

TIC

(Tecnología de la Información y la Comunicación)

Prevención de usos problemáticos

Guía para familias





Sumario

1. INTRODUCCIÓN	3
2. QUÉ SON LAS TIC	4
3. SEGURIDAD Y TIC	7
4. NORMAS DE USO SEGURO DE LAS TIC	12
5. REGLAS DE LA NET-ETIQUETA	14
6. CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA EDUCACIÓN EN TIC	16
7. MITOS	18
8. WEBGRAFÍA	21

1. Introducción

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

Esta nueva realidad se manifiesta de forma todavía más evidente en la relación que nuestros menores mantienen con las nuevas tecnologías. Las TIC han pasado a ser el medio natural de los “nativos digitales”, término que incluye a los nacidos en la era digital y a aquellos que, por tanto, no sólo hacen uso de la red, sino que viven en ella.

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

El papel de las familias se centraría entonces en integrar los mensajes y actitudes hacia las nuevas tecnologías dentro del mismo estilo educativo que emplean en otros ámbitos de la vida cotidiana, evitando posicionamientos alarmistas o permisivos.



2. ¿Qué son las TIC?

La educación en el uso adecuado de las tecnologías digitales requiere una actitud positiva y abierta hacia el conocimiento y manejo de las herramientas tecnológicas, que a continuación presentamos:

- **¿Qué es Internet?** Podemos entender Internet como un conjunto de redes de comunicación interconectadas entre sí, que comparten datos y recursos y que al mismo tiempo funcionan como una red única de alcance mundial.

En estos momentos nos encontramos ante la emergencia y pleno desarrollo de la llamada Web 2.0. o web interactiva, que es la denominación que recibe la segunda generación en el desarrollo de la tecnología web, basada en las comunidades de usuarios que fomentan la colaboración y el intercambio ágil de información dentro de una red social de usuarios. Se presenta una forma más abierta y participativa de entender la web, un planteamiento que nos conduce hacia nuevas actitudes y conductas y, en definitiva, hacia una nueva forma de vivir y relacionarse.





2. ¿Qué son las TIC?

- **Canales de comunicación en Internet:** Internet está compuesto por diversos elementos, que actúan como canales de comunicación. Ubicando estos canales en el marco de referencia de la Web 2.0., hemos seleccionado algunos entre los más importantes para después ofrecer una breve descripción de sus funciones.
- El **correo electrónico** o *e-mail (electronic mail)* es el servicio de Internet que permite a los usuarios enviar y recibir mensajes electrónicos rápidamente.
- El **Messenger** o Mensajería Instantánea es otro servicio *on-line* que permite a los usuarios enviar y recibir mensajes en tiempo real.
- Los **chats** son servicios públicos *on-line* que suelen ubicarse en una página web o red de páginas web, en la que por lo menos dos personas se comunican instantáneamente.
- Los **foros** son grupos de discusión que se clasifican según la temática, existiendo multitud de foros de salud, eventos culturales, deportes, etc. En los foros los usuarios discuten y opinan sobre las materias enviando mensajes y respondiendo a los que han enviado los demás.
- Los **Blogs** o “*web logs*”, nacen como diarios personales que los usuarios “cuelgan” o realizan en Internet para hablar de los temas que más les interesan. Normalmente, los lectores del blog pueden añadir sus comentarios, dando lugar a un diálogo entre el autor del blog y sus visitantes.

2. ¿Qué son las TIC?

- **Redes Sociales:** Para asimilar mejor el funcionamiento de las redes sociales, es necesario ubicar este impresionante canal de comunicación en relación al despliegue y desarrollo de la Web 2.0. o también denominada “web social”.
- **La telefonía móvil de última generación** o 3G, hace referencia a la amplia funcionalidad de esta generación de aparatos móviles, que ya no tienen como principal y único objetivo el establecimiento de llamadas. La nueva telefonía móvil incorpora dentro de sus múltiples servicios: conexión a Internet, reproducción de música, cámara fotográfica, juegos, grabación y reproducción de vídeos, sistema bluetooth, etc.
- **Videojuegos on-line**, son los videojuegos que se llevan a cabo a través de la conexión a Internet, los más populares entre los jóvenes son los llamados "Juegos en línea masivos y multijugador" (MMOG), que son videojuegos diseñados de forma exclusiva para Internet y que admiten la participación de miles de personas al mismo tiempo, cada una desde su punto de conexión.

3. Seguridad y TIC

- **Contenidos inapropiados y filtros parentales**

La información en Internet viene acompañado de una problemática, que es la posibilidad de que nuestros hijos puedan encontrar en Internet imágenes o información de contenido violento, pornográfico, de temática relacionada con drogas, sectas, terrorismo, etc. Estos contenidos pueden llegar a nuestros hijos durante la navegación en busca de información de diversa índole, al acceder a determinadas páginas web, blogs, foros o bien a través del correo electrónico en forma de SPAM.

Ante una situación de acceso a contenidos inadecuados, lo primero que podemos hacer es dialogar con el menor para saber si el acceso fue accidental o voluntario. En el caso de que el acceso haya sido accidental es conveniente conocer cómo se siente nuestro hijo y aclarar después las confusiones asociadas al tipo de información recibida, procurando dialogar con naturalidad y adaptándonos a sus necesidades y proceso madurativo.



3. Seguridad y TIC

Una medida útil y adecuada será instalar un filtro parental de contenidos, que se encargará de evitar que nuestro hijo acceda por error a este tipo de contenidos. Los filtros son herramientas que permiten controlar a las familias el acceso a determinadas páginas o documentos que contengan las palabras clave seleccionadas por el filtro, limitando así los contenidos por categorías. De igual modo, también hay filtros programados para seleccionar tramos horarios, otros que guardan todas las páginas webs que se han visitado desde el ordenador y también existen filtros que permiten personalizar diferentes perfiles para varios usuarios dentro de la familia.

Pero es importante tener en cuenta que este tipo de filtros no pueden ofrecernos una protección total ante los contenidos inadecuados y sólo nos permitirán comple-

mentar nuestra tarea de supervisión. Pues así, como nuestros hijos se desarrollan y crecen, el filtro parental deberá ir adaptándose a este proceso madurativo, para que finalmente la propia actitud crítica y selectiva del menor sea su mejor herramienta de protección.

- **Actuación ante conductas violentas: Ciberbullying y acoso sexual**

Si tu hijo está siendo acosado...

Lo primero que debemos hacer es observar si el comportamiento de nuestro hijo ha cambiado. Puede que últimamente pase más tiempo con el ordenador, o por el contrario, que ya no se conecte apenas. Otro factor que puede ayudarnos a identificar si se está dando un caso de ciberbullying es su estado anímico y/o físico.

3. Seguridad y TIC

Si tu hijo se encuentra muy triste o nervioso después de consultar su correo o navegar por la Red, no quiere ir al colegio o Instituto sin motivos aparentes, está teniendo problemas para dormir o de repente parece más retraído, deberemos mostrarnos cercanos y agudizar nuestro seguimiento para facilitar la detección temprana de una posible situación de acoso escolar.

Es importante tener en cuenta que son muy pocos los niños que acuden a sus familias cuando están padeciendo este tipo de acoso. Por esta razón, nuestro principal objetivo en relación al ciberbullying será lograr que nuestro hijo acuda a nosotros. Podemos comenzar por una adecuada prevención, promoviendo en casa un clima de comunicación, afecto y cohesión familiar que facilite que nuestros hijos sientan la suficiente confianza para solicitar ayuda en caso necesario.

- **Abuso de las TIC**

Entre los autores que estudian este fenómeno, encontramos tres corrientes diferenciadas. Una primera línea argumental que identifica la adicción a Internet como una **nueva patología** y centra su análisis en la aplicación de escalas basadas en la adaptación de los criterios diagnósticos del juego patológico

La segunda corriente considera que Internet, por características tales como la inmediatez, la posibilidad de adoptar nuevas identidades, el anonimato, la sensación de gratificación, la facilidad de acceso o el control en el manejo, ofrece a los usuarios una serie de recompensas que la sitúan como una **herramienta con potencial adictivo**.

3. Seguridad y TIC

Un tercer grupo de autores propone la hipótesis de que las tecnologías digitales podrían no ser adictivas en sí mismas, pero sí **instrumentos que funcionan como medio** o vehículo para personas que ya tienen una **patología previa**, como podrían ser la adicción al juego, sexo, compras, etc.

A pesar de que todavía no se ha llegado a un acuerdo para definir si realmente podemos hablar de adicción a Internet como una patología independiente, la existencia de usos problemáticos asociados a las TIC es ya una realidad incuestionable. Entendemos como **“uso problemático de las TIC”**, todo uso de las tecnologías digitales que genere consecuencias negativas para la propia persona o su entorno, siendo frecuente además el abandono de las actividades habituales de la persona y la sustitución progresiva de éstas por las tecnologías digitales.

- **Detección de señales en usos problemáticos:**

Pérdida de control: La pérdida de control hace alusión no sólo al tiempo sino también a los objetivos de conexión inicial.

Evasión: El uso de las tecnologías digitales puede proporcionar sensación de evasión de la realidad y bienestar a sus usuarios, de modo que la funcionalidad práctica y objetiva de cada herramienta pasa a un segundo plano para buscar un mayor grado de estimulación y satisfacción.

Ocultación: Otra característica que puede ayudarnos a detectar un posible uso problemático es la ocultación, tanto del tiempo empleado en Internet y el resto de tecnologías digitales, como en los objetivos de conexión y las actividades realizadas durante las diferentes sesiones.



3. Seguridad y TIC

Preocupación: Una señal clara de uso problemático se da cuando el uso de la tecnología digital pasa a ser lo más importante en la vida de la persona, colocándose por encima del resto de obligaciones y produciendo en muchos casos falta de sueño, irregularidades en la alimentación, etc.

Abandono de actividades: Otro indicador podría ser el abandono de actividades para poder dedicar más tiempo al uso de las tecnologías digitales, en las que automáticamente se buscarán nuevas relaciones de amistad o actividades de ocio.

- **Chatear y quedar con desconocidos a través de Internet**

En el caso de edades tempranas, aconsejamos a madres y padres que dediquen un tiempo a acompañar a sus hijos hasta que conozcan bien el funcionamiento de cada chat, de manera que su presencia pueda disminuir gradualmente en función de las características del chat en concreto, la autonomía del menor y su proceso madurativo.

4. Normas de uso seguro de las TIC

Para hacer un uso adecuado de las TIC recomienda a tus hijos que...

- Seleccionen previamente los contenidos o temáticas de los blogs, chats o foros a los que van a acceder y eviten aquellos de carácter violento, xenófobo, pornográfico...
- No ofrezcan información personal, ni la relativa a su centro de estudios, casa o lugar donde practiquen otras actividades, para evitar que puedan rastrear sus datos.
- Sean igual de cuidadosos con la información personal de sus familiares, amigos y conocidos.
- Eviten publicar fotos o conectar la webcam con desconocidos. Del mismo modo, aunque estén chateando con amigos, deben pensar bien qué es lo que van a enviar y cómo se sentirían si otras personas pudieran acceder a lo que piensa mandar. Finalmente, si tienen dudas sobre lo que van a hacer, recomienda que piensen si merece la pena correr ese riesgo.





4. Normas de uso seguro de las TIC

- Diseñen adecuadamente sus contraseñas para evitar que alguien entre en su Messenger, correo, blog o perfil en su lugar, suplantando su identidad.
- Tengan siempre en cuenta que algunas personas que se encuentran en Internet no tienen por qué ser quien dicen ser.
- No concierten citas con desconocidos, y si se trata de una persona de la que puedan tener referencias directas, lo consulten siempre antes con su familia.
- Sean conscientes tanto de la existencia de infracciones legales asociadas al uso de Internet (amenazas a través de la red, intimidación sexual, delitos contra la propiedad intelectual, estafas o robos informáticos) como de las consecuencias de su transgresión.
- No faciliten datos bancarios o los procedentes de tarjetas de crédito a organizaciones que se pongan en contacto a través del teléfono, el correo electrónico o la visita presencial, ni introduzcan estos datos en ninguna página web sin nuestro permiso y supervisión.

5. Reglas de la Net-etiqueta

Para disfrutar del uso de las TIC y evitar posibles confusiones reflexiona con tus hijos para que...

1. Intenten expresarse de forma clara. Si quieren bromear con su interlocutor, recuérdales que las abreviaturas y las frases cortas no ayudan a la comprensión de lo que se quiere transmitir y sugiere que utilicen emoticonos para aclarar el significado en estas situaciones ambiguas.
2. Piensen antes de escribir y se pongan en el lugar del que va a leer el mensaje, si creen que no se sentirían bien al recibir un mensaje como el que han escrito, aconséjales que cambien el texto.
3. Tengan en cuenta que en Internet el uso de mayúsculas se emplea para simular que se está GRITANDO.





5. Reglas de la Net-etiqueta

4. Nunca reenvíen o publiquen un mensaje o fotografía recibido de otra persona sin su previo consentimiento.
5. No se dejen manipular por otros niños, ni participen en actividades que tengan como objetivo la burla o el hostigamiento a otro compañero.
6. En caso de detectar algún caso de ciberbullying, acudan siempre a un adulto para que el menor acosado pueda recibir la ayuda necesaria o realizar una denuncia en alguna de las páginas web relacionadas con la protección de menores, como por ejemplo: www.protegeles.com
7. Sean sensibles a las variables culturales y se muestren siempre respetuosos con las diferencias de opinión, sobre todo si la conversación trata sobre religión, política u otros temas en los que se supone una mayor implicación personal.
8. Estén atentos a su interlocutor y si el diálogo deriva en una discusión, retomen la situación y no se embarquen en una pelea con mal final.
9. Respeten a los demás usuarios y a sí mismos. Recuerda a tus hijos que no deberían permitir comentarios que les hagan sentir incómodos ni mantener una conversación con quien les resulte desagradable.

6. Consejos prácticos para la educación en TIC

- **Solicitar información y/o formación** para acercarnos a las tecnologías digitales. Podemos pedir ayuda a nuestros hijos, consultar las dudas con otras familias, solicitar formación a través de algún recurso o institución pública (**SERVICIO PAD Tel: 91365 92 00**) o ampliar nuestros conocimientos a través de la consulta de materiales educativos. (**Guía Educa-TIC**).
- **Desarrollar una actitud activa y responsable** hacia las TIC, tratando de evitar posicionamientos alarmistas o permisivos frente a la relación que nuestros hijos mantienen con las tecnologías digitales.
- **Actuar como referentes y modelos** ante nuestros hijos en relación a las TIC. De este modo facilitaremos la interiorización de los valores y normas asociados a su uso seguro y responsable.



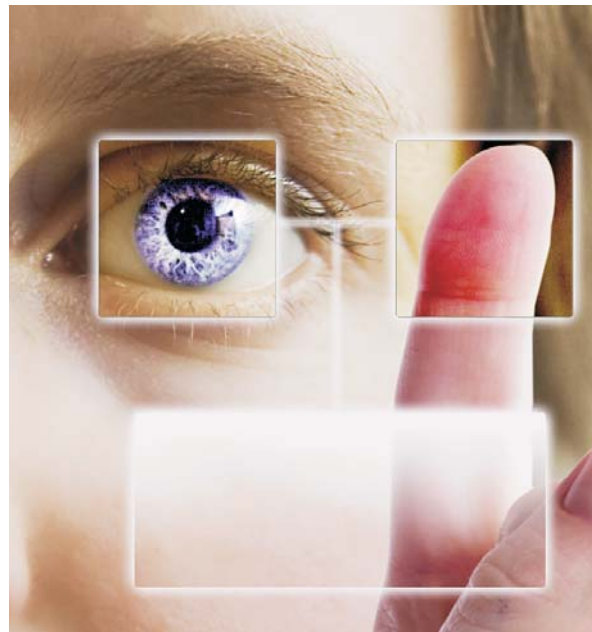


6. Consejos prácticos para la educación en TIC

- **Normalizar las TIC** como tema natural de conversación en familia. Podemos dialogar sobre qué páginas web han visitado, con quién chatearon, etc. De igual modo que preguntamos cómo les ha ido en el colegio, podemos interesarnos diariamente sobre cómo les ha ido el día en Internet.
- **Conocer las pautas de uso seguro** en Internet. Para una adecuada educación en TIC, debemos supervisar y promover activamente las pautas de uso seguro y orientarnos sobre qué podemos hacer en caso de dificultad. Asimismo, es interesante tener en cuenta que las pautas en ocasiones se actualizan al mismo ritmo que las propias TIC.
- **Planificar el uso de las TIC** en familia. Podemos hacerlo en función de la edad de nuestro hijo, el grado de responsabilidad, la distribución y el tipo de actividades que realiza, la priorización con respecto al resto de actividades, etc.
- **Establecer normas y límites** en relación al uso de las TIC, del mismo modo que lo hacemos en otros ámbitos de la vida cotidiana.
- **Supervisar activamente** el uso que hacen nuestros hijos de Internet. Los filtros parentales y los antivirus sólo deberían ser herramientas complementarias para llevar a cabo nuestra supervisión educativa, que podríamos resumir en dos palabras: “**presencia y diálogo**”.
- **Compartir el uso de las TIC** en familia. Esta estrategia nos permitirá conocer e intercambiar algunos de los usos y actividades digitales preferidas con nuestros hijos, favoreciendo un clima de confianza familiar.

7. MITOS

- **No podemos educar a nuestros hijos en el uso adecuado de las TIC porque ellos siempre sabrán más que nosotros.**
Existen destrezas y valores que van más allá de la capacitación técnica y requieren de la experiencia de vida propia de los adultos, por lo que el papel de las familias es fundamental.
- **La mejor forma de proteger a nuestros hijos de los riesgos de Internet es prohibirles el acceso.**
Lo más adecuado es regular el acceso sin privarles de los beneficios de su uso, ya que actualmente las TIC son herramientas imprescindibles para los procesos de socialización y educación de nuestros hijos.





7. MITOS

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

Si queremos conocer el uso que hacen nuestros hijos de la Red, es conveniente facilitar la comunicación, la confianza y la responsabilidad. Con esta forma de supervisión, generamos además una relación más cercana y favorable para promover el uso adecuado de Internet.

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

Es fácil rastrear personas a través de información que podría parecer irrelevante (nombre del centro escolar, lugar de encuentro en el barrio, etc).

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

Internet es una ventana directa al mundo exterior con todo lo que esto supone. Igual que supervisamos las actividades y las compañías de nuestros hijos cuando salen de casa, debemos supervisar sus actividades y contactos en Internet.

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

El control del tiempo es necesario pero no suficiente. Es necesario valorar elementos, como las páginas que visitan, las personas con las que chatean o juegan, las actividades que realizan cuando están conectados, etc.

7. MITOS

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

Si conocemos y utilizamos las políticas de privacidad de manera adecuada (incluyendo revisiones periódicas de las opciones que hemos seleccionado) podemos conseguir un grado alto de intimidad.

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

Los filtros parentales pueden resultar útiles como complemento para la tarea de supervisión, pero en ningún caso pueden sustituir nuestra tarea educativa. La herramienta más eficaz de protección será nuestra cercanía y disponibilidad siempre que estén conectados a la red.

8. WEBGRAFÍA

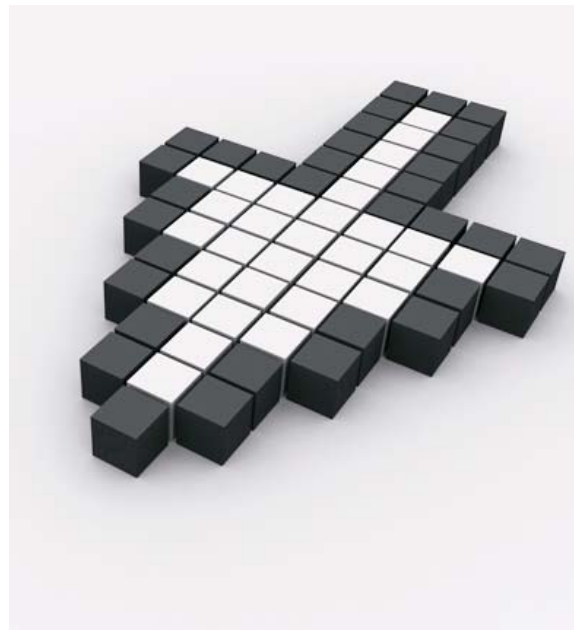
www.protegeles.com Organización sin ánimo de lucro que incorpora una línea de denuncia contra la pornografía infantil y desarrolla campañas de prevención para mejorar la seguridad de los menores en Internet.

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

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

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

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



8. WEBGRAFÍA

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

www.cyberangels.org Comunidad virtual de aprendizaje online, centrada en la defensa de los menores ante el acoso en Internet.

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

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

www.netaddiction.com Web con recursos para terapeutas y familias, consejos sobre cyberbienestar y terapia personal asociada a las nuevas tecnologías.

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

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

¿Dónde me informo?

¿Quién me orienta?

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

¿Dónde encontramos?

C/ Doctor Esquerdo, 43 (planta calle) 28028 Madrid



O'Donnell y Manuel Becerra



56 y Circular

Servicio de Orientación Prevención de Adicciones



www.serviciopad.es