

## En caso de problemas:

017 [INCIBE](#).

Línea de reporte de contenido [CSAM](#).

Canal prioritario [AEPD](#).

018 – Teléfono de acoso escolar.

016 – Atención a víctimas de violencia de género.

Asociación Española de Pediatría. [AEP](#)

Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia. [SEMA](#)

Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria. [SEPEAP](#)

Asociación española de Pediatría de Atención Primaria. [AEPAP](#)

[Servicio PAD](#) del Ayuntamiento de Madrid.

[Policía Nacional](#) y [Guardia Civil](#).

---

## CONCLUSIONES

1. Entender la época en la que están creciendo nuestros hijos y entender lo que nos preocupa (y por qué).
2. Asumir el rol de adulto: conocer a nuestros niños y adolescentes, 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, hablando CON ellos, escuchando.
5. Incorporar la tecnología al resto de la educación que damos a nuestros hijos.

**ACCESO GRADUAL  
AUTONOMÍA PROGRESIVA  
DECISIONES INFORMADAS**

**Si crees que hay algo en lo que pueda ayudarte, puedes ponerte en contacto conmigo en [maria.zabala@alabra.es](mailto:maria.zabala@alabra.es) ;)**

**¡GRACIAS Y MUCHA SUERTE!**



**María Zabala** es periodista y autora del libro *Ser padres en la era digital*. Tras veinte años de especialización en comunicación sobre ciencia y tecnología, la última década la ha dedicado a la divulgación sobre cultura digital. Es directora del Área de Sociedad y Tecnología en [Alabra](#) y responsable del blog [iWomanish](#), centrado en familia, tecnología y educación. Colabora con familias, instituciones, empresas y sector público, desarrollando iniciativas de cultura digital e impartiendo talleres y conferencias.



[www.iwomanish.com](http://www.iwomanish.com)  
Twitter: @[iWomanish](#)  
Instagram: @[mzabala](#)