

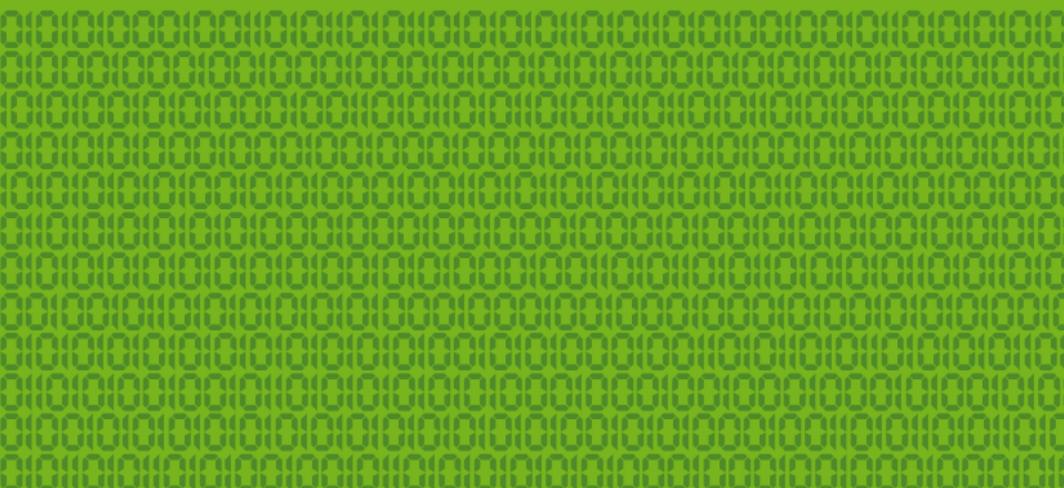
GUÍA
PARA PADRES

HABLA CON ELLOS DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

INTERNET
MÓVILES
VIDEOJUEGOS



HABLA
CON ELLOS
DE LAS NUEVAS
TECNOLOGÍAS



Edita

GOBIERNO DE LA RIOJA
Consejería de Salud
Dirección General de Salud Pública y Consumo
Servicio de Drogodependencias

Autores

Juan del Pozo Iribarría, Ana González Izquierdo y la
Fundación Gaudium

Ilustraciones y maquetación

Estudio mapdigital.net

ISBN

978-84-8125-347-4

Depósito Legal

LR-92-2011

INTRODUCCIÓN

Las **Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación** (TIC) son un fenómeno relativamente reciente que ha generado importantes cambios en nuestra sociedad, especialmente en nuestra forma de comunicarnos y relacionarnos.

Estas nuevas tecnologías consisten en una variada gama de instrumentos, herramientas, canales y soportes dedicados esencialmente al uso, manejo, presentación, comunicación, almacenamiento y recuperación de información (*Labrador y Villadangos 2009*). En cuanto a adolescentes y jóvenes se refiere, al hablar de nuevas tecnologías nos centramos principalmente en el uso de Internet, videojuegos y teléfonos móviles.



Estas herramientas han servido para aumentar la calidad de vida de las personas pero, en algunos casos, han llegado a provocarles problemas. Aunque es importante resaltar las ventajas de las nuevas tecnologías, también lo es señalar sus posibles inconvenientes, entre ellos su posible uso perjudicial.

En nuestra sociedad hay un cierto acuerdo en señalar que **el grupo de mayor riesgo de hacer un uso inadecuado de estas nuevas tecnologías es el de los adolescentes**. Las características de esta etapa evolutiva, unidas a la disponibilidad cada vez mayor de acceder a ellas y las ventajas innegables de su uso, les hacen especialmente vulnerables.

Los menores de hoy en día son **nativos digitales**, es decir, que han nacido y crecido con las nuevas tecnologías. Estos aparatos

se han convertido en muchos casos en auténticas señas de identidad. Por este motivo, es casi imposible imaginarse a un adolescente que no haga uso de ellas.

En realidad, no es malo que nuestros hijos utilicen estos aparatos, es más, si lo hacen de forma segura y responsable, pueden beneficiarse de las múltiples ventajas que presentan. Sin embargo, llama la atención el creciente número de chicos y chicas que están empezando **a hacer un uso inadecuado de ellos**. En muchas ocasiones, los padres o educadores somos testigos de cómo los adolescentes llegan incluso a cambiar sus hábitos y costumbres de vida para adaptarlos a las nuevas tecnologías o para incrementar el uso de éstas. Algunos chicos reconocen haber dejado de quedar con sus amigos por estar más tiempo conectado a Internet, abandonar el equipo de fútbol porque los entrenamientos les quitan tiempo de juego con la consola, haber cogido dinero a sus padres para poder recargar el saldo de la tarjeta de su teléfono móvil, haberse mostrado agresivos con sus padres cuando les piden que apaguen el ordenador, etc.

Por esta razón, desde hace un tiempo estamos apostando por la prevención de este uso inadecuado de las nuevas tecnologías, convencidos de que la mejor manera de evitar un problema es enseñar a los jóvenes a hacer un uso seguro y responsable de ellas.

El papel de la familia es clave en esta tarea de prevención.

El papel de la familia es clave en esta tarea de prevención. El reto principal de los padres es anticiparse, **"ir por delante" de la aparición de los problemas** en sus hijos, reducir los posibles riesgos, detectar las señales de alarma lo antes posible y solucionarlos de

forma inmediata para que no vayan a más.

El objetivo de la presente guía es ayudar a los padres en esta labor. Ofrecer una información sencilla, a la vez que precisa y actualizada, que oriente a los padres sobre qué es y qué no es un uso adecuado de las nuevas tecnologías, sobre cuándo el uso que hacen sus hijos puede suponer un riesgo o ser indicativo de posibles problemas. Además, se incluyen también, pautas de actuación y recomendaciones concretas para fomentar que la familia sea un centro de referencia, un lugar que ofrezca apoyo y seguridad a los hijos para lograr este uso adecuado de las nuevas tecnologías.



En definitiva, que la familia se convierta en un espacio educativo con respecto al uso de nuevas tecnologías, ayudando al desarrollo de pautas de uso saludable y responsable y trabajando activamente en la prevención de posibles dificultades y los problemas derivados del mal uso de éstas.

¿A quién se dirige este material?

Este material se dirige a las **familias interesadas en aprender pautas concretas de actuación** con sus hijos con **respecto al buen uso de las nuevas tecnologías**. Por ello, esta guía está dirigida en general a todos los padres, sea cual sea la edad de sus hijos. Se pretende facilitar su tarea educativa orientándoles hacia la prevención de posibles comportamientos problemáticos. Es importante que este tipo de actuaciones se lleven a cabo en edades tempranas pues los niños se inician cada vez antes en el uso de las nuevas tecnologías.

¿De qué trata este material?

El material básicamente trata de responder a las inquietudes que los padres manifiestan con más frecuencia a la hora de enfrentarse al uso que hacen sus hijos de estas herramientas.

Esta guía abarca cinco temas, que constituyen los “Pilares básicos” en los que ha de apoyarse la actuación educativa de los padres. Estos cinco pilares básicos de actuación son los siguientes:

1. Hablemos de Internet.

Internet es una herramienta muy potente que nuestros hijos deben aprender a manejar. Como padres debemos conocer cuáles son sus riesgos principales para poder ayudar a los hijos a usarlo de manera adecuada.

La mejor herramienta de prevención es la información, por eso, los padres debemos estar bien informados sobre lo que hacen normalmente y lo que podrían



Llegar a hacer los adolescentes cuando se conectan a Internet. Conocer esta realidad es un paso imprescindible para poder proteger a nuestros hijos.

2. Hablemos de videojuegos.

Los videojuegos son una forma de ocio muy divertida y estimulante para los jóvenes, que suelen utilizar muy a menudo. Sin embargo, como padres, no debemos olvidarnos que un uso excesivo o una mala utilización de éstos puede llegar a causarles problemas. En esta labor, es fundamental conocer cómo y cuánto juegan, pero también a qué juegan nuestros hijos, pues no todos los juegos son adecuados a cualquier edad.



3. Hablemos del móvil.

El teléfono móvil ha revolucionado la comunicación entre las personas. Hoy en día es posible estar localizable en cualquier momento y en cualquier parte del mundo. En la actualidad, los móviles ofrecen numerosas aplicaciones, y son los adolescentes los que hacen un uso más variado y frecuente de éstas. Sin embargo, no todo son ventajas. Una actuación responsable de los padres en este campo supone observar cómo utilizan sus hijos los móviles, para prevenir posibles problemas derivados de su mal uso.



4. ¿Conocemos el riesgo?

Las nuevas tecnologías son herramientas útiles, divertidas, entretenidas...pero tienen sus riesgos. Su uso en sí mismo no es negativo, todo lo contrario, nuestros hijos deben aprender a manejarlas, pero **como padres debemos estar muy alerta a posibles señales que indiquen cuándo esa utilización se ha convertido en un mal uso o un abuso**. Debido a las características típicas de esta etapa, los adolescentes son especialmente vulnerables al atractivo de las nuevas tecnologías, aumentando en consecuencia el riesgo a la aparición de un uso inadecuado.

Los padres debemos conocer cuáles son los aspectos de las nuevas tecnologías que hacen que nuestros hijos corran un mayor riesgo de desarrollar un problema, para poder prevenirlo.

5. ¿Qué podemos hacer desde la familia para prevenir el mal uso de las nuevas tecnologías?

La familia es el agente de prevención más importante. Por esta razón el papel de los padres es fundamental a la hora de evitar y detectar el mal uso de las nuevas tecnologías.

Los padres debemos aprender a manejar los aspectos que se consideran básicos en la formación de los hijos: la comunicación, el establecimiento de normas y límites, la educación en el ocio y el tiempo libre, el fomento de las habilidades personales y nuestro papel como modelos de comportamiento.

¿Cómo está organizado este material?

Los tres primeros capítulos de este material abordan las tecnologías más utilizadas por los adolescentes: Internet, videojuegos y teléfono móvil.

Cada uno de estos capítulos está dividido en tres apartados. El primero consiste en una **introducción al tema y a los contenidos**, partiendo de lo que nos cuentan los jóvenes acerca de cómo utilizan esas herramientas. El segundo apartado incluye **reflexiones y orientaciones** dirigidas a los padres sobre qué hacer y cómo actuar. El tercer apartado ofrece una serie de **pautas claras y precisas** que transmitir a nuestros hijos para que logren hacer un adecuado uso de las nuevas tecnologías.

Los capítulos cuatro y cinco tienen como objetivo ofrecer a los padres **orientaciones precisas sobre las señales de alarma** que indican que su hijo podría estar desarrollando un problema con las nuevas tecnologías. También se describen las características de los adolescentes que les hacen más vulnerables, para que los padres conozcan en qué puntos deben estar más atentos. Finalmente, se abordan una serie de **principios básicos a tener en cuenta en la educación** de los hijos con el objetivo de ayudar a los padres a prevenir el desarrollo de cualquier problema de adicción.

A lo largo de los capítulos, las explicaciones se van ilustrando con ejemplos que ayudan a la comprensión de los temas tratados. Además, al final de algunos de los apartados se incluye un cuadro resumen con las ideas básicas.

En los **anexos** podemos encontrar información sobre los sistemas de clasificación de los videojuegos y control parental.

En la parte final de la guía hay un pequeño **glosario** que puede ayudarnos a conocer el significado de algunos términos importantes sobre las adicciones y las nuevas tecnologías.

INTERNET



¿Qué opinan los jóvenes de Internet?

Internet es una herramienta indispensable que los adolescentes utilizan de forma frecuente para navegar por la red, acceder a información, jugar online, chatear, actualizar los diarios personales conocidos como *blogs*, conectarse a través de las redes sociales como Facebook o Tuenti, conversar en servicios de mensajería instantánea como Messenger, en definitiva, las posibilidades de disfrutar y aprender en Internet son ilimitadas. Pero no cualquier uso de la red es deseable o admisible. Saber para qué se usa, cómo y cuándo se hace es muy importante.

Una de las mejores maneras de conocer lo que hace un adolescente cuando se conecta a Internet es preguntárselo directamente. Éstos son algunos de sus comentarios:



¿Qué hacen los jóvenes cuando se conectan a Internet?

- “A mí lo que más me gusta es poder hablar con mis amigos por el Messenger”.
- “Yo también lo utilizo para hacer los deberes. En Internet encuentras de todo”.
- “Es divertido ver videos. En YouTube hay cosas muy graciosas”.
- “Yo tengo Tuenti para hablar con mis amigos, ver lo que hacen, lo que les gusta, compartir fotos...”
- “Los juegos online son más divertidos que los de la consola. Siempre encuentras a alguien para conectarte y hablar...”.
- “Yo me descargo mogollón de pelis para luego poder verlas en el ordenador. Es muy rápido y además gratis”.
- “El email es súper rápido. Cuando quiero mandar algo a mis amigos siempre lo uso y me contestan enseguida”.

Los adolescentes han crecido en un mundo en el que Internet es algo normal, por eso los manejan de manera natural y ágil. Ya a partir de los 10- 11 años, los jóvenes se conectan a la red de forma regular y constante. De hecho estamos constatando que **el acceso a Internet se produce a edades cada vez más tempranas y con mayor frecuencia**. Así mismo, a medida que el niño se va haciendo más mayor, va aumentando el tiempo que dedica a navegar por la red.

La mayor parte de los jóvenes utiliza Internet desde su propio domicilio. El hecho de que, hoy en día, la mayor parte de los hogares españoles cuenten con ordenador y conexión a Internet facilita el acceso de los menores a la red. “Según una encuesta realizada en 2009 por el Instituto de Tecnologías de la Comunicación (INTECO), más del 94% de los menores españoles se conecta a Internet desde su propia casa.”

Comunicarse en Internet

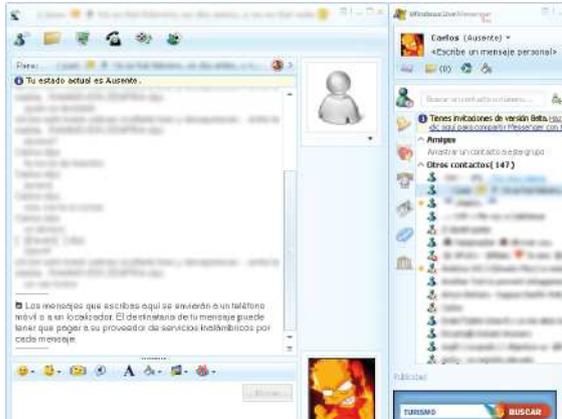
A pesar de las múltiples aplicaciones que presenta el uso de Internet, los adolescentes suelen conectarse a la red con dos objetivos muy claros:

- comunicarse con sus amigos.
- divertirse y entretenerse.

En Internet, aunque existen diversas formas de comunicación, el uso del correo electrónico (e-mail) es una de las más utilizadas. El envío de mensajes a través del correo electrónico es fácil y rápido, en apenas unos segundos llega a su destinatario con independencia del lugar en el que éste se encuentre. Y también de forma casi inmediata se puede obtener respuesta.

Pero si lo que se busca son canales de comunicación instantánea los adolescentes lo tienen claro, la estrella es **Messenger** (MSN o Yahoo), que les permite hablar directamente

con sus contactos en tiempo real, pudiendo incluso mantener conversaciones con más de una persona a la vez (ver figura).



En los últimos tiempos nos hemos visto sorprendidos por **el boom de las redes sociales**, un nuevo servicio online que se ha difundido de manera masiva entre los usuarios de Internet, especialmente entre los más jóvenes.

El objetivo de las redes sociales es crear un espacio en el cual las personas registradas puedan comunicarse, compartir archivos, interactuar... Las redes sociales permiten a los adolescentes crearse un perfil a través del cual pueden establecer contacto con el resto de los usuarios, contarles su día a día, intercambiar fotografías, comentar lo que otros publican, organizar eventos, proponer alternativas de ocio... Además, se pueden crear grupos de usuarios en torno a un determinado tema de interés, ofreciendo de este modo a los miembros del mismo un espacio para el diálogo, el aprendizaje o el intercambio de ideas. Las más populares entre los jóvenes son Facebook y Tuenti.

Facebook



Facebook se creó en Estados Unidos en 2004 como medio de comunicación entre los estudiantes de la Universidad de Harvard. En 2007 comenzó su expansión con las versiones en francés, alemán y español. Actualmente, está abierto a cualquier persona que posea una cuenta de correo electrónico. En enero de 2010, Facebook contaba con 380 millones de miembros, y traducciones a 70 idiomas.

Facebook es especialmente utilizada por usuarios entre los 26 y los 35 años. La edad mínima para utilizar la red es de 13 años.

El usuario debe de configurar su nivel de privacidad (ver figura). En Facebook se ofrecen 4 niveles de privacidad según la siguiente lista:

Toda la red: El contenido del perfil sería visible para todas aquellas personas registradas en la página

Amigos de mis amigos: Mi perfil puede ser visitado por mi lista de amigos y por las personas que ellos tienen dentro de su grupo de amigos

Sólo mis amigos: El perfil sólo puede ser visitado por las personas que el usuario previamente ha admitido como amigos

Personalizar: El nivel de privacidad se personaliza para cada uno de los contenidos (fotos, grupos a los que se pertenece, etc.)



Cuando el usuario se da de baja en la red, la información de su perfil no se elimina de forma inmediata. La cuenta se desactiva, deja de estar accesible para los usuarios de la red, pero la información queda almacenada en copias de seguridad del servidor.

Tuenti

Tuenti es una red social de origen español, creada en 2006. La novedad respecto a Facebook es que **Tuenti es de acceso restringido**, es decir, que sólo se puede pertenecer a ella mediante la invitación de un miembro anteriormente registrado. Según la empresa, este mecanismo garantiza en principio que todo usuario recién llegado ya tenga un vínculo con otro miembro de la red a partir de cual pueda empezar a establecer relaciones con el resto de los usuarios.



Tuenti es especialmente utilizada por usuarios entre los 16 y los 25 años. La edad mínima para poder registrarse es de 14 años. Si se intenta acceder con menos edad, el sistema impide el acceso. En realidad, la red no cuenta con un sistema de verificación de la edad, por lo que, nos encontramos con muchos menores que han accedido simplemente falsificando su fecha de nacimiento.



Cuando el administrador sospecha que un perfil pertenece a un menor de 14 años, le envía un mensaje solicitándole una fotocopia del DNI. Si en un plazo de 92 horas no reciben el documento, borran la cuenta.

Una vez que el usuario está dado de alta, debe configurar el nivel de privacidad de su cuenta. Desde el último trimestre de 2009, en cumplimiento de los Principios para Redes Sociales firmado con la Comisión Europea, en los nuevos registros de usuarios entre 14 y 18 años, por defecto está activado el nivel máximo de seguridad “sólo mis amigos”. De esta forma, sólo las personas que el usuario acepta como amigos tienen acceso a sus datos y a la información que vaya colgando en su perfil.

En resumen, Internet ha supuesto una nueva forma de comunicación que tiene múltiples ventajas: nos permite, de forma fácil y prácticamente sin costes, estar en contacto permanente e inmediato con cualquier persona en cualquier parte del mundo.

Riesgos de Internet

Pero, también tiene **riesgos que no hay que olvidar**, entre ellos: ciberbullying, publicación de información personal y contacto con desconocidos.

Ciberbullying / Ciber-acoso

El ciberbullying (**ciber-acoso**), o acoso escolar a través de Internet, tiene su origen, en muchas ocasiones, en las redes sociales y en los canales de comunicación.

Por ejemplo, una chica crea una cuenta de Messenger con la identidad de un compañero. Interviene en las conversaciones con sus amigos, haciéndose pasar por él, llegando a insultar, provocar o criticar a otros con el objetivo de que los amigos del chico afectado le dejen de lado. El afectado, que desconoce en un primer momento todo lo que está pasando, se sorprende de lo que dicen sus amigos acerca de los supuestos comentarios que él ha hecho y no entiende por que están enfadados con él. En este caso, se ha cometido un delito de suplantación de la identidad (**phishing**) y otro por los insultos y las amenazas.



Se denomina PHISHING a cualquier tipo de estafa diseñada con la finalidad de robar la identidad de una persona o empresa.

El delito consiste en obtener información tal como números de tarjetas de crédito, contraseñas, información de cuentas u otros datos personales por medio de engaños.

Este tipo de fraude se recibe habitualmente a través de mensajes de correo electrónico o de ventanas emergentes.

Además de posibles repercusiones legales, es determinante constatar cómo este tipo de comportamientos pueden afectar seriamente a la vida personal de un adolescente.

El ciberbullying puede manifestarse de formas muy diversas: comentarios ofensivos en foros, mensajes amenazantes por e-mail o SMS (mensajes cortos de texto remitidos por móvil), robo de contraseñas, colgar imágenes comprometidas de la persona acosada, crear perfiles falsos con los datos de la víctima, hacer circular falsos rumores sobre el acosado... Los adolescentes muchas veces no se dan cuenta del daño que pueden llegar a causar en su amigo o compañero.

Se escudan tras el falso anonimato de Internet, mostrando una actitud muy distinta de la real. Ellos mismos, en muchas ocasiones, reconocen que a través de Internet les dicen a sus amigos o hablan con ellos de temas de los que no hablan normalmente cuando están cara a cara.



Frente al colegio o la familia, donde existen límites precisos y personas encargadas de su cumplimiento, en Internet hay una aparente falta de normas que les lleva a actuar de este modo. Por este motivo, es muy importante insistirles que en

Internet, igual que en la vida real, deben siempre respetar al resto de los usuarios. Los padres, como responsables de la educación de nuestros hijos, debemos insistir en que esto se cumpla.

Cuando se presenta una situación de acoso a través de Internet debemos de actuar de forma rápida para evitar que lo que comienza como una “simple broma” se acabe convirtiendo en una situación de acoso.

A continuación damos algunas ideas útiles:

- Mostrar a nuestros hijos la suficiente confianza para que acudan a nosotros cuando tengan problemas. **Muchos menores no denuncian el acoso por miedo.** Cuando un padre habla con su hijo de forma regular sobre Internet, mostrando una actitud tolerante, sin criticarlo,... le transmite la idea de que comprende que los problemas son algo inherente al funcionamiento de la herramienta y no sólo culpa de su comportamiento. Cuando existe este clima entre padres e hijos, es mucho más sencillo que los menores puedan acudir a los adultos para pedirles ayuda y aceptar las normas de actuación que éste les señale.
- No reaccionar de manera brusca. **El primer paso es mostrar comprensión y apoyo a nuestro hijo.** Cuando cuenta un problema es porque está preocupado por ello, por eso lo más importante en ese momento es intentar que se sienta apoyado, y animarle a que se exprese de manera completa para poder ayudarlo. Adoptar medidas de urgencia siempre que se considere necesario. Si por ejemplo, nuestro hijo está siendo acosado por un grupo de chicos que le amenazan con posibles daños físicos a la salida del colegio, debemos procurar que nunca esté solo para que se sienta protegido y poner en conocimiento de los responsables del colegio la situación para que actúen en consecuencia.



- Recopilar la información necesaria que nos permita actuar de forma eficaz. Es importante guardar las pruebas del acoso. No borrar los SMS, imprimir los correos electrónicos, guardar capturas de pantalla...
- Acudir al centro escolar para colaborar con ellos en la solución del problema.

Publicación de información personal

La publicación de información personal (nombre, edad, colegio en que estudia, fotografías...) puede ser utilizada por cualquier usuario de la red, poniendo en peligro al menor identificado.

Hay que prestar siempre mucha atención sobre a dónde y a quién enviamos nuestros datos personales. En Internet

podemos registrarnos en páginas para participar en sorteos, recibir noticias, entrar en los foros... que nos piden datos personales. En estos casos, antes de enviarlos, debemos leer detenidamente las condiciones de uso de la página y su política de privacidad para saber qué es lo que pueden hacer con nuestros datos.

Un ejemplo

En muchas ocasiones no nos damos cuenta de la información que ofrecemos. Por ejemplo, un adolescente que como imagen de su perfil pone una foto con el uniforme del colegio, está diciendo, de forma indirecta, el centro en el que estudia.

Contacto con desconocidos

Existe también el riesgo del contacto con desconocidos, que pueden intentar engañarnos haciéndose pasar por una persona muy distinta a la que es en realidad.

En la prensa, de forma relativamente frecuente, surgen noticias de adultos detenidos por intentar acosar a menores a través de la red.



El **grooming**, o acoso sexual a través de Internet, se produce en la mayor parte de las ocasiones de manera muy similar: el adulto entra en páginas frecuentadas por niños haciéndose pasar por uno de ellos. Poco a poco, va ganándose la confianza de los menores hasta que llega una propuesta de cita, el chantaje, la intimidación, las amenazas...

Un ejemplo

“Me he enfadado con mis amigos y me aburro en casa. Para entretenerme me he metido en un Chat y he conocido a un chico genial. Quedamos todos los días para hablar, nos llevamos fenomenal! Me ha dicho que este ‘finde’ viene con sus padres a La Rioja. ¡Qué suerte, por fin vamos a conocernos!”

Nuestros hijos deben conocer el riesgo de poder ser engañados. Insistirles en que nunca se fíen de los desconocidos y que debe sospechar de toda aquella persona que intenta conocerle mejor, que le pregunta de forma insistente por información personal...

Mensaje Clave

En Internet hay que tener precaución. No nos podemos creer todo lo que nos cuentan los usuarios, hay personas que intentan engañar.



Además de estos riesgos, también debemos considerar los **aspectos lúdicos de la red**. Los jóvenes de hoy en día utilizan Internet porque les gusta, les entretiene y les divierte.

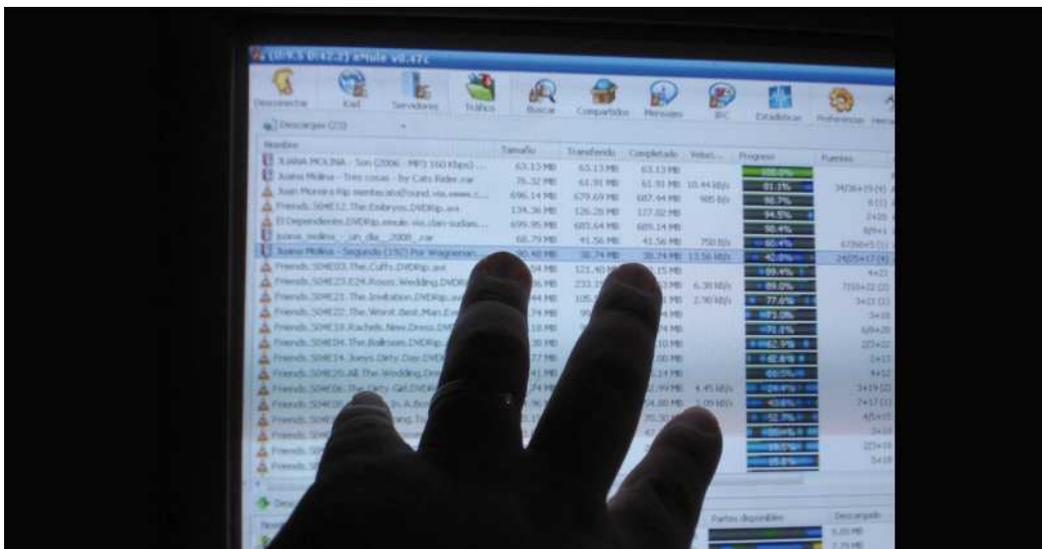
Según la encuesta realizada por el Instituto de Tecnologías de la Comunicación (INTECO) en 2009 más del 75% de los menores reconoce que Internet le gusta mucho o bastante.

El uso de Internet con fines lúdicos es muy variado. Así, entre los adolescentes destacan: el uso de programas P2P de intercambio de archivos, juegos multijugador online, búsqueda de información y comunicación.

Programas P2P y Descargas de Internet

El uso de programas P2P (*de la pronunciación en inglés Peer To Peer*) de intercambio de archivos y la descarga de archivos conlleva riesgos a tener en cuenta. En primer lugar existe la posibilidad de que el archivo descargado no coincida con el que estábamos buscando o está anunciado. Al abrirlo, podemos encontrarnos con unas imágenes que, a determinadas edades, pueden resultar perjudiciales (pornografía, violencia, anuncios comerciales es lo que se conoce como un archivo *fake* -falso-...).

Por otro lado, está la polémica sobre la legalidad de las descargas.



Otros programas nos permiten disponer de archivos (películas, fotos, textos...) sin la necesidad de descargarlos previamente. Páginas web como **YouTube**, contienen una inmensa cantidad de videos que podemos ver directamente. Los adolescentes visitan con mucha frecuencia esta página tanto para ver como para “subir” material.

Antes de poner una imagen en Internet, hay que tener en cuenta, que esa imagen va a ser pública y, por lo tanto, va a poder ser vista por cualquier usuario de la red. Hay que pararse a pensar:

¿Hasta qué punto queremos que nuestra intimidad quede visible para cualquier usuario?



Además, no hay que olvidar que, en el caso de que en esas imágenes aparezcan terceras personas, necesitamos su permiso para publicarlas.

Mensaje clave

Subir fotografías a la red sin el consentimiento de las personas que aparecen en ellas es un delito.





En España, según la Ley Orgánica 5/2000 del 12 de enero, que regula la responsabilidad penal de los menores, y las disposiciones del Código Civil relativas a los menores de edad, se considera que un menor, a partir de los 14 años, es **responsable penal directo**, y puede ser denunciado, juzgado y castigado por cualquier supuesto delito cometido. En el caso de menores de 14 años, son los padres o representantes legales, los responsables civiles de los hechos cometidos por el menor.

Juegos masivos multijugador online (MMOG)

Es otra gran forma de entretenimiento a través de Internet en la que cada jugador interactúa con otros jugadores conectados. Es importante destacar que el juego continúa aunque el jugador no esté conectado, por lo que le “empuja” a conectarse de manera frecuente para saber qué es lo que está pasando en el mundo virtual, en el que, además, él puede actuar. Esto es lo que hace que este tipo de juegos tenga más probabilidad de abuso. El peligro no está en el juego en sí, sino en la forma de utilizarlo. El jugador debe aprender a marcar límites, para evitar dejarse arrastrar por el deseo de conectarse frecuentemente a ver qué es lo que está pasando.

Búsqueda de información

En menor medida, aunque de forma también importante y cada vez con más frecuencia, los jóvenes utilizan Internet como fuente de información. Muchos chicos y chicas reconocen que usan la red para hacer sus deberes y tareas escolares. A través de Internet, cualquier persona puede acceder a mucha

información, que puede ser inadecuada para un menor por su contenido.

Muchos padres están de acuerdo en que determinadas páginas Web (por ejemplo, aquellas en las que aparecen escenas de violencia o pornografía, páginas de apuestas y/o sorteos...) no son adecuadas para sus hijos.

Actualmente, los proveedores de Internet cuentan con **servicios de control parental**, llamados también **sistemas de filtrado de contenidos**. Los ordenadores que utilizan los menores deben tener instalados este tipo de programas para que los padres podamos controlar que la información a la que acceden es la adecuada.

Para más información sobre este tipo de sistemas, podemos ponernos en contacto con nuestro servidor de Internet, que nos informará de las opciones disponibles al respecto.

Mensaje clave

En el mercado se comercializan dos grandes tipos de sistemas de filtrado: los de aviso y los de bloqueo.

Los sistemas de aviso envían un SMS al móvil en el momento en el que se está intentando acceder a un contenido no adecuado desde el ordenador que tenemos filtrado. Los sistemas de bloqueo impiden el acceso a páginas previamente prohibidas o "filtradas", que hablen de temas considerados no apropiados.



Debemos enseñar a nuestros hijos que no todo lo que está colgado en Internet es cierto. Cualquiera puede crear una página web con información errónea o falsa. Hay que aprender a ser críticos, buscar fuentes de información que nos ofrezcan seguridad en sus informaciones u opiniones y contrastar cualquier noticia que encontremos en la red.

Un problema adicional es que, ayudados por esta información fácilmente disponible, muchos adolescentes, a la hora de realizar sus trabajos escolares, simplemente buscan contenidos en Internet y copian directamente lo primero que encuentran, sin contrastar la información, ni asimilar los datos. Muchos profesores se quejan de la poca calidad de los trabajos de algunos alumnos y de la escasa elaboración de los contenidos. Elaborar un trabajo se ha reducido a buscar-cortar-pegar.

Mensaje clave

No te fíes de lo primero que encuentres en Internet. Aprende a ser crítico y a contrastar la información.



Comunicación con otras personas

Internet ha supuesto una revolución en la comunicación con otras personas, ya que, a través de la red podemos estar en contacto con personas de cualquier parte del mundo y en cualquier momento.

Hoy en día, existen diversos medios a nuestra disposición para poder comunicarnos con otros usuarios: correo electrónico, Chats, programas de mensajería instantánea, blogs, redes sociales...

El **correo electrónico** es el medio de comunicación a través de Internet más extendido. Frente al correo tradicional presenta la ventaja de ser mucho más rápido ya que pocos segundos después de ser enviado es recibido por su destinatario.

El **chat** permite una comunicación a tiempo real con un amplio grupo de personas desconocidas que físicamente pueden estar muy distantes. Inicialmente, surgieron con la idea de poner en contacto personas con un interés en común, ofreciéndoles un espacio para el diálogo.

Los **programas de mensajería instantánea** son frecuentemente utilizados, especialmente por los adolescentes. ¿Cuántos de ellos tienen una cuenta en el popular Messenger? En este tipo de programas, a diferencia de los Chats, la comunicación se produce entre personas que ya se conocen, ya que para poder acceder a la conversación, hay que conocer la dirección de correo del otro y tenerlo agregado en la lista de contactos. Hoy en día, además, estos programas permiten no sólo una comunicación por escrito, sino que también facilitan la posibilidad de establecer conversaciones por voz y videoconferencias.

Los **blogs** o bitácoras son espacios webs donde se recopilan por orden cronológico escritos personales y comentarios enviados por los lectores. A diferencia de los chats y del Messenger, en este caso, la comunicación no es instantánea, ya que no existe una interacción simultánea entre las personas. El autor del blog escribe, deja el artículo y los lectores, en cualquier momento, acceden, leen y comentan.

Las **redes sociales** son un medio de comunicación más complejo. No sólo facilitan el contacto escrito entre los usuarios, sino que también les permite compartir contenidos (fotografías, videos...), mantener conversaciones instantáneas... Es una comunicación inmediata y múltiple, ya que en el mismo momento en el que un usuario sube un contenido a su perfil, todas las personas que en ese momento están conectadas pueden verlo y comentarlo.



RADIOGRAFÍA DEL JOVEN INTERNAUTA

De los menores entre los 12 y los 17 años:

- El 97% se conecta normalmente a Internet.
- Las mujeres utilizan Internet con más frecuencia que los varones.
- A medida que aumenta la edad, aumenta también la frecuencia de uso de Internet.
- El 92% de los menores se conecta desde su propia casa.
- Los menores dedican una media de 1,6 horas diarias a Internet.
- El 62% reconoce que Internet le ha generado algún tipo de problema.
- El 65,5% reconoce que le dedica a Internet más tiempo del que cree que es necesario.
- El 49% asegura sentirse mal cuando no puede utilizar Internet.
- El 67% se siente aliviado mientras navega por Internet.

(Labrador y Villadangos, 2009)

¿Qué podemos hacer los padres?

¿Cómo aumentar la seguridad en Internet?

Las nuevas tecnologías desarrolladas para facilitarnos el día a día pueden llegar a generarnos problemas tan reales como los de la vida misma, pues nos puede facilitar actividades o contactos no deseables. Precisamente porque Internet abre una puerta a nuestra casa, más aún, a nuestra vida, hay que

estar atentos y utilizar las herramientas que nos permitan elegir a quién se lo permitimos o no.

Los riesgos del uso de Internet afectan tanto a los ordenadores como nuestra familia y también a la información personal. Es por lo tanto fundamental poder distinguir entre lo correcto y lo incorrecto, asumir la responsabilidad de nuestra propia conducta y asumir las consecuencias de nuestras acciones. Proteger a nuestra familia de los riesgos derivados del uso de Internet, exige conocerlos, entenderlos e identificarlos. Para ello es importante hablar abiertamente del tema con nuestros hijos, orientándolos a tener un comportamiento adecuado y seguro cuando usen Internet.

Cuatro pasos básicos para protegernos y proteger a nuestra familia de los riesgos de Internet:

- Hablar para entender el uso que se hace de Internet.
- Establecer reglas claras de uso.
- No dar nunca datos personales sin la autorización de un adulto.
- Usar un software de protección en Internet.

La tecnología no nos defiende de su mal uso y de sus consecuencias. A todos los padres nos preocupa el uso que nuestros hijos hacen o pueden hacer de Internet. Por eso es importante que les enseñemos a navegar por Internet, para que su experiencia sea segura, educativa y divertida. El punto de partida es “saber” cómo lo usan, qué esperan y qué opinan de Internet.

Quando tu hijo se conecte a la red hay que explicarle que **cualquiera puede publicar información en Internet**, por lo que no nos podemos creer ni fiar de todo lo que vemos o leemos. Diles que no den sus datos personales o contraseñas a nadie,

ni siquiera a sus amigos, ya que la información que faciliten casi nunca será privada.

Déjale claro que las personas en Internet no siempre son quienes dicen ser, por lo que no es aconsejable hablar con desconocidos ni mucho menos, quedar con alguien a quien han conocido a través de la red. Son muchos los menores que, sin buscarlo, acaban contactando con un desconocido y entablando conversación. ¿Cómo? Es fácil. (*en página siguiente*)



Hazle ver la importancia de no fiarse de las personas que les pidan información personal, como el teléfono o la dirección, y que comuniquen inmediatamente a un adulto de confianza (en especial a los padres) cualquier cosa extraña o desagradable que vean en la red. Que eviten las páginas que les pidan dinero, el número de la tarjeta de crédito o su nombre y dirección.

Un ejemplo

A menudo les llegan mensajes en su Messenger para que agreguen a un amigo. Lo aceptan pensando que se conocen y cuando comienza la conversación, descubren que han agregado a otra persona, que no es quien ellos pensaban. Pero, como ya se ha iniciado una conversación, continúan chateando, intercambiando información.

Además, comunicarse escondido detrás de una pantalla, donde no estamos expuestos a que nos juzguen ni por nuestro físico (no nos ven), ni pueden ver o adivinar nuestras emociones o sentimientos, es sencillo y facilita una cierta sensación de intimidad que anima a contar todo aquello que nunca antes habíamos comentado con nadie.

Pasado un tiempo de conversaciones y de haber compartido mucha información y secretos, esa persona que en un principio era un desconocido, la aceptamos como un amigo, un verdadero amigo, mi mejor amigo. Tras estos contactos, cuando se les sugieren conocerse cara a cara, piensan en encontrarse con su mejor amigo y no ya con un desconocido. Aquí radica el riesgo: esto no es más que una cita a ciegas, con todos los riesgos que esto conlleva, pues la otra persona dispone de información muy relevante.

Agrava la situación que el adolescente piense, que si lo cuentan en casa, no van a tener el consentimiento de los padres para dicha cita, por lo que hará por ocultarla de forma que nadie, en especial sus padres, sepa a dónde va ni con quién ha quedado.



Padres: Normas para el buen uso de Internet

1º Establece junto a tus hijos reglas consensuadas para navegar por Internet. Para que las reglas sean asumidas por el adolescente no se deben imponer, debe ser un acuerdo mutuo para que todos os sintáis cómodos. Esto no quiere decir que no deban ponerse normas o que se pueda prescindir de alguna importante. Si el adolescente inicialmente no acepta una regla fundamental, debes trabajar para convencerle al respecto, negociar, pero no aceptar su rechazo.

Mensaje clave

No es fácil que un menor cumpla estas normas, pero no debemos olvidar nuestra responsabilidad como padres, que nos obliga a no mirar para otro lado y actuar junto a nuestros hijos para garantizarles la seguridad.



Se hace necesario sentarnos junto a nuestros hijos y hablar sobre qué ventajas y desventajas tiene Internet y qué buscamos y queremos evitar. Una vez que hemos visto juntos los pros y contras tenemos que buscar juntos aquellas normas que nos permitan disfrutar de la red sin asumir las desventajas.

Una idea es reunirse y redactar un contrato de código de conducta que todos acepten seguir. Podemos crear un contrato distinto para cada niño de la familia, en el que se plasmen por escrito las reglas de uso de Internet adaptadas a su edad. Negociadas las reglas, todos deben firmar el contrato para demostrar que las comprenden y aceptan, y que las aplicarán cuando usen Internet. Este contrato, una vez firmado, debe estar disponible para el adolescente en todo momento y en un lugar fácilmente visible, para que le ayude a recordar las reglas del uso de Internet (por ejemplo ponerlo en la pared al lado del ordenador).

EJEMPLO DE CONTRATO DE CÓDIGO DE CONDUCTA EN EL USO DE INTERNET

Me comprometo a:

- Hablar con mis padres para conocer las reglas del uso de Internet, que incluyen los sitios a los que puedo ir, lo que puedo hacer, cuándo me puedo conectar y cuánto puedo estar en línea

horas minutos

- No dar nunca información personal como mi dirección particular, número de teléfono, dirección o número de teléfono del trabajo de mis padres, números de tarjeta de crédito o el nombre y la ubicación de mi escuela, sin el permiso de mis padres.

- Hablar inmediatamente con mis padres si veo o recibo algo en Internet que me haga sentir incómodo/a o amenazado/a; esto incluye mensajes de correo electrónico, sitios web o incluso el correo normal de los amigos de Internet.

- No acordar nunca citas en persona con nadie que haya conocido en línea sin el permiso de mis padres.

- No enviar nunca fotografías más ni de otros familiares o amigos a otras personas a través de Internet o el correo ordinario sin el permiso de mis padres.

- No decir nunca mis contraseñas de Internet a nadie (incluso a mis mejores amigos) que no sean mis padres.

- Tener buen comportamiento en línea y no hacer nada que pueda molestar o hacer enfadar a otras personas o que sea ilegal.

- Nunca descargar, instalar o copiar nada de discos o de Internet sin el permiso correspondiente.

- No hacer nunca nada en Internet que valga dinero sin el permiso de mis padres.

- Dejar que mis padres sepan mi nombre de inicio de sesión en Internet y los nombres de chat, que se indican a continuación:

Firmas y Fecha

Nombre (niño o niña)

Padre / Madre / Tutor

2º Habla con tus hijos sobre sus hábitos de uso de Internet.

Es esencial conocer y comentar con ellos cómo y para qué usan Internet. Es habitual que nuestros hijos tengan mayor conocimiento de ciertas herramientas o aplicaciones que nosotros. Tal vez sea este un buen momento para que sean ellos quienes nos enseñen para qué sirve una determinada aplicación, qué ventajas tiene, cómo se utiliza, etc. Por un lado el tener que explicar las ventajas y usos de una determinada herramienta les obliga a ordenar su pensamiento y analizar aquello de lo que nos tienen que convencer. Por otro lado creamos un buen clima de confianza y respeto mutuo compartiendo conocimientos y conversación sobre Internet. ¿Existe una mejor manera de aprender?

3º. Deja que naveguen sólo cuándo haya un adulto en casa. Siempre que sea posible debería haber un adulto en casa para poder supervisar o dar soporte al menor cuando está conectado a Internet. De este modo podremos hacer un mejor seguimiento de sus costumbres y usos. Recuerda que en el icono **-Historial-** puedes saber las páginas a las que ha accedido anteriormente.

4º Preferiblemente coloca el ordenador en el salón o zona de uso común. De esta manera podemos estar al tanto de qué hacen en el ordenador con un simple vistazo. Si esto no es posible y es necesario que esté en la habitación del menor, colócalo de manera que la pantalla quede visible a cualquier persona que entre en la habitación. Así se reduce la sensación de intimidad a la hora de navegar y con ello también reducimos los riesgos de que naveguen por páginas no apropiadas para ellos.

5º Procura conocer los contactos y contraseñas de las cuentas de correo de tus hijos. Y en la medida de lo posible que utilicen cuentas que te permitan saber las personas con las que se comunican (por ejemplo Hotmail). A veces no es fácil que nuestros hijos nos quieran contar quiénes son sus

contactos, pues lo sienten como parte de su vida privada y que no concierne a los padres. Si nos trasladamos del mundo virtual al mundo real, ¿alguien piensa que no nos incumbe saber con quién habla o sale nuestro hijo? Por supuesto que los padres debemos saber quiénes son los amigos de nuestros hijos, ya sean en el terreno real o en el virtual.

6º Navega y chatea de vez en cuando con tus hijos, así podrás conocer sus hábitos y preferencias y crearás un clima de mayor confianza entre vosotros. Además es divertido poder chatear con nuestros hijos. De esta manera también podemos romper un poco el muro tecnológico que nos separa.

Si ellos ven que sus padres también se intercambian mensajes bonitos o chistes divertidos, que tienen amigos en una red social o que han visto un determinado video en YouTube, conseguiremos un clima de comunicación y confianza con ellos.



7º Diles que no intercambien direcciones, números de teléfonos ni datos personales que puedan identificarlos, es un riesgo innecesario que deben evitar, sobre todo si están solos. Toda aquella información que facilitan en la red puede ser vista y utilizada no sólo por sus amigos, sino por cualquier persona, tenga buenas o malas intenciones. Igual que si se encuentran con un desconocido por la calle y les preguntara por su domicilio o por su número de teléfono, por supuesto que no se lo facilitarían, igual deben actuar en la red, incluso con más cautela. Pero la sensación de peligro o riesgo en la red es menor que si estamos en la calle, y es precisamente por ello por lo que tenemos que ser aún más cautos.

8º Evita que se conecten a Internet por la noche, especialmente a los Chats. Se sabe que el 30% de los menores que chatean en Internet recibe algún tipo de provocación (sexual, de sectas, de incitación a conductas peligrosas).

Mensaje clave

No se trata de controlar a tus hijos, se trata de protegerlos.



9º “Vente derecho/a a casa después del colegio”. Los padres durante generaciones han sabido que los niños se pueden meter en problemas si andan por ahí sin rumbo fijo después del colegio. Andar sin rumbo por la red no es para nada diferente. Los padres tienen que saber que sus hijos están seguros, y haciendo algo productivo, como los deberes. Permitir que tus hijos pasen un tiempo ilimitado online, navegando sin un objetivo fijo, es llamar a los problemas. Establece también límite de tiempo que pueden estar conectados.

10º Procura alcanzar el nivel de habilidad informática de tus hijos. Es cierto que muchos menores tienen mayor conocimiento y habilidad para manejar las nuevas tecnologías. Si este es tu caso, ponte al día, actualízate y recuerda, pon los límites que establecerías en cualquier otro ámbito de la vida.

11º Utiliza todos los sistemas de protección disponibles en la actualidad para evitar el acceso a páginas no aprobadas para menores. En la propia red encontrarás páginas en las que puedes descargar estos programas de protección infantil. Procura tener actualizado en sus ordenadores un buen antivirus.

¿Cómo ayudar a mi hijo a utilizar Internet de forma responsable?

Internet tiene muchas ventajas y queremos que nuestros hijos se beneficien de éstas, pero queremos alejarlos de los riesgos y desventajas que conlleva. Para lograrlo vamos a consensuar una serie de normas de obligado cumplimiento para todo aquel que navegue por Internet. La mejor forma de que nuestros hijos acaten las normas es que realmente entiendan que son necesarias, lo mismo que otras muchas normas que regulan nuestra convivencia en la sociedad (normas de educación, normas de circulación vial, normas en el equipo deportivo, en el centro escolar, etc.) Es importante que las normas sean aceptadas y entendidas por nuestros hijos, que las consideren importantes y así las seguirán sin problemas.

Hijos: Normas a transmitirles para el buen uso de Internet

1º No te creas todo lo que veas en Internet, hay mucha información falsa y errónea. Cualquiera con muy pocos conocimientos sobre informática puede crear una página web. Debemos ser críticos a la hora de seleccionar la información y buscar páginas oficiales o con un adecuado apoyo, que nos garanticen la fiabilidad de lo que dicen.

2º Haz caso sólo a la información que estás buscando, sin distraerte en otras cosas. Es probable que mientras estamos navegando por Internet, se nos vayan ocurriendo otras cosas que podría hacer.

Mensaje clave

Recuerda que el tiempo en Internet vuela, no dejes que se te escape.



3º Utiliza cuentas de correo gratuitas, porque son necesarios pocos datos personales para darte de alta. Evita usar tu nombre, apellido, o fecha de nacimiento en tu dirección de correo. Por ejemplo, si no es por motivos académicos, no pongas:

“carlos.sanz@.....com” o clara_98@.....es”

4º Desconfía cuando te toque algo o te ofrezcan algún premio, es probable que te pidan algo a cambio. Este tipo de mensajes siempre tienen un objetivo concreto, nadie regala nada por estar conectado a una hora determinada a Internet o por ser el internauta número 1 millón.

Un ejemplo

Si me conecto para buscar información para hacer un trabajo para el colegio, se me van ocurriendo mil cosas que puedo hacer mientras tanto: voy a mirar un momento mi correo por si tengo un nuevo correo, lo abro y leo, como es un mensaje muy bonito lo reenvío, veo que mi amigo se ha conectado al Messenger, le pregunto que qué hace, quiero escuchar una canción que me han dicho que me gustará, voy a consultar la cartelera de cines para este fin de semana, voy a conectarme un momento al Tuenti a ver si han comentado mi foto, etc.

Al final ocurre que no he buscado la información para el trabajo del colegio y se me ha pasado la tarde en el ordenador sin hacer lo que tenía que hacer. Es importante tener siempre presente el objetivo por el que me conecté a Internet. Todo lo que se me vaya ocurriendo sobre la marcha me lo voy apuntando en una lista y cuando haya terminado lo que quería hacer (el trabajo del cole en este caso) entonces repaso la lista y descubriremos que muchas de esas cosas ya no me interesan, y voy haciendo el resto.

5º No respondas a mensajes o mails en los que te amenacen o te digan cosas que te hagan sentir mal. Si alguna vez te sucede, pide ayuda a tus padres para que entre todos podáis solucionar el problema. Si ignoras a la persona que te mandó ese mensaje amenazante o que te hizo sentir mal, es posible que se aburra y termine por dejarte en paz. Si contestas, entras en su juego y sin querer le animas a que continúe.

6º Cuando reenvíes mails, escribe las direcciones con copia oculta (CCO) para no revelarlas. Recuerda borrar las direcciones anteriores si aparecen en el mensaje. Debemos proteger nuestra dirección de correo y la de nuestros amigos, por lo tanto escribe las direcciones en CCO para que no queden a la vista de todos los que reciben el correo.

7º Piensa bien las cosas que publicas en las páginas de redes sociales, ya que cualquier persona puede ver esa información. Usa los filtros de privacidad que estén a tu disposición para proteger tu información (nivel privado, que lo vean sólo mis amigos, que puedan ver las fotos pero no se puedan descargar, etc.)

8º No des información personal tuya a personas que no conozcas ni la publiques en redes sociales o blogs. Ten cuidado con la información que a veces, sin ser consciente, das en Internet: “voy a estudiar que llegan mis padres”, “este fin de semana nos vamos de viaje”... Esta información puede ser utilizada por delincuentes para planear su delito; hemos contado que estamos solos o que este fin de semana mi casa estará vacía.

9º No chatees con desconocidos. Internet es una valiosísima herramienta para mantener contacto con tus amigos, pero no olvides que tus amigos son aquellos a los que has conocido físicamente antes. Todos los demás son desconocidos. Desconfía cuando alguien que has conocido en Internet te proponga una cita. Es posible que se trate de una persona distinta a quien dice ser.

10º No le permitas a nadie en Internet cosas que no les permites a tus amigos. La forma de hablarnos, lo que nos decimos, cómo lo decimos no tiene que ser diferente en Internet a si estuviéramos cara a cara. Mantén coherencia entre cómo eres de verdad y cómo eres en la red.

11º Si tienes algún problema, habla con tus padres, seguro que pueden ayudarte a solucionarlo.

VIDEOJUEGOS

VIDEOJUEGOS



¿Qué opinan los jóvenes de los videojuegos?

Hoy en día existen en el mercado una amplia variedad de videojuegos y de soportes para poder jugar. Es importante conocer sus preferencias y el porqué de estas. Una de las mejores formas de conocer los gustos y preferencias de los jóvenes con respecto al uso de los videojuegos es preguntarles directamente. Eso se ha hecho y estos son algunos de sus comentarios:



¿Qué opinan los jóvenes de los videojuegos?

- “Mis preferidos son los de carreras, son tan reales que a veces parece que estás conduciendo un Fórmula1 de verdad”.
- “Yo prefiero los de aventuras, ir de una pantalla a otra superando pruebas”.
- “Por mi cumpleaños me he pedido un juego nuevo. Mis abuelos siempre me compran el que yo les pido”.
- “Desde que descubrí los juegos online, ya casi no uso la consola: jugar en la red es mucho más divertido. La pega es que la partida sigue aunque tú no estés jugando. Pero siempre hay cosas nuevas que hacer. Además, puedes conocer otros jugadores que te ayuden con sus trucos”.
- “Estas Navidades me han regalado una nueva consola, con muchas más cosas que la anterior: volantes, mandos con vibración, micrófono, conexión a Internet...”.
- “Cuando llueve los fines de semana el mejor plan es juntarse en casa de alguno para echar unas partidas”.

Videojuegos y preferencias de los menores

Hoy en día, los videojuegos se han convertido en una herramienta de ocio frecuente entre los niños. Al contrario de lo que ocurre con otras nuevas tecnologías, como Internet o el teléfono móvil, en el caso de los videojuegos, son los más pequeños los que más los utilizan. En concreto, los menores entre los 7 y los 13 años, son los que más utilizan estos juegos, declarándose más del 80% de ellos jugadores. Posteriormente, a medida que aumenta la edad, se va abandonando este tipo de juegos.

Los datos actuales señalan que, entre los jugadores de videojuegos, es muy superior el porcentaje de varones, si bien el porcentaje de jugadoras ha ido en aumento en los últimos años. Respecto al lugar de uso, lo mismo que ocurre con otras tecnologías, la mayor parte de los menores juega desde su propia casa.

Según una encuesta realizada por la Asociación Española de distribuidores y editores de Software de Entretenimiento (aDeSe) a finales del año 2009, 1 de cada 3 hogares españoles contaba con una videoconsola de juegos. La presencia de los niños en el hogar era un factor determinante de ello.

Además de la videoconsola, actualmente podemos usar otros soportes para jugar: máquinas de salas recreativas, dispositivos portátiles, ordenadores, Internet,... Los adolescentes utilizan especialmente el ordenador y la consola (para juegos adquiridos) y, cada vez con más frecuencia, Internet (para juegos online) y los teléfonos móviles.

En el mercado existe una gran variedad de juegos que pueden clasificarse en función de su contenido en:

Juegos de acción: en ellos, el jugador interactúa con diversos elementos y ambientes. A medida que se van superando niveles, la dificultad para controlar la situación aumenta. El objetivo final es superar el grado máximo de dificultad u obtener la máxima puntuación. Por ejemplo: Call of Duty, Grand Theft Auto (clasificados para más de 18 años).



Juegos de carreras: el jugador conduce un vehículo por distintos circuitos con el objetivo de llegar a la meta sorteando obstáculos, más rápido que el resto de competidores... Por ejemplo: Need for Speed, F1.



Hablemos de los videojuegos

Juegos de estrategia: el jugador debe alcanzar una meta, para lo cual es necesario que analice la información que se va encontrando, gestione los recursos y tome decisiones. Por ejemplo: Command & Conquer.



Juegos de aventura: el jugador adopta el papel de un personaje, que debe de ir superando situaciones y pruebas, para llegar a elaborar una historia. Por ejemplo: Monkey Island, Sherlock Holmes o Tomb Raider.



Juegos de deporte: el jugador se basa en las normas reales de un deporte (fútbol, baloncesto, golf...), para jugar en un entorno virtual. Por ejemplo: Pro Evolution Soccer, NBA.



Juegos de simulación: el jugador asume un personaje (rol) y, teniendo a su disposición las posibilidades del juego, debe de construir su propia historia, una forma de vida. Por ejemplo: Los Sims.



Juegos de ritmo y baile: el jugador se mueve al ritmo del juego o la música. Por ejemplo: Singstar.



Juegos educativos: el jugador aprende de manera lúdica diferentes materias (idiomas, ortografía, geografía, matemáticas...) También están dentro de este grupo, todos aquellos juegos que permiten entrenar la memoria, la percepción, mejorar la agilidad mental... Por ejemplo: Brain Training.



De todos estos géneros, los preferidos de los menores son: acción, deportes, carreras y aventuras.

La adquisición de videojuegos.

A la hora de adquirir un juego, además de tener en cuenta los gustos del niño, hay que analizar el contenido del mismo y hasta qué punto ese juego es adecuado para su edad.

A nivel europeo se ha creado un **código de regulación (sistema PEGI)**, cuyo objetivo es proporcionar información sobre los contenidos y las edades recomendadas de los videojuegos. Antes de comercializar cualquier producto, los mismos creadores revisan el contenido y lo clasifican dentro de las categorías establecidas por el sistema. Los logotipos que indican la clasificación, **aparecen en la parte externa de la caja del producto**, de forma que es fácilmente visible por los compradores.



Símbolos de regulación PEGI (para más información, ver Anexo 1)

Una práctica bastante habitual en nuestra sociedad es la adquisición de videojuegos de forma ilícita: descargas piratas o top-manta. Además de las implicaciones legales y/o sociales de este tipo de prácticas, la piratería puede resultar peligrosa. Las copias que se adquieren pueden dañar las consolas, presentar

fallos o estar incompletas. Además, este tipo de juegos, suele venderse sin las debidas clasificaciones por edad, pudiendo dar lugar a que los menores reciban productos inadecuados para ellos.

Según la Asociación Española de Distribuidores y Editores de Software de entretenimiento (aDeSe) en el año 2009, el 44,6% de los juegos que se usaban en España habían sido adquiridos ilícitamente. (aDeSe, 2009).



Radiografía del joven videojugador

De los menores entre los 12 y los 17 años:

- El 84% juega normalmente a los videojuegos.
- A medida que aumenta la edad, disminuye la frecuencia de uso de los videojuegos.
- El 95% de los menores juega en su propia casa.
- Los menores dedican una media de 1,3 horas diarias a los videojuegos.
- El 46% reconoce que los videojuegos le han generado algún tipo de problema.
- El 44% reconoce que le dedica más tiempo a los videojuegos del que considera necesario.
- El 28% asegura sentirse mal cuando no puede jugar a los videojuegos.
- El 69% se siente aliviado mientras juega a los videojuegos.

¿Qué podemos hacer los padres?

Los videojuegos son una de las actividades preferidas de nuestros hijos para divertirse y ocupar su tiempo libre que, como todo, tienen ventajas e inconvenientes. Las siguientes pautas pueden ayudarnos a conseguir que nuestros hijos hagan un uso razonable y positivo de los videojuegos.

¿Cómo controlar el juego de nuestros hijos?

1º Debemos conocer las normas PEGI (ver figura anterior) para poder elegir junto a nuestros hijos los juegos que realmente les puedan gustar y se ajusten a sus intereses y nivel evolutivo. Existen en el mercado muchos juegos con un alto contenido pedagógico que además son divertidos. Busquemos este tipo de productos. En muchas ocasiones somos los padres los que compramos los videojuegos para nuestros hijos. Informémonos previamente y hagamos una compra responsable.

2º Procura ser coherente a la hora de elegir tus videojuegos, de forma que se ajusten a tus gustos e intereses. Existe una amplia gama de juegos: deportes, estrategia, simulación, acción, ... Por ejemplo, si lo que te gusta es jugar al fútbol o al baloncesto, ¿por qué juegas a juegos donde hay que hacer daño o matar?

3º Respetar las edades recomendadas para cada videojuego. Debemos tener siempre en cuenta la clasificación por edades y la descripción de contenidos que debe aparecer en todas las carátulas de los videojuegos. En la página www.pegi.info es donde podremos encontrar la información relacionada con

el videojuego en caso de no disponer de la carátula original. Es indispensable tener en cuenta si tenemos hijos con edades diferentes, que lo que puede ser apto para uno, puede no serlo para otro.

Las videoconsolas de nueva generación incorporan la posibilidad de programar controles parentales bloqueando la lectura de aquellos juegos que consideremos inapropiados .

4º **Mostrar interés por los videojuegos de nuestros hijos.**

Debemos esforzarnos por compartir con nuestros hijos el mundo de los videojuegos. La mejor manera de entender qué función tienen para ellos los videojuegos es jugando con ellos. Esto nos ayudará a comprender mejor sus factores de atracción, a valorar sus aspectos tanto positivos como negativos, a mantener criterios más adecuados a la hora de comprarlos y en definitiva, a conseguir una mejor comunicación en el entorno familiar. Debemos resaltar la importancia que tiene que la videoconsola no esté en el dormitorio del niño, donde puede encerrarse él solo a jugar, permaneciendo aislado del resto de la familia. Dos ideas para mostrar interés, además de lo anterior son:

- **Priorizaremos los juegos multijugador.** Si va a jugar es mejor que juegue con amigos que solo. Pero recuerda que nunca debe permitir que unos miren mientras otros juegan. Si son dos amigos y tiene dos mandos, pueden jugar; pero si son tres y sólo tiene dos mandos, apagaremos la consola y que jueguen a otra cosa.

- **Si está cansado, enfadado o no ha dormido bien, no es el mejor momento para que juegue a videojuegos.** En estos casos es mejor que se dedique a otra actividad más relajante. Recuerda que los videojuegos son para divertirse; si notas que se enfada o se siente mal, que dedique algún tiempo a otro tipo de juego.

5º Enseñar a nuestros hijos a controlar el tiempo que dedican a los videojuegos. Los videojuegos están diseñados de manera que cuanto más tiempo se juega más interesante se pone el juego.

Por eso a veces a un adolescente le resulta difícil decidir en qué momento apagar la consola, puesto que en cuanto ha conseguido un objetivo aparece el siguiente en el horizonte. De esta manera lo que ocurre es que dedican más tiempo del que tienen o deben jugar. Es muy importante enseñarles a decidir el tiempo que van a jugar y que utilicen algún sistema de aviso (las consolas más modernas indican el tiempo que lleva jugando) para poner fin al juego.



6º Supervisar que nuestros hijos no dedican todo su tiempo libre a jugar a los videojuegos. Comprobar o animar a que, además de jugar, hagan otras actividades que también son divertidas. Es importante que compartan su tiempo de ocio con los amigos y que diversifiquen sus actividades. Recordemos que el buen uso del tiempo libre es un potentísimo factor de protección frente a las adicciones. Intenta que tus

hijos planifiquen su tiempo libre. Si cuanto más juega, más interesante es la partida, es fácil que le dedique más tiempo al videojuego del que dispone. Por lo tanto le faltará tiempo para estudiar o hacer los deberes y si estudia menos sus notas empeorarán. Pero si lo planifica bien y juega una vez que haya terminado con sus obligaciones y además tiene en cuenta que debe hacer muchas otras cosas divertidas en su tiempo libre, estará haciendo un uso responsable de los videojuegos, disfrutará de sus ventajas y evitará los inconvenientes.

7º No es recomendable utilizar las videoconsolas como recompensa o castigo, ya que se les otorga más valor del que tenían. En caso de utilizar el castigo, éste debe estar directamente relacionado con la falta cometida, por lo tanto sólo castigaremos sin videojuegos cuando el problema esté relacionado con el mal uso de los videojuegos.

8º Si observamos que nuestro hijo se está poniendo nervioso o agresivo con un juego debemos hacerle parar, que descansa realizando otra actividad y que, en todo caso, vuelva más tarde a reanudar el juego.



9º Aprender a jugar de forma sana para evitar problemas físicos.

- Evita los dolores de espalda por adoptar malas posturas.
- Evita los problemas en la vista por estar demasiado cerca de la pantalla o jugar con la habitación a oscuras.
- Evita dolores musculares por la excesiva tensión en las manos.

10º Jugar online tiene dos posibilidades: una es competir por una clasificación con otros jugadores conectados. Este tipo de juegos no conlleva ningún riesgo añadido. Existe otro tipo de juegos online que permiten establecer conversación con otros jugadores. En este caso nuestro hijo o hija podría estar hablando con desconocidos, hay pues, que tener en cuenta el riesgo que esto supone. Recuérdales que no deben hablar con desconocidos, que no pueden saber quiénes son, ni su edad, ni sus intenciones. Asumen muchos riesgos con esta modalidad de juego y deben bloquear a los jugadores que no conozcan.

Mensaje clave

Si juegan online, vale la pena hacer el esfuerzo de “acompañarlos” alguna vez, para conocer el ambiente en el que se desenvuelven.



11º Activar los controles parentales de las videoconsolas de última generación. Las últimas consolas de videojuegos que han salido al mercado tienen la opción de conectarse a Internet para adquirir nuevos juegos, chatear o hablar con usuarios de todo el mundo y en algunos casos, navegar abiertamente por la red.

Este tipo de consolas incluyen la opción de activar un control parental para protegerlos no solamente del contenido en línea, sino de conversaciones con desconocidos y de juegos con contenido inapropiado. Vale la pena que nos tomemos un tiempo para familiarizarnos con las medidas de seguridad que incluyen para proteger a los menores. Los equipos permiten limitar hasta qué clasificación de edad pueden jugar los niños. Poder utilizar un juego clasificado para una edad superior requerirá de una clave.

Sin embargo, a pesar de las facilidades que ofrecen los controles parentales, hay que recordar que no siempre se puede estar pegado a los hijos y que la mejor forma de evitar que los niños entren en conversaciones cuestionables o accedan a contenido para adultos es hablando con ellos.

Mensaje clave

Los videojuegos no suponen ningún riesgo para nuestros hijos en sí mismos, depende de su contenido y del uso que hagan de ellos.



MOVILES

MOVILES



¿Qué opinan los jóvenes de los móviles?

En los últimos años, los teléfonos móviles han evolucionado de forma vertiginosa, de modo que, hoy en día, ofrecen una amplia variedad de aplicaciones: llamadas, envío y recepción de mensajes de texto (SMS) y mensajes multimedia (MMS), agenda, despertador, juegos, conexión a Internet... Las personas, en función de nuestras necesidades, solemos utilizar unas más que otras. Lo mismo sucede en el caso de los adolescentes, no todos utilizan su teléfono para lo mismo.

Conocer el uso que hacen del móvil es importante. Una forma de saberlo es preguntarles directamente a ellos. He aquí algunos de sus comentarios:



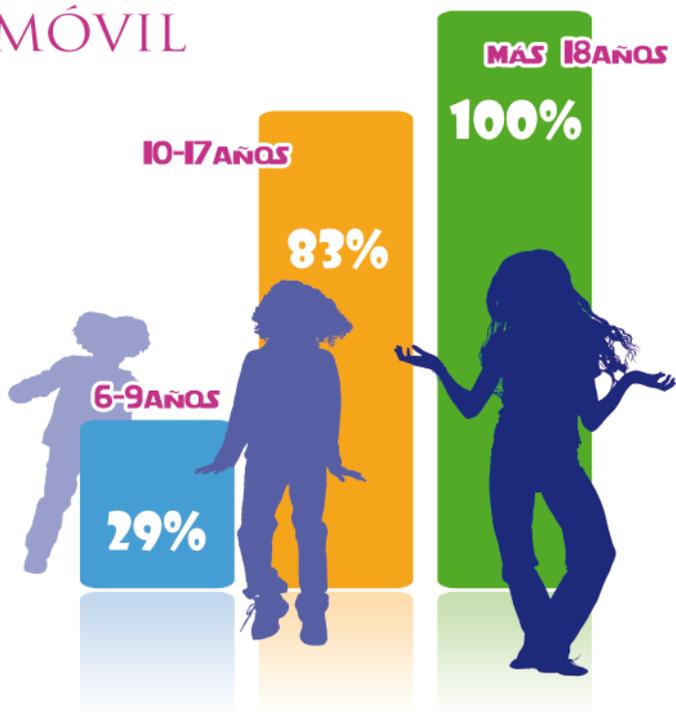
¿Cómo utilizan los jóvenes el móvil?

- “Yo suelo mandar SMS, casi nunca llamo porque es más caro”.
- “¡No podría vivir sin él! Es la forma de comunicarme con mis amigos. Nos hacemos perdidas todo el rato para avisarnos que ya hemos llegado donde hemos quedado o sólo para saludarnos”.
- “Es genial, con el móvil tienes de todo: despertador, agenda, cámara de fotos...”.
- “Mi padre tiene un móvil desde el que se conecta a Internet. Yo lo he hecho alguna vez, pero pocas, porque el saldo se te va en nada”.
- “Mi teléfono suena diferente cuando me llaman mis padres y cuando lo hacen mis amigos. La música de mis amigos suelo cambiarla a menudo”.
- “A mi lo que más me fastidia es que no me dejen llevarlo al colegio, ¿y si pasa algo? ¿cómo me entero?”.

Los menores utilizan el teléfono móvil con fines muy diversos. Los usos principales son el envío de SMS y las llamadas a amigos y/o familiares. También lo utilizan, de forma cada vez más frecuente, para hacer **llamadas perdidas**, hacer y/o enviar fotos o videos, escuchar música y descargarse canciones o politonos. Otros usos, como por ejemplo, el acceso a Internet son, todavía minoritarios.

En apenas unos años, la edad a la cual un menor obtiene su primer teléfono móvil ha descendido notablemente. En la actualidad, hay niños que a partir de los 6 años ya tienen móvil propio. Según un estudio realizado por la Fundación Telefónica en el año 2009, el 29% de los niños entre los 6 y los 9 años declaraba tener un móvil propio; el porcentaje se elevaba al 83% en la franja de edad entre los 10 y los 17 años. A partir de los 18 años, la implantación era del 100%.

TENGO MÓVIL



Adolescentes y móviles

¿Por qué soy la única de la clase sin móvil...? Esta situación es cada vez más frecuente en los hogares españoles. Los niños, a edades cada vez más tempranas, nos demandan un teléfono móvil propio. Los padres nos sentimos presionados por los hijos, los cuales se ven a su vez presionados por sus amigos y compañeros.



Para la mayoría de los jóvenes, tener un móvil significa pertenecer al grupo. El móvil es un aparato que puede proporcionarles **prestigio, poder y éxito frente al resto de los compañeros** pero, si no saben utilizarlo, también puede llegar a crearle muchos problemas. Por este motivo es muy importante que los padres, antes de comprar un móvil a nuestros hijos evaluemos la conveniencia o no de hacerlo en función del su nivel de madurez y responsabilidad.

Además, los padres debemos educar a nuestros hijos en el uso del móvil, no sólo en lo que al gasto se refiere, sino también

en la utilización de los accesorios como cámaras, grabadoras, descargas de Internet...

No hay que olvidarse que la grabación y difusión de imágenes requiere la autorización de las personas implicadas. Si no es así, puede suponer un delito por el cual el menor puede ser denunciado. Es importante que los jóvenes sepan hasta qué punto su comportamiento es o no adecuado y, sobre todo, la importancia del respeto a la intimidad de la otra persona.

Los menores deben aprender también en qué momentos y/o lugares no es adecuado el uso de los teléfonos móviles: en el cine, en la sala de espera de un hospital, mientras se está comiendo con la familia...

En el día a día es muy frecuente encontrarnos con adolescentes que van haciendo uso de su móvil cuando van caminando por la calle, bien sea escuchando música, mandando SMS o hablando con alguien. Aunque es una situación muy frecuente, hay que tener en cuenta que puede llegar a ser peligrosa. Mientras se va por la calle hay que ir atentos al tráfico, a los semáforos, incluso al resto de peatones, y si vamos distraídos con el móvil, es probable que podamos sufrir algún pequeño accidente.

Mensaje clave

El uso del teléfono móvil distrae a los peatones. Un 20% de los atropellos mortales que se producen en España son por esta causa.



Otra práctica muy habitual por parte de los menores es hacer llamadas perdidas o mandar SMS a sus amigos por la noche. Para no alterar su ritmo de sueño es importante que apaguen el móvil cuando se va a dormir.

De forma muy reciente, las operadoras de telefonía móvil han puesto a disposición de los padres una serie de herramientas de control y prevención de posibles situaciones conflictivas: desde teléfonos con localizador para poder saber dónde se encuentra el menor, servicios de cobro revertido para que puedan llamar aunque no tengan saldo, mecanismos de restricción de llamadas y mensajes, servicios de filtrado y uso restringido de contenidos de Internet... Para saber los servicios que ofrece cada operador, lo más adecuado es ponerse en contacto directamente con ellos para informarnos de todas las posibilidades a nuestro alcance.

¿Móviles de contrato o de tarjeta?

Actualmente tanto los móviles de contrato como de tarjeta, permiten la opción de **obtener una factura** a través de la cual podemos saber a qué números llama o manda SMS con más frecuencia, en qué momento del día, si se descargan tonos, fondos, juegos... si se conectan a Internet y limitar el consumo.



¿Qué ocurre con los móviles dentro del aula?

Uno de los aspectos más controvertidos desde el punto de vista de los adolescentes es la prohibición que, en muchas ocasiones se les impone, de utilizar sus teléfonos móviles en el centro escolar.

A nivel nacional, el Gobierno Central, en el Real Decreto de "Derechos y deberes de los alumnos y normas de convivencia

en los centros” prohíbe cualquier comportamiento que altere el ritmo de la clase o moleste al resto de los compañeros. Apoyándose en este decreto, podríamos considerar de forma indirecta, que el uso de móviles queda prohibido. Algunas comunidades autónomas han aprobado decretos que prohíben específicamente el uso de móviles u otros dispositivos electrónicos dentro de las aulas.

Por otro lado, está el Reglamento de Régimen Interior, que contiene las normas que rigen la vida de cada centro. Muchos contemplan en él la prohibición explícita de usar móviles dentro del recinto escolar. Los padres debemos estar informados de las normas que regulan el funcionamiento del centro educativo de nuestros hijos y hacer que las respeten.

¿Qué hacer en caso de robo?

Los teléfonos móviles de hoy en día contienen mucha información personal (agenda, lista de contacto, fotografías,...) por este motivo, en caso de pérdida o robo, no sólo hay que bloquear la tarjeta SIM, para impedir que terceras personas hagan llamadas a nuestro cargo, sino que también hay que bloquear el terminal para que éste quede totalmente inutilizado.

Para realizar esta operación, es necesario **saber el código IMEI del terminal**. Este número aparece en el propio aparato, debajo de la batería y en la documentación del teléfono. También se puede conocer marcando el ***#06#**.

Llamando a la operadora de telefonía para denunciar los hechos y facilitándole el número IMEI, ésta procede al bloqueo de la tarjeta y del teléfono.



Radiografía del joven usuario de móvil

De los menores entre los 12 y los 17 años:

- El 90,5% posee teléfono móvil.
- Las mujeres utilizan el teléfono móvil con más frecuencia que los varones.
- A medida que aumenta la edad, aumenta también la frecuencia de uso del móvil.
- El 64% reconoce que el teléfono móvil le ha generado algún tipo de problema.
- Los menores dedican una media de 1,65 horas diarias al teléfono móvil.
- El 83% consulta frecuentemente la pantalla del teléfono en busca de llamadas perdidas, mensajes...
- El 43% asegura sentirse mal cuando no puede utilizar el móvil.
- El 49% se siente aliviado cuando puede utilizar el móvil.

(Labrador y Villadongos, 2009)

¿Qué podemos hacer los padres?

Como hemos comentado anteriormente, nuestros hijos nos piden que les compremos el móvil cada vez antes, habitualmente entre los 10 y 12 años, aunque esta edad se va adelantando.

¿Cómo ayudar a mi hijo a usar el móvil de forma responsable?

Ante lo inevitable de que nuestro hijo nos pida que le compremos el móvil, los padres debemos tener un criterio formado al respecto y saber que, **a la hora de darle un móvil, se deben establecer las normas de uso, sobre todo el cuánto y el cuándo deben utilizarlo**. En estas edades, el control sobre el móvil deben tenerlo los padres.

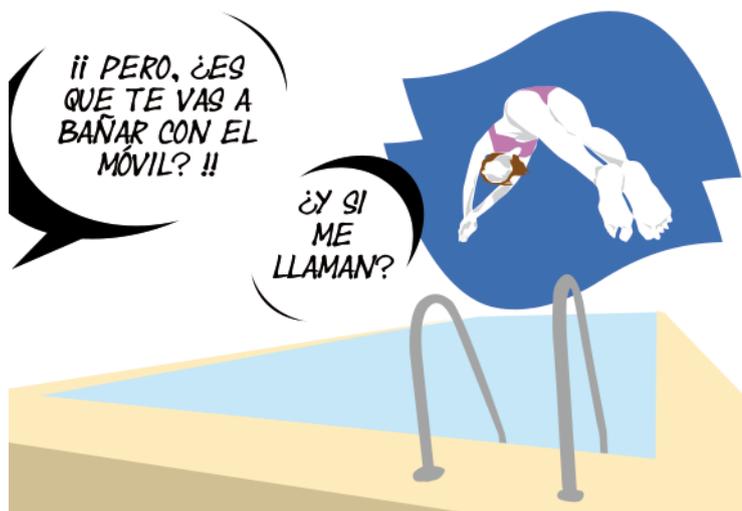
No se puede recomendar una edad exacta a la que los hijos deben o no tener móvil, cada niño, cada familia y cada situación son diferentes; por lo tanto, lo que puede ser válido para un niño, puede no serlo para otro. Si nos guiamos por el sentido común, podremos permitir que nuestro hijo tenga móvil cuando le resulte necesario, algo poco frecuente. Como a menudo quieren un móvil a toda costa, “todos en mi clase tienen móvil menos yo” y les genera bastante ansiedad el hecho de no tenerlo aunque no les resulte para nada necesario, una buena idea puede ser que utilicen, en determinadas ocasiones, un teléfono móvil de la familia. Puede ser que le prestemos el nuestro o que dispongamos de un terminal extra que no pertenece a nadie en concreto, sino que está disponible para que lo use el que lo necesite (el día que sale con los amigos, si va solo en transporte público, cuando nos interese que esté localizable, etc.).

En algunas ocasiones les prometemos el móvil cuando cumplan una determinada edad, sin pararnos a pensar si realmente le hace falta antes o no le resulta necesario a esa edad. Como nuestro objetivo es que hagan un uso razonable del teléfono móvil, debemos comenzar siendo razonables. Las siguientes directrices pueden servir de orientación en esta tarea:

- **El teléfono móvil debe estar apagado en lugares donde no esté permitido su uso:** en el cine, teatro, museo, en reuniones, en clase o en el colegio, en el médico, en cualquier lugar donde se solicite que se apague (hospital, avión, etc.). También en casa mientras estoy con mi familia, estudio o duermo.
- **Observar el uso que nuestro hijo hace del móvil.** La mejor herramienta que tenemos los padres es la observación directa del comportamiento de nuestros hijos. Es fácil ver si el uso que le da al teléfono móvil es adecuado y razonable o lo está utilizando excesivamente y como un simple juguete más. Normalmente los niños utilizan el móvil más para jugar, escuchar música, como reloj o despertador, etc. que para hablar. A partir de la adolescencia ya comienzan a utilizarlo con más frecuencia para enviar los mensajes de texto. Un ejemplo de buen uso del móvil es dar prioridad a la/s persona/s con las que estamos hablando físicamente, frente a la persona que nos llama al móvil. Es decir, que no ocurre nada por no contestar una llamada en algún momento y responder con otra llamada más tarde. Y en el caso de que se considere necesario contestar al instante, pedir disculpas a la persona con la que estamos.
- **Enseñar a que se utilice sólo cuando sea necesario y no haya otra forma de comunicarse.** En muchas ocasiones lo utilizan desde su propio hogar, disponiendo de un teléfono fijo que les resultaría mucho más económico.
- **Procurar que las conversaciones sean cortas.**
- **Poner un límite de gasto mensual y de tiempo de uso del móvil.** Cada niño, cada familia y cada situación son diferentes pero debemos establecer un gasto máximo al mes.
- **Hacerle responsable del gasto que genera su móvil.** Es el niño el que debe asumir este gasto, normalmente con el dinero semanal que recibe de paga. Una forma de hacerle responsable es enseñarle a utilizar otros medios de

comunicación que se adapten más a otras circunstancias, como por ejemplo el teléfono fijo (para llamar a otro fijo, que es más económico), el correo, el reunirse físicamente, etc.

- **Para que se haga responsable del gasto**, es necesario que conozca las tarifas de cada una de las acciones que realiza con el teléfono: horarios de llamadas, establecimiento de llamada, minutos de conexión, enviar mensajes de texto, enviar mensajes multimedia, descargas, etc.
- **No permitirle superar estos límites de tiempo o dinero establecido.** La solución es sencilla en el caso del gasto, no permitirle recargar la tarjeta, o superar el límite de gasto establecido si es de contrato, una vez superado el límite de gasto establecido al mes. Más complicado por el momento será el límite de tiempo.
- **Exigirle que apague el teléfono cuando no lo necesite o no pueda utilizarlo:** mientras estudia, mientras se come en familia, mientras duerme.



- **No permitirle que realice descargas** de videos, politonos, etc. o intercambio de archivos de forma continua o como norma habitual.
- **Infórmele de los riesgos que conlleva tener el Bluetooth activado.** Cualquiera podría enviarnos un virus que termine de manera fulminante con el móvil. Debe activarlo sólo para intercambiar algún archivo y luego volver a desactivarlo.
- **Debemos intentar que el teléfono móvil no nos separe de nuestros hijos** por ser un instrumento o un lenguaje del que nosotros nos sentimos alejados y desconocemos. Por ejemplo, sería interesante intercambiar mensajes SMS con nuestro hijo adolescente aprendiendo esa jerga específica que ellos utilizan, evitando así la llamada “brecha digital” que separa a la generación de jóvenes de hoy con la de sus padres, debido al uso de las nuevas tecnologías.

¿CONOCEMOS EL RIESGO?

¿CONOCEMOS
EL RIESGO?

¿CONOCEMOS EL RIESGO DE ABUSO?

Durante muchos años al hablar de adicción hemos pensado en la adicción a las drogas. Ante este riesgo toda la sociedad está muy sensibilizada, especialmente los padres. Pero hay nuevas conductas que son susceptibles de convertirse en adictivas, como compras, juegos, etc.

Por lo tanto, muchas de las actividades cotidianas que todos realizamos en el día a día, pueden llegar a convertirse en problemáticas y comenzar a aproximarse a este concepto de conducta adictiva.

Las nuevas tecnologías que hemos visto aquí, usadas inadecuadamente por los jóvenes, pueden terminar convirtiéndose en una adicción, siendo el problema más grave que un hijo puede sufrir. Los padres pueden identificar cuándo se inicia este proceso en el hijo y poner medidas para ello.

Este ejemplo puede servir de ayuda para identificar las fases que conducen a la peor situación que se puede dar: la adicción.

Cuando no hay señales de alarma

La conducta genera placer en la persona (me conecto a Internet porque me divierto, todos mis amigos lo hacen...):

Ana es una chica de 14 años; como a todas las de su edad le encanta hablar con sus amigas en el Messenger. Se cuentan lo que han hecho durante el día y comparten fotografías.

Cada vez se piensa más en ello cuando no lo puede hacer (de camino a casa, en el colegio, mientras meriando, cuando hago los deberes... pienso que quiero conectarme).

Al volver del Instituto o durante el fin de semana, Ana se mantiene conectada con sus amigas. ¡Es estupendo tener un ordenador con conexión a Internet!





Cuando empieza a haber problemas (1/3)

Aumento de la frecuencia de realización y pérdida del interés por otras actividades (inicialmente los fines de semana sólo me conectaba un poco después de comer, antes de ir al partido, pero he dejado el equipo para poder estar más tiempo navegando).

La familia de Ana se ha mudado a otra ciudad por el trabajo de sus padres. Ha comenzado las clases en un nuevo Instituto. ¡Cómo echa de menos a sus amigas del otro Insti!

En cuanto puede se conecta a Internet y habla con ellas. Las niñas de su nueva clase no le caen tan bien. Pasa de ellas y sólo piensa en llegar a casa y poder comunicarse con sus antiguas amigas.

Cuando empieza a haber problemas (2/3)

Quitar importancia al interés que la conducta me produce (mis amigos creen que paso mucho tiempo delante del ordenador, pero yo creo que exageran).

Ana no quiere salir con sus nuevas compañeras, ¡son unas aburridas! Prefiere quedarse en casa y así está con sus amigas de verdad. Su madre le ha apuntado a un gimnasio, a ver si hay suerte y allí conoce a más niñas, pero Ana en cuanto puede, encuentra alguna excusa y no va.





Cuando empieza a haber problemas (3/3)

Los padres de Ana están preocupados. Sólo sale para ir al Instituto y porque es obligatorio. No tiene amigas ni hace nada en su tiempo libre. Se pasa el día pendiente del ordenador a ver con quién puede hablar.

Cuando sus padres le dicen que apague ya el ordenador que se pasa el día enganchada, se enfada. Piensa que son unos exagerados y que no lo puede entender.

“¡Por qué no me dejarán en paz! ¡Ya soy mayorcita para saber lo que hago!”

Cuando la situación ya es insostenible (1/2)

La conducta se mantiene a pesar de las consecuencias negativas (anoche me quedé hasta muy tarde en el Chat, hoy estoy muy cansada, la profesora me ha llamado la atención porque no atiende. Además como ayer no tuve tiempo de hacer los deberes me han puesto un negativo en matemáticas... Encima, seguro que llego a casa y mi madre me vuelve a reñir por merendar mientras hablo por el Messenger con mis amigos...)

Ana se queda hasta muy tarde chateando en Internet. Ha conocido a más amigas y se entiende fenomenal con ellas. No consigue concentrarse para estudiar porque está pendiente a ver si le entra algún mensaje o se conecta alguna amiga.

Además sus padres se están haciendo mayores... se pasan el día enfadados y soltando sermones. "¡Qué sabrán ellos de mis problemas! Sólo se interesan por mis notas y como no son buenas estamos todo el día de bronca. Bueno, y a mí qué, yo paso de ellos."





Cuando la situación es ya insostenible (2/2)

La conducta deja de producir bienestar por sí misma y comienza a realizarse para aliviar el malestar que supone el no poder llevarla a cabo (me siento mal, no sé qué me pasa, necesito mirar mi correo, seguro que tengo algo importante en él y no he podido verlo, no sé si han comentado la foto que subí al Tuenti...)

“Me han castigado sin poder usar el ordenador ¡Pero de qué van, yo no puedo vivir sin ordenador!” Ana está de mal humor, se siente nerviosa, con ansiedad. Siente la necesidad de conectarse, sólo así se podrá tranquilizar. Se ha aislado de su familia y no ha hecho nuevos amigos. Lo único que le interesa es conectarse y en cuanto sus padres salgan de casa se conectará. Si lo consigue así, dirá que se va a dar una vuelta y se meterá en un locutorio para conectarse, aunque lo tenga que pagar ella.

Síntomas de alerta ante el mal uso de las Nuevas Tecnologías

Existen una serie de síntomas a los que tenemos que estar alerta, pues nos indican un uso problemático de las Nuevas Tecnologías. Estos síntomas de alerta se resumen en el siguiente cuadro:

TOLERANCIA

La persona va necesitando cada vez más tiempo para obtener el mismo efecto deseado y por ello aumenta la intensidad o la frecuencia de la conducta problema (en este caso, usar las nuevas tecnologías). Este efecto de tolerancia lleva a que la persona dedique progresivamente más tiempo al uso de las nuevas tecnologías, bien sea navegar por Internet, jugar a videojuegos, hablar o enviar mensajes a través del teléfono móvil, etc.

SÍNDROME DE ABSTINENCIA

La conducta problema es al principio una fuente de placer para la persona que la realiza. Sin embargo conforme pasa el tiempo, este **placer deja paso a la sensación de malestar, desasosiego o sufrimiento que aparece cuando no se realiza**. Por esto, la conducta pasa a estar controlada, en lugar de por el placer que produce, por ese efecto de reducir la sensación de malestar cuando no se lleva a cabo. Por ejemplo, si antes se conectaba a Internet por lo agradable que le resultaba, poco a poco, si se excede en esta conducta, comenzarán a aparecer sensaciones de malestar, nerviosismo e irritabilidad cuando se pasa un período de tiempo sin estar conectado (síndrome de abstinencia), que sólo se alivian al volver a conectarse a Internet.

PÉRDIDA DEL CONTROL

A pesar de las consecuencias negativas en su vida diaria, como pueden ser discusiones con la familia, empeoramiento del rendimiento escolar, tener menos tiempo para otras actividades o para estar con los amigos, **no puede controlar su necesidad** de continuar haciendo uso de esa tecnología.

OCULTACIÓN

Se denomina también “negación del problema”, es decir que la persona tiene **dificultades para reconocer que algo va mal**, a pesar de los cambios ocurridos en su vida y a pesar de lo que perciben y le transmiten las personas de su entorno cercano. La persona que presenta una conducta problemática ante las nuevas tecnologías niega su falta de libertad ante las mismas y se autoengaña, pensando que todo está bajo control. Incluso intenta ocultar a otras personas la realización de estas conductas para “demostrar” que en realidad no las lleva a cabo o no como tanta frecuencia con se le señala.

ABANDONO DE OTRAS ACTIVIDADES

A medida que va pasando el tiempo se produce una alteración en los restantes ámbitos de su vida. Ahora sólo tiene tiempo para esa conducta, **olvidando o abandonando todo otro tipo acciones u obligaciones**, lo que facilita la aparición de problemas en las restantes áreas de su vida. Pero a pesar de esto no es capaz o no se preocupa de detener la actividad. La conducta problema es lo más, o quizá lo único, importante en su vida desplazando otros intereses y otras actividades, hasta el punto de llegar a descuidar aspectos tan importantes como las obligaciones familiares o escolares e, incluso, los hábitos básicos de cuidado personal, como la alimentación o el sueño.

CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO

Cuando **esta conducta se prolonga en el tiempo, provoca en las personas cambios emocionales, en los hábitos y en las rutinas de la vida diaria**, cambios físicos, etc., que persisten mientras se mantiene la conducta problemática. Así se va aislando de la familia y amigos, se vuelve irascible, irritado o nervioso, especialmente cuando se ve privado de aquello que le provoca dependencia. No aceptará el diálogo sobre lo que está pasando, refugiándose en el autoengaño, la negación de la realidad y la justificación de la necesidad de conectarse a Internet o utilizar el móvil o la videoconsola.

¿Por qué hay que estar más atentos con los adolescentes?

La adolescencia es un período especialmente importante en la vida de una persona, ya que es el periodo en el que dejamos de ser niños para empezar a convertirnos en adultos con una personalidad propia y definida.

Es difícil marcar un comienzo y un fin determinado para la adolescencia, sin embargo, en líneas generales podemos establecer su comienzo hacia los 12 ó 13 años, y su fin en torno a los 20 años.

Por sus características evolutivas, **los comportamientos de los adolescentes están muy dirigidos a la búsqueda de riesgos y a la trasgresión de límites**, para poder establecer así a través de su propia experiencia qué puede hacerse y qué no.

Parece obvio que, si este comportamiento se mantiene, las conductas de riesgo y sus consecuencias aumentarán.

La adolescencia conlleva una elaboración de un nuevo “Yo”, se va formando la identidad personal, se requiere diferenciarse de los adultos (con la ropa, el lenguaje, el ocio, etc.) y se produce una rebelión ante las normas. En realidad un adolescente trata de “construirse” frente a los demás (en especial frente a los adultos más cercanos, padres, profesores...). por eso a veces es tan difícil que acepten nuestras normas y directrices.

Las principales características de la adolescencia que explican este comportamiento son:

NECESIDAD DE AUTONOMÍA

Un objetivo fundamental del adolescente es conseguir la independencia y autonomía de sus padres. Para lograrlo se obliga a sí mismo a ser “diferente”, a tener opiniones contrarias a los adultos próximos o a las instituciones cercanas (escuela, familia, etc.).

BÚSQUEDA DE IDENTIDAD PROPIA

Están en una búsqueda constante de su propia personalidad: “ya no soy un niño pero tampoco soy una adulto”. Para poder encontrarse a sí mismos necesitan demostrar que ya no son los de antes, que ya no piensan, actúan o sienten como antes, porque ahora tienen sus propias ideas. La actitud desafiante se convierte en algo cotidiano, pero la falta de argumentos y la crítica exagerada tiene un fin: el desarrollo de su propia identidad.



EGOCENTRISMO Y FÁBULA PERSONAL

Es una fuerte necesidad de sentirse especial, únicamente se centra en el suyo, en lo que él piensa o siente. Creen que el mundo gira a su alrededor, por lo que sólo puede haber un punto de vista: el suyo. Les cuesta entender que los demás no lo vean así y que haya personas que no estén pendientes de ellos constantemente.

INFLUENCIA DE LOS AMIGOS Y COMPAÑEROS

Los amigos cumplen un papel prioritario en la formación de la propia identidad. El grupo de amigos se convierte en el lugar donde comparten sus angustias, las discusiones con sus padres, etc. Con ellos se sienten protegidos y entendidos, proporcionándoles una seguridad fundamental para afianzar su autoestima.

ORIENTACIÓN AL RIESGO

Es un sentimiento constante de inmunidad y omnipotencia que le lleva a pensar que no sufrirá las consecuencias más probables de los riesgos a los que se expone. Se acentúa especialmente entre los 12 y los 15 años.



* * * * *

Los padres tenemos que estar más atentos con los hijos adolescentes porque tenemos un papel fundamental en la formación de la identidad de nuestros hijos. Es muy importante reconocer el valor de sus opiniones personales, tratar de **facilitarles el pensar por su cuenta, pedirles sus opiniones razonadas**, etc. Todo esto es necesario para que ellos mismos aprendan a valorarse al ver que los demás les aceptan y valoran.

Además, puesto que el grupo de amigos se convierte en esta etapa en un referente fundamental para nuestros hijos, como padres tenemos la responsabilidad de ayudarles a escoger un grupo de iguales saludable, que le permita desarrollarse como persona en un ambiente adecuado y evitando las conductas de riesgo.

¿QUE PODEMOS
HACER DESDE LA
FAMILIA PARA
PREVENIR EL MAL
USO DE LAS NUEVAS
TECNOLOGIAS?

¿QUÉ PODEMOS HACER DESDE LA FAMILIA PARA PREVENIR EL MAL USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS?

Los problemas que pueden derivarse de un mal uso de las nuevas tecnologías por parte de los adolescentes, unida, en muchas ocasiones, al desconocimiento que los adultos tienen de estas herramientas, han llevado a muchos padres a sentirse realmente desorientados por no saber qué hacer y qué decir a sus hijos cuando usan Internet, videojuegos y el teléfono móvil.

En realidad, estas herramientas, en sí, no son ni buenas ni malas, depende del uso que hagamos de ellas. Por eso, el aprender a manejarlas de forma segura y responsable nos va a proteger de posibles problemas que puedan surgir por el mal uso o el abuso.

La familia tiene, en este sentido, un papel fundamental. Los adolescentes se ven influidos por distintos agentes: los amigos, los compañeros de clase, los profesores del colegio... pero es la familia el agente más importante e influyente, tanto más cuanto menor sea la edad, y por eso se la considera uno de los pilares básicos en la prevención de las adicciones.

El papel de los padres, aunque debe de combinarse con las acciones de los centros educativos y de otras instituciones, es fundamental e insustituible. **La actuación por parte de la familia puede reducir los factores de riesgo y aumentar el nivel de protección de los jóvenes.**

A la hora de prevenir un problema de abuso de las nuevas tecnologías no es suficiente con abordar directamente este tema con nuestros hijos. Es necesario tener también en cuenta otra serie de aspectos generales, recogidos en el siguiente cuadro:

Aspectos clave para prevenir el abuso de las nuevas tecnologías

- Generar un adecuado clima de comunicación con nuestros hijos.
- Establecer normas y límites de forma adecuada.

¿Por qué es importante la comunicación con los hijos?

La comunicación con los hijos es un aspecto fundamental para lograr un adecuado clima familiar. Uno de los errores más frecuentes por parte de los padres es considerar que mantienen una adecuada comunicación con sus hijos porque hablan mucho con ellos. Para que el diálogo sea efectivo, los padres no sólo deben de hablar, sino que tienen también que escuchar e intentar entender el punto de vista de sus hijos.

Veamos un ejemplo

Héctor llega a casa y le dice a su padre:
Papá, ¿puedo conectarme a Internet nada más comer?

El padre de Héctor puede adoptar diversas posturas:

Postura 1

Postura del padre

¡¡¡Pero bueno!!! ¿¿¿Qué te has creído que es esto???

Ya sabes que no, que hemos dicho que hasta las 19 horas no puedes usar Internet.

Tú sigue así, que ya verás cuando lleguen las notas...como suspendas alguna te corto la conexión.

Actuación del hijo

Héctor se va a su cuarto sin decir nada con la sensación de que su padre es un tirano al que no le importa para nada lo que él piense.

Consecuencias de la comunicación

Este tipo de comunicación genera hostilidad en los adolescentes, los cuales suelen adoptar posteriormente una actitud de rebeldía y silencio.

Postura 2

Postura del padre

Lo siento hijo, hace tiempo quedamos en que podrías conectarte a Internet sólo 30 minutos a partir de las 19 horas. Ya sabes que tanto tu madre como yo estamos de acuerdo en que después de comer y antes de conectarte debes de ponerte con los deberes del colegio.

Actuación del hijo

A pesar de que el padre de Héctor se ha mostrado amable con él, el chico se queda con la sensación de que su padre no escucha.

Consecuencias de la comunicación

El hablar con nuestros hijos de forma calmada y respetuosa no significa que nos estemos comunicando con ellos. Si sólo hablamos nosotros, es posible que ellos terminen adoptando también una actitud de silencio.

Postura 3

Postura del padre

¿Por qué quieres conectarte nada más comer?

Te recuerdo que habíamos pactado que, los días de diario, solo podrías usar Internet a partir de las 19 horas, después de haber terminado los deberes. ¿A que viene hoy ese cambio?

Actuación del hijo

Héctor le explica a su padre que la profesora de Historia les ha mandado un trabajo, para el cual, necesitan consultar una enciclopedia online. Héctor quiere extraer la información lo antes posible para poder ponerse con el trabajo y terminarlo esa misma tarde.

Consecuencias de la comunicación

El padre es rígido en cuanto a la norma impuesta e intenta mantenerla tal y como se ha pactado previamente. Por otro lado, se muestra atento a las razones de Héctor para querer usar Internet antes de su hora. De esta forma consigue que el chico se sincere y le cuente cuáles son sus planes.

La escucha es un elemento básico en la comunicación eficaz, pero para que ésta sea adecuada hay que tener en cuenta que no es un proceso automático. **Escuchar es algo más que simplemente oír.** La persona que escucha, no sólo percibe los sonidos sino que intenta comprender y dar sentido a lo que oye. Para poder comprender lo que alguien nos intenta decir debemos intentar entender lo que siente esa persona.

En el diálogo, no sólo es importante lo que se dice sino el cómo se dice. El lenguaje no verbal puede facilitar o dificultar la comunicación entre dos personas.

A la hora de comunicarte con tu hijo, **ten en cuenta los siguientes aspectos** que pueden ayudarte a mejorar el diálogo con él:

1. Si tienes que criticar algo, céntrate en el comportamiento inadecuado y no en la persona.

No es lo mismo decirle a tu hijo “te has vuelto a olvidar el ordenador encendido, yo no sé en qué estás pensando últimamente pero...”, que decirle “eres un desastre, otra vez te has vuelto a olvidar el ordenador encendido”.

En el segundo ejemplo, la madre etiqueta a su hijo como “desastre”, considerándole a él como el foco del problema. Cambiar un comportamiento inadecuado es relativamente sencillo, sin embargo, intentar cambiar la personalidad o la forma de ser de las personas es un proceso mucho más complejo.

2. Habla de los temas de uno en uno.

No satures las conversaciones. No aproveches que le estás reprendiendo por su falta de puntualidad para discutir también sobre la cantidad de tiempo que pasa jugando a la videoconsola. Intentar hablar de cosas distintas satura las conversaciones e impide tomar medidas adecuadas para solucionar cada uno de los problemas que se están tratando.

Una vez resuelto el tema de la impuntualidad y después de haber llegado a un acuerdo sobre cómo poder solucionarlo, es cuando podemos abordar el tema del tiempo de juego.



3. No acumules las emociones negativas.

Cuando algo te parezca mal, dílo. Si nos vamos callando las pequeñas cosas que no nos gustan o nos hacen sentir mal es muy probable que terminemos explotando y generando una discusión mucho más fuerte. **Es más fácil ir solucionando pequeños conflictos** poco a poco, y en el momento que surjan, que **no dejar que se acumulen y terminen creando un problema mucho mayor.**

4. Céntrate en el presente.

Intenta dejar de lado situaciones pasadas que sólo van a traer malos recuerdos y sentimientos. Lo que ha ocurrido en el pasado no se puede cambiar, por lo que hay que intentar tener la mirada puesta en el presente y en el futuro. El pasado sólo hay que utilizarlo de forma constructiva, es decir: cuando nos sirva como ejemplo para intentar volver a poner en marcha comportamientos adecuados y conductas positivas, que en el presente parecen estar olvidadas.

Sé específico, concreto y preciso.

Para conseguir que se produzcan cambios hay que **dejar muy claro qué es lo que se desea modificar**. Si por ejemplo, queremos que nuestro hijo pase más tiempo con nosotros, no es suficiente decirles cosas como “Últimamente no nos haces ni caso”, “te pasas el día jugando a los videojuegos”...

Aunque las frases expresan, de manera indirecta, el deseo de los padres, si no somos más concretos difícilmente vamos a poder obtener nuestro propósito. Sería necesario añadir algo como “¿Qué te parece si a partir de mañana intentamos cenar todos juntos? Tú puedes estar jugando a la consola hasta las 9, y luego la apagas para poder cenar con nosotros. Todos dejaremos lo que estemos haciendo para estar juntos”.

Evita las generalizaciones.

Los términos “siempre” y “nunca” raramente son ciertos y tienden a crear etiquetas. Es distinto decirle a nuestro hijo “últimamente no sé qué te pasa, pero te noto un poco despistado” a decirle “siempre estás en las nubes”.

Para poder cambiar una situación es más adecuado utilizar expresiones como “la mayoría de las veces”, “algunas veces”, “frecuentemente”...De esta forma se siente correctamente valorado y motivado para cambiar.

Sé breve.

Repetir varias veces lo mismo, aunque se utilicen distintas palabras, o alargar en exceso las conversaciones, no resulta agradable para quien escucha. A la larga, se corre el peligro de ser evitados por pesados. Si nuestros hijos tienen la experiencia de que, cada vez que iniciamos un diálogo con ellos nos extendemos en exceso, les vamos a terminar pareciendo unos “pesados” e intentarán evitar las conversaciones con nosotros.

Cuida la comunicación no verbal.

Debe de ser coherente con el mensaje que estamos intentando transmitir. Decirle a nuestro hijo “ya sabes que eres lo más importante para nosotros” con cara de fastidio, con un tono de voz excesivamente apagado o mientras estamos viendo la televisión, no es adecuado. Nuestro hijo va a interpretar que nuestras palabras son algo automático, que decimos por decir y, si influyen de alguna forma en él, va a ser de modo negativo.

Elige el lugar y el momento adecuado.

No es suficiente con tener un buen estilo de comunicación y expresarnos de forma adecuada. **El momento en el cuál decidimos hablar sobre un determinado tema es esencial para el éxito de la conversación.**

Siempre que vayamos a criticar un comportamiento o pedir explicaciones sobre algo hay que **evitar la presencia de personas no implicadas.** En estos casos, hay que buscar un lugar que favorezca la intimidad, donde la persona se sienta a gusto para poder explicarnos la situación y, sobre todo, donde no se sienta amenazado por la presencia de terceras personas que coarten su libertad de expresión.

Si quieres, por ejemplo, reñir a tu hijo por un comportamiento que consideras que no es adecuado, espera a llegar a casa. No intentes hablar con él delante de sus amigos porque la presencia de éstos va a impedir que el chico se exprese con total libertad.

Pon límite a las discusiones.

A veces cuando discutimos sobre un determinado tema el nivel de tensión alcanza tal extremo que es imposible llevar a cabo un diálogo efectivo. En estos casos, cuando sientas que la conversación con tu hijo se te está escapando de las manos o que el ambiente se ha cargado demasiado, debes parar el diálogo.

Utiliza frases como “si no te importa, podemos seguir discutiendo esto más tarde. Ahora no es el momento”. Después de pasado un tiempo, vais a estar más relajados y dispuestos a volver a hablar del tema de forma más adecuada.

Cuadro de resumen

- La comunicación entre padres e hijos es fundamental para establecer un adecuado clima familiar.
- La comunicación es un importante factor de protección para el desarrollo de problemas de adicción.
- Una buena comunicación favorece la confianza entre padres e hijos.
- Cuando existe una comunicación familiar fluida, es más fácil encontrar solución a los problemas.
- Dialogar no es sólo hablar, también hay que saber escuchar.
- Escuchar no sólo es oír. Hay que intentar comprender y dar sentido a lo que se oye.
- No critiques a tu hijo. Critica lo que hace mal.
- Habla con tu hijo de forma concreta, específica y precisa. Sé breve, no entremezcles los temas.
- Pon especial atención a la comunicación no verbal.
- Elige el lugar y el momento adecuado para hablar con tu hijo.
- Si una discusión genera un clima muy tenso, posponla, deja pasar un tiempo hasta que las cosas se tranquilicen.

¿Cómo establecer normas y límites?

El establecimiento de normas y límites por parte de los padres es un **proceso básico en la educación** de nuestros hijos. Los menores necesitan ser guiados por los adultos para que aprendan a realizar lo que desean de la manera más adecuada. Para lograr un adecuado desarrollo psicológico de los adolescentes no es suficiente con dialogar de forma eficaz con ellos. También es muy importante fijarles unas normas de comportamiento y unos límites claros y precisos.

En este sentido, la tarea principal de los padres es establecer aquellos comportamientos que se consideran adecuados y vigilar que, en todo momento, nuestros hijos cumplan con ellos. **Los padres debemos de ser muy rígidos en este sentido y no ceder ante la presión de los menores, los cuales buscarán de forma frecuente maneras de saltarse o flexibilizar las normas impuestas.** Todos los extremos pueden resultar perjudiciales para los menores, tanto el exceso de límites como el establecimiento de normas demasiado blandas.



Los niños que crecen sin normas se acaban mostrando inconformistas y, con el tiempo, cada vez demandan más cosas. A medida que se van haciendo mayores se van mostrando más exigentes e intolerantes ante las negativas.

Por otro lado, los niños que reciben normas muy rígidas obedecen por miedo al castigo, pero con la sensación de actuar de forma impuesta. De esta manera, a la mínima oportunidad que tengan, se mostrarán rebeldes y transgresores.

A la hora de establecer normas a tus hijos, ten en cuenta lo siguiente:

No es posible limitar todo

Establecer límites de forma excesiva puede llegar a resultar perjudicial. A medida que los menores crecen, las normas se van adaptando a las actividades y necesidades de su persona. Es importante estar atentos al desarrollo de nuestros hijos para ir adaptando las normas que les hemos impuesto a sus circunstancias.

Escucha su punto de vista

Esto es siempre importante pero especialmente en la adolescencia. Aunque la última decisión la tienen los adultos, el menor debe sentirse escuchado y comprendido. Si siente que él ha formado parte de la decisión y que se ha tenido en cuenta su opinión, es más probable que acepte la norma con agrado y la cumpla de buena gana.

Las expresiones de tipo “esto es así porque yo lo digo”, “aquí yo soy el padre y tú tienes que hacer lo que yo te mando” dificultan el aprendizaje de los adolescentes. Es probable que nuestro hijo, en un primer momento, haga lo que le pedimos para evitar el castigo, pero, en cuanto pueda, dejará de cumplir con la norma.

Sé coherente

No podemos intentar establecer una norma que nosotros mismo no cumplimos. Por ejemplo, no podemos pedirle a un adolescente que entre semana no juegue a la consola si nosotros la usamos cada día después de cenar. El ejemplo por parte de los padres es fundamental.

Sé claro

Explica a tu hijo con precisión en qué situaciones se va a aplicar la norma y cuáles van a ser las consecuencias si se incumple. Hay que explicarle muy bien qué es lo que debe o no hacer.



Prémiale siempre que cumpla con lo establecido

Especialmente en los primeros momentos. Cuando establecemos una norma le estamos pidiendo a nuestro hijo que haga algo que hasta este momento no hacía. A veces esto es difícil porque les supone un esfuerzo. Para que asuma la norma, es importante premiar el esfuerzo realizado. Muchas veces caemos en el error de comprar regalos por cada objetivo

conseguido cuando la mayoría de las veces, el reconocimiento verbal es suficiente para que ellos se sientan valorados.

Expresiones del tipo “muy bien, ya veo que estás empezando a hacer lo que acordamos anoche” o “sé que te estás esforzando por hacerlo, esta mañana he visto cómo...” son suficientes para mostrarle a nuestro hijo que somos conscientes de su esfuerzo y motivarle para seguir llevándolo a cabo.

Plantea las normas en positivo

A un adolescente le va a resultar más fácil cumplir con normas establecidas en positivo que, si las formulamos en negativo. Es mejor decirle a nuestros hijos: “puedes usar la consola de 19 a 20 horas” que no decirles “No puedes usar la consola a partir de las 20 horas”.

Recordar las normas

No podemos suponer que, por haber establecido una norma en un momento determinado, nuestro hijo la va a recordar y cumplir siempre. Es adecuado recordárselo de vez en cuando, con cuidado de no ser demasiado insistentes, porque eso puede crear una actitud negativa en ellos.

Por ejemplo, avisar a nuestro hijo que sólo le quedan 5 minutos para navegar y no estar continuamente recordándole que sólo tiene permiso para conectarse una hora.

Actuar frente a las transgresiones

Cuando se establece una norma es importante dejar también muy claro qué consecuencias va a tener la falta de cumplimiento. Si nuestro hijo se da cuenta de que saltarse una norma no tiene ninguna consecuencia, seguirá haciéndolo y la norma no tendrá valor.

Es importante que la consecuencia esté relacionada con la norma que se ha saltado, no tiene ningún sentido, por ejemplo, castigarle una semana sin videoconsola por haber llegado tarde a casa.

Cuadro de resumen

- Los límites enseñan a nuestros hijos lo que está bien y lo que esperamos de ellos.
- Los límites ayudan a los padres a prevenir un posible problema de adicción.
- Tanto el autoritarismo como el exceso de permisividad resultan negativos a largo plazo.
- Los límites los establecemos los padres, teniendo en cuenta siempre el punto de vista nuestro hijo.
- Los límites deben de ser claros y precisos. Además, son más eficaces cuando se plantean de forma positiva.
- Refuerza a tu hijo siempre que cumpla con las normas, especialmente cuando son nuevas.
- Nuestro hijo debe conocer cuál va a ser la consecuencia de no cumplir con lo establecido.
- Se rígido, exige que se cumplan las normas, y si tu hijo no lo hace, toma medidas.

ANEXO I

CLASIFICACIÓN DE LOS VIDEOJUEGOS

El código PEGI nos ofrece dos tipos de información: edad recomendada y contenidos del juego.

PRIMERA PARTE

Con respecto a la edad, es posible clasificar un juego dentro de cinco categorías (3, 7, 12, 16 y 18) que indican la edad a partir del cual el juego se considera adecuado.



PEGI 3: Por ejemplo, el etiquetado PEGI 3 señala que el contenido de los juegos con esta clasificación se considera apto para todos los grupos de edades. Se acepta cierto grado de violencia dentro de un contexto cómico (por lo general, formas de violencia típicas de dibujos animados como Bugs Bunny o Tom y Jerry). El niño no debería poder relacionar los personajes de la pantalla con personajes de la vida real, los personajes del juego deben formar parte exclusivamente del ámbito de la fantasía. El juego no debe contener sonidos ni imágenes que puedan asustar o amedrentar a los niños pequeños. No debe oírse lenguaje soez y no debe contener escenas de desnudo ni hacer referencia alguna a la actividad sexual.

Clasificación de los videojuegos



PEGI 7: Pueden considerarse aptos para esta categoría los juegos que normalmente se clasificarían dentro de 3 pero que contengan escenas o sonidos que puedan asustar. Se permiten escenas de desnudo parcial, pero nunca en un contexto sexual.



PEGI 12: En esta categoría pueden incluirse los videojuegos que muestren violencia de una naturaleza algo más gráfica hacia personajes de fantasía y/o violencia no gráfica hacia personajes de aspecto humano o hacia animales reconocibles. También los videojuegos que muestren desnudos de naturaleza algo más gráfica. El lenguaje soez debe ser suave y no debe contener palabrotas sexuales.



PEGI 16: Esta categoría se aplica cuando la representación de la violencia (o actividad sexual) alcanza un nivel similar al que cabría esperar en la vida real. Los jóvenes de este grupo de edad también deben ser capaces de manejar un lenguaje más soez, el concepto del uso del tabaco y drogas y la representación de actividades delictivas.



PEGI 18: La clasificación de adulto se aplica cuando el nivel de violencia alcanza tal grado que se convierte en representación de violencia brutal o incluye elementos de tipos específicos de violencia. La violencia brutal es el concepto más difícil de definir, ya que en muchos casos puede ser muy subjetiva pero, por lo general, puede definirse como la representación de violencia que produce repugnancia en el espectador.

SEGUNDA PARTE

En cuanto al contenido, existen ocho descriptores:



- **miedo:** el juego puede asustar o provocar miedo a los niños.
- **discriminación:** el juego contiene representaciones discriminatorias o material que puede favorecer la discriminación.
- **drogas:** el juego hace referencia o muestra el uso de drogas.
- **violencia:** el juego contiene representaciones violentas.
- **juego:** juegos que fomentan los juegos de azar y apuestas o enseñan a jugar.
- **sexo:** el juego contiene representaciones de desnudez y/o comentarios sexuales o referencias sexuales.
- **en línea:** el juego puede jugarse en línea (on-line).
- **lenguaje soez:** el juego contiene palabrotas.

Para los juegos en línea, aquellos que precisan conexión a Internet para funcionar, se ha creado una regulación específica, el **sistema PEGI Online**. Los proveedores del juego deben de cumplir una serie de normas de seguridad y garantizar la protección de los menores para obtener la licencia. La marca PEGI aparece en la página de inicio del juego con un enlace a una página con información específica.



En la actualidad, muchas páginas Web contienen además pequeños juegos. En estos casos, es posible que aparezca la **etiqueta de PEGI OK**, que indica que cualquier persona puede jugar porque el juego no incluye ningún contenido potencialmente inapropiado.

También es posible encontrarnos con **juegos fabricados en América** y, que por lo tanto, presentan el sistema de clasificación americano. En esta caso la organización que regula estas clasificaciones, es la Entertainment Software Rating Board (ESRB). Los símbolos se encuentran igualmente en la parte inferior izquierda de la carátula o en la parte posterior de la página, y sus caracterizaciones son las siguientes:



E-C: Early-Childhood (Infancia)

Su contenido es apto para edades a partir de los 3 años. No contienen material que los padres pudiesen considerar inapropiado. Son juegos programados específicamente para niños pequeños y generalmente tienen fines educativos.



E: Everyone (Para todos)

Su contenido es apto para todos los públicos. Puede contener algo de caricatura, fantasía o violencia leve. Algunos ejemplos de estos juegos son la mayoría de los juegos de Mario, Pokemon o Crash.



E10+ : Everyone +10 (Para todos a partir de 10 años)

Su contenido es similar al anterior, pero aquí el lenguaje y los contenidos son más sugerentes. Tienen más fantasía y violencia y las historias se vuelven más complejas. Algunos ejemplos son: Donkey Kong Jungle, Project Gotham Racing 3, Midnight Club 3, Shadow the Hedghehog, Lego Star Wars 2, etc.



T: Teen (Adolescentes)

El contenido es apto para personas de 13 años o mayores. Aquí la violencia es más explícita, el lenguaje llega a ser de humor negro, aparece sangre, apuestas simuladas, y algunas palabras de lenguaje fuerte. Ejemplos de esta clasificación son: Star Wars Rogue Squadron, The Legend of Zelda the Twilight Princess, Final Fantasy X, Tomb Raider, entre otros.



M: Mature (Adultos)

Su contenido es para edades de 17 años o mayores. Aquí la violencia es intensa, más cruda, las escenas de sangre son explícitas, decapitaciones o mutilaciones. Horror, etcétera. El lenguaje es explícito, temas sexuales, de apuestas, riñas, robos y más. El ejemplo más representativo de esta clasificación es la serie de Grand Theft Auto. Y de horror, Silent Hill y Resident Evil 4.

ANEXO 2

ANEXO 2



SISTEMA DE CONTROL PARENTAL DE LAS VIDEOCONSOLAS

Para **activar y configurar correctamente el sistema** de control parental de una videoconsola, es recomendable acudir siempre a las instrucciones del fabricante. En cualquier caso, a continuación se detalla paso a paso la activación de este sistema en las videoconsolas más populares hoy en día entre los menores.

Activar el control parental en la XBOX360

1. En la página de inicio, selecciona **My Xbox** y **System Settings** (*configuración del sistema*), después elige la opción **Control Parental** y luego **Controles de Consola**.

2. Selecciona **Clasificaciones de Juegos**, y elige el nivel máximo al que tendrán acceso los niños.

3. Para restringir video es el mismo proceso, sólo que en vez de Juegos deberás seleccionar **Clasificaciones de Videos**.

4. Selecciona **Listo** para grabar los cambios. El sistema te pedirá crear un código de acceso para proteger los cambios; el código consiste en oprimir cuatro botones del control en secuencia. También deberás contestar una pregunta de seguridad, para el caso de que se te olvide el código.

5. También puedes limitar el tiempo que los niños pueden jugar, entrando a la opción **Temporizador Parental**. Aquí



puedes asignarles una cantidad de horas por día o por semana para usar la consola.

6. Si los niños van a tener acceso al servicio en línea Xbox Live, la opción **Controles de Xbox Live** te permitirá definir a qué juegos tendrán acceso, qué contenido pueden ver e incluso definir una lista de amigos con los que podrá tener contacto.

Activar el control parental en la Wii

1. En la pantalla de inicio, selecciona **Opciones de Wii**, y luego **Configuración de Wii**. Haz clic en la flecha azul para pasar a la segunda página del menú de opciones, elige **Control Parental** y luego **Sí**.



2. Tendrás que crear una clave de cuatro dígitos para proteger los cambios. Después elige una pregunta con una respuesta secreta, que te servirá en caso de que olvides la clave.

3. Ajusta la **Clasificación Máxima de Juego** permitida de acuerdo a la edad de tus hijos. Únicamente podrás hacer una configuración, por lo que toma en cuenta a los más pequeños y comparte la clave con los grandes.

4. En la sección de **Control Parental** selecciona **Otros Límites** para restringir opciones como el uso del navegador Opera (para navegar por internet), el Canal de Noticias y las descargas del Canal Tienda Wii. Selecciona **Confirmar** en la esquina inferior derecha.

Nota: La configuración de controles parentales no funciona para los juegos de Nintendo GameCube.

Activar el control parental en la PlayStation3

1. Selecciona **Ajustes** en el menú principal e inmediatamente **Ajustes de Seguridad**. Elige la opción **Cambiar Contraseña** para que puedas tener el control; la contraseña que viene de fábrica en el sistema de tu consola es 0000.

2. La opción **Control Paterno** en el menú de **Ajustes de Seguridad** te permite restringir el uso de juegos de acuerdo a la edad. Activa la opción de **Restringir** y selecciona el nivel. También puedes seleccionar **Control Paterno de DVD** para restringir las películas para mayores de edad.

3. Para que tus hijos no se conecten en línea, existe una opción que evita iniciar el navegador de Internet. Se llama **Control de Inicio del Navegador de Internet** y se encuentra en **Ajustes de Seguridad**.



GLOSARIO

GLOSARIO



GLOSARIO

A

Abstinencia: sensación de malestar que experimenta una persona cuando no puede realizar la conducta, o utilizar el objeto, de adicción.

Ejemplo: los menores que se sienten angustiados, malhumorados e incluso agresivos cuando no pueden conectarse a Internet.

Adicción psicológica: hace referencia a aquellas adicciones que no se desarrollan como consecuencia de los efectos producidos por una sustancia (caso de la adicción al alcohol o la cocaína). Se las denomina también “adiciones sin sustancia” o adicciones conductuales. Múltiples conductas pueden desarrollar una adicción si se lleva a cabo de forma repetitiva y sin control (adicción al juego, al trabajo, a Internet...)

Ejemplo: un chico adicto a Internet se conecta de forma incontrolada a la red, dejando de salir con sus amigos con el objetivo de estar más tiempo online, abandona sus tareas escolares, etc.

ADSL: Tipo de conexión a Internet con una gran capacidad para transmitir datos, lo que hace que sea más rápida.

Adolescencia: etapa de la vida que va desde la niñez a la adultez, que se caracteriza por la presencia de cambios físicos y emocionales muy significativos en la vida de la persona. El inicio y duración es diferente en cada individuo.

Afición: comportamiento que se lleva a cabo en momentos de ocio y que resulta divertido, entretenido; Una afición puede convertirse en un problema cuando deja de hacerse por satisfacción.

Ejemplo: un chico aficionado a un videojuego, que inicialmente juega a él por diversión pero que, con el tiempo, siente que necesita hacerlo para no sentirse mal.

Antivirus: programa que busca y elimina los virus informáticos. Es conveniente tener instalado y actualizado un programa de este tipo en todos los ordenadores con acceso a Internet.

Archivo adjunto: archivo anexo que se envía en un correo electrónico o email.

En un e-mail, podemos mandar, además del texto, ficheros de distintos tipos (fotos, presentaciones, vídeo...). A estos ficheros se les denomina archivo adjunto.

Asertividad: habilidad de expresar los deseos personales de forma correcta, sin ceder a los deseos de los demás, ni tampoco imponiendo los propios.

Autocontrol: capacidad de las personas para controlar sus propios impulsos llevando a cabo una conducta alternativa considerada más adecuada.

Un chico tiene autocontrol cuando continua haciendo los deberes aunque en ese momento lo que en realidad le apetece es jugar con la videoconsola.

Autoestima: Valoración que uno hace de sí mismo.

Avatar: representación gráfica por la cual podemos identificar a un usuario.

B

Banner: anuncio publicitario incluido en una página web.

Blog: Diario online gestionado por una o varias personas que se encargan de actualizarlo periódicamente con textos o artículos. Pueden de ser de diversos tipos: personales, educativos, periodísticos, políticos, etc. En general, los usuarios pueden leer y hacer comentarios a lo publicado, estableciéndose de este modo una especie de diálogo no simultáneo.

Bluetooth: sistema de conexión inalámbrica de corta distancia, que permite poner en contacto diversos terminales (teléfono móvil, ordenador, PDA)

C

Ciber: prefijo que se utiliza para asociar una palabra al mundo de Internet

Ejemplo: Un ciber-centro es un centro que permite el acceso a Internet. Las ciber-relaciones son aquellas que se establecen a través de la red.

Cyberbullying: uso de nuevas tecnologías (Internet, teléfono móvil, videojuegos online...) para acosar a un compañero escolar.

Existe una gran cantidad de comportamientos que podrían considerarse como tal: colgar imágenes comprometidas de la persona, insultar a alguien en un foro, hacer circular rumores sobre la víctima...

Chat: conversación simultanea entre dos a más personas a través de Internet.

Cookie: programa que se instala en el ordenador al abrir determinadas páginas de Internet cuyo objetivo es almacenar información que generalmente se utiliza para estudiar las preferencias y hábitos de conexión del usuario.

D

Dependencia: necesidad de llevar a cabo un comportamiento por la satisfacción que produce el mismo o con el objetivo de eliminar el malestar que genera el no poder hacerlo.

Ejemplo: una persona dependiente del teléfono móvil siente la necesidad compulsiva de mirar la pantalla para comprobar si tiene llamadas perdidas, mensajes...

Dirección IP: número que identifica la conexión a Internet del ordenador. A través de este número se puede saber el lugar en el que se encuentra el terminal.

Download (*descargar*): procedimiento por el cual un usuario transfiere a su ordenador, desde Internet, un archivo o programa que está en otro ordenador. Coloquialmente también se conoce como “bajar” un archivo.

E

Email (*correo electrónico*): mensaje que un usuario envía a uno o varios destinatarios. Además de textos se pueden mandar archivos adjuntos.

Empatía: capacidad de la persona para comprender el estado de ánimo de otras personas y ponerse en su lugar.

Escucha activa: entender, comprender o dar sentido a lo que se oye. Se refiere a la habilidad de escuchar no sólo lo que la otra persona expresa directamente, sino también los pensamientos, ideas o sentimientos que subyacen a lo que está diciendo.

F

Firewall (*cortafuegos*): programa que protege el ordenador evitando que desde nuestro terminal se envíen datos a través de Internet no autorizados. También que se acceda fraudulentamente a nuestro ordenador desde Internet.

Foro: aplicación web que permite el intercambio de opiniones. En muchos casos, los mismos usuarios crean sus propias comunidades, dirigidas por un moderador.

G

Grooming: acoso sexual a través de la red. Se produce cuando un adulto acosa a un menor a través del chat exigiéndole mantener conversaciones y/o enviar imágenes habitualmente de alto contenido erótico.

Gusano: programa que tiene el objetivo de dañar el ordenador sin que el dueño del mismo lo sepa. A diferencia del virus, no siempre se alteran los componentes de los programas. Simplemente se instala, duplicándose a sí mismo, y consumiendo ancho de banda, haciendo de este modo que la velocidad de conexión a la red sea mas lenta.

H

Hacker: experto en informática. Este término suele utilizarse coloquialmente en sentido negativo para hacer referencia a las personas que, dados sus amplios conocimientos informáticos, llevan a cabo comportamientos delictivos a través de Internet.

Hardware: elementos físicos de un ordenador (pantalla, teclado, ratón, grabadora, lector de CD...)

Habilidades sociales: comportamientos llevados a cabo por una persona en un contexto social, que expresan sentimientos, deseos, opiniones, actitudes o derechos de ese individuo de un modo adecuado al contexto, respetando a los demás y solucionando los problemas inherentes a la situación.

L

Link (enlace): texto destacado en una página web, generalmente con diferente color (o subrayado), que da acceso a una nueva página o a otra parte de la misma.

M

Malware: cualquier tipo de programa que tiene como finalidad la de dañar el ordenador. Existe una amplia variedad: virus, troyanos, gusanos, ventanas emergentes, spyware.

MMS: mensajes multimedia, que se envían entre teléfonos móviles, y que pueden incluir imágenes, sonido y vídeo.

MODEM: aparato, interno o externo, que permite a un ordenador conectarse a una línea telefónica que le da acceso a Internet.

MSN: abreviatura de Microsoft Network. Es un portal de Internet con múltiples aplicaciones: cuenta de correo electrónico, mensajería instantánea, motor de búsqueda, creación de blogs, noticias y compras.

Posiblemente la aplicación más conocida y utilizada es la de mensajería instantánea que se conoce popularmente como Messenger.

N

Nick (*nickname o apodo*): nombre que adopta una persona en Internet.

P

P2P (*peer to peer*): sistema de red entre iguales y programas asociados a éstas que utilizan los usuarios para compartir ficheros. Los más conocidos: eMule, bitTorrent, eDonkey, Ares, Gnutella.

Una gran parte de los archivos compartidos en estos programas (películas, canciones, videojuegos) están protegidos con derechos de autor. La legislación española es un tanto ambigua sobre si esta actividad constituye o no un delito.

Perfil: conjunto de características que definen a un usuario.

PDA: aparato portátil que reúne ciertas funciones de ordenador, agenda, teléfono móvil...

Phishing: estafa diseñada con la finalidad de robar la identidad de una persona. El delito consiste en obtener información tal como números de tarjetas de crédito, contraseñas, información de cuentas u otros datos personales por medio de engaños. Este tipo de fraude se recibe habitualmente a través de mensajes de correo electrónico o de ventanas emergentes.

Pop-up (*ventana emergente*): ventana que aparece en la pantalla sin que el usuario la haya abierto y que, normalmente, contiene publicidad.

Existen programas informáticos (anti pop-ups) cuya finalidad es bloquear estas ventanas para evitar que aparezcan.

R

Redes sociales: grupo de personas relacionadas entre sí. En el ámbito de Internet las redes sociales son páginas que permiten a las personas conectarse con sus amigos e incluso realizar nuevos contactos con el objetivo de compartir información, interactuar y crear comunidades sobre intereses comunes.

Router: aparato que permite conectar uno o varios ordenadores a Internet a través de una línea telefónica.

S

SMS: servicio que incluyen los teléfonos móviles y que permite el envío de mensajes cortos de texto a otros terminales.

Software: elementos no físicos que organizan el funcionamiento del ordenador (programas, reglas informáticas, archivos...)

Spam (*correo basura*): correo electrónico no solicitado, normalmente con contenido publicitario.

Spyware: cualquier tipo de programa que recopila datos de forma no permitida, normalmente con fines publicitarios o para hacérselos llegar a un tercero, acerca de los hábitos de conexión del usuario. Son Spyware los gusanos, troyanos, dialers (marcadores de teléfono), keyloggers (registradores de pulsación de teclas), adware y pop-ups (inundadores de publicidad en nuestro PC) y los hijacks (secuestradores de navegación).

SSL: protocolo que permite transmitir información de forma confidencial y segura.

T

Tolerancia: se produce cuando la persona necesita una dosis más alta de una droga o conducta adictiva, para obtener los mismos efectos que obtenía antes.

Ejemplo: un menor que necesita pasar cada vez más tiempo jugando a la consola para sentirse satisfecho por ello.

Troyano: programa de ordenador maligno que se instala a través de webs o programas aparentemente inofensivos. Son peligrosos porque el usuario desconoce su existencia y alteran el funcionamiento del ordenador. Su especialidad es apropiarse de datos confidenciales como contraseñas y accesos restringidos a sitios de pago.

V

Virus: programas que alteran el contenido del ordenador. El usuario suele percatarse de su existencia al comprobar que su ordenador funciona de forma anómala.

La mejor forma de protegerse del contagio de este tipo de programas es con el uso de antivirus. Además, hay que tener especial cuidado al abrir páginas web desconocidas, descargarse archivos adjuntos de correos electrónicos, etc.

W

WebCam: cámara web conectada a un ordenador que captura imágenes y las transmite a través de Internet.

Webmaster: persona responsable de una página web.

DIRECCIONES DE INTERES

DIRECCIONES DE INTERES

SERVICIOS DE INFORMACIÓN

OFICINA DE INFORMACIÓN DEL SERVICIO DE DROGODEPENDENCIAS

C/ Gran Vía 18, 8ª planta
26071 – LOGROÑO (La Rioja)
Teléfono gratuito: 900 714 110
Teléfono: 941 291 870
Fax: 941 291 871
Correo: oficina.drogas@larioja.org
Página web: www.infodrogas.org

UNIDADES DE SALUD MENTAL Y CONDUCTAS ADICTIVAS

CENTRO DE SALUD “ESPARTERO”

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas
Avda. de Pío XII, 12 bis–3ª planta
26003 - LOGROÑO (La Rioja)
Teléfono: 941 296 345
Fax: 941 262 131

CENTRO DE SALUD “SIETE INFANTES DE LARA”

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas
C/ Siete Infantes de Lara, 2
26006 - LOGROÑO (La Rioja)
Teléfono: 941 297 470
Fax: 941 297 460

CENTRO DE SALUD DE CALAHORRA

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas de
Rioja Baja
C/ Numancia, 37
26500 - CALAHORRA (La Rioja)
Teléfono: 941 278 997
Fax: 941 147 992

CENTRO DE SALUD DE ARNEDO

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas de
Rioja Baja
Avda. Benidorm, 37
26580 - ARNEDO (La Rioja)
Teléfono: 941 380 016
Fax: 941 384 858

CENTRO DE SALUD DE HARO

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas de
Rioja Alta
C/ Vicente Aleixandre, 2
26200 - HARO (La Rioja)
Teléfono: 941 296 261
Fax: 941 296 299

CENTRO DE SALUD DE NÁJERA

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas de
Rioja Alta
Avda. de La Rioja, 5
26300 - NÁJERA (La Rioja)
Teléfono: 941 279 048

CENTRO DE SALUD DE SANTO DOMINGO DE LA CALZADA

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas de
Rioja Alta
C/ Margubete, 1
26500 - SANTO DOMINGO (La Rioja)
Teléfono: 941 279 057
Fax: 941 279 092

PLANES MUNICIPALES DE DROGODEPENDENCIAS

AYUNTAMIENTO DE LOGROÑO

PLAN MUNICIPAL DE DROGODEPENDENCIAS
Avda. de la Paz 11
26071 - LOGROÑO (La Rioja)
Teléfono: 941 277 000
Fax: 941 249 224
Correo: poca@logro-o.org
Página web: www.logro-o.org

AYUNTAMIENTO DE ALFARO

PLAN MUNICIPAL DE DROGODEPENDENCIAS
C/Las Pozas, 14
26540 - ALFARO (La Rioja)
Teléfono: 941 180 211
Fax: 941 183 850
Correo: alfaro@aytoalfaro.org
Página web: www.alfaro.es

AYUNTAMIENTO DE ARNEDO

PLAN MUNICIPAL DE DROGODEPENDENCIAS

Plaza de Nuestra Señora de Vico, 14

26580 - ARNEDO (La Rioja)

Teléfono: 941 385 766

Fax: 941 385 767

Correo: soid@aytoarnedo.org

Página web: www.ciudaddelcalzado.es

AYUNTAMIENTO DE CALAHORRA

PLAN MUNICIPAL DE DROGODEPENDENCIAS

Glorieta de Quintiliano, 1

26500 – CALAHORRA (La Rioja)

Teléfono: 941 133 650

Fax: 941 145 240

Correo: pmd@ayto-calahorra.es

Página web: www.ayto-calahorra.es

AYUNTAMIENTO DE HARO

PLAN MUNICIPAL DE DROGODEPENDENCIAS

Plaza de la Paz, 1

26200 - HARO (La Rioja)

Teléfono: 941 311 597

Fax: 941 312 412

Correo: haro@haro.org

Página web: www.haro.org

AYUNTAMIENTO DE LARDERO

PLAN MUNICIPAL DE DROGODEPENDENCIAS

Plaza de España, 12

26140 - LARDERO (La Rioja)

Teléfono: 941 448 003

Fax: 941 448 345

Correo: ayto.lardero@larioja.org

Página web: www.aytolardero.org

AYUNTAMIENTO DE NÁJERA

PLAN MUNICIPAL DE DROGODEPENDENCIAS

Plaza de España, 1

26300 - NÁJERA (La Rioja)

Teléfono: 941 363 616

Fax: 941 363 572

Correo: ayto@aytonajera.es

Página web: www.najera.es

AYUNTAMIENTO DE RINCÓN DE SOTO

PLAN MUNICIPAL DE DROGODEPENDENCIAS

Plaza González Gallarza 5

26550 – RINCÓN DE SOTO (La Rioja)

Teléfono: 941 160 013

Fax: 941 141 564

Correo: animacion.social@rincondesoto.org

Página web: www.rincondesoto.org

AYUNTAMIENTO DE VILLAMEDIANA DE IREGUA

PLAN MUNICIPAL DE DROGODEPENDENCIAS

Plaza Cándido Sarramián 1

26142- VILLAMEDIANA (La Rioja)

Teléfono: 941 435 133

Fax: 941 435 060

Correo: ayto@villamedianadeiregua.org

Página web: www.villamedianadeiregua.net



HABLA CON ELLOS **DE LAS** **NUEVAS,** **TECNOLOGÍAS**

Gobierno de La Rioja
www.larioja.org

