



## Recomendaciones sobre el uso de los medios digitales

*Los niños entran en contacto con los medios digitales a muy temprana edad, entre otros motivos, porque los teléfonos móviles, los televisores y las tabletas son objetos cotidianos importantes para sus padres y personas de referencia. Tales objetos les fascinan y despiertan su curiosidad. Así, los padres tardan poco en enfrentarse a un dilema: ¿deben permitir a sus hijos ver fotos en el móvil o probar aplicaciones de juegos? Los niños adquieren sus primeras experiencias en internet en edad escolar, para lo que necesitan de acompañamiento y apoyo. También los jóvenes deben aprender qué posibilidades y riesgos conlleva el uso autónomo de los medios y a qué deben prestar atención cuando inicien su vida adulta en línea.*

*Nuestras recomendaciones se dirigen a los padres, pero también a otras personas de referencia y a profesionales que trabajen con niños y jóvenes. Deseamos ayudarles a acompañar a los jóvenes de un modo competente en su uso de los medios digitales. También encontrará estas recomendaciones en folletos que puede pedir o descargar de forma gratuita y que se centran en tres grupos de edad: niños de hasta siete años; niños de entre seis y trece años, y jóvenes de entre doce y dieciocho años. Los folletos están disponibles en dieciséis idiomas.*

*Con el fin de completar dichas recomendaciones, en este documento encontrará otras explicaciones e información adicional.*

## Explicación de las recomendaciones sobre el uso de medios digitales para padres con niños de hasta siete años de edad



### **Acompañe a los niños cuando estén utilizando los medios.**

Los niños necesitan en los mundos mediáticos o digitales el acompañamiento por parte de sus padres u otras personas de referencia. Observe el efecto que produce en el niño el uso de medios y cómo reacciona (por ejemplo, con miedo o alegría). Hable con él sobre ello.

Los medios digitales fascinan a los niños desde pequeños. Observan cómo sus padres, hermanos mayores y otras personas de referencia utilizan los dispositivos, y los prueban también ellos. Por ese motivo, es importante que los adultos acompañen de cerca a los niños cuando utilicen los medios y que se tomen en serio sus reacciones.

Los niños de menos de tres años de edad deben descubrir en primer lugar su entorno real inmediato y necesitan mantener un contacto directo con personas y cosas. Los medios digitales se pueden emplear de forma complementaria, por ejemplo, para ver fotos juntos o para realizar videollamadas con familiares.

Tranquilice y consuele a sus hijos si los contenidos digitales le entristecen o le provocan miedo. Si aprecia indicios de sobrecarga, deberá interrumpir el uso de medios digitales de inmediato.

**No olvide su función ejemplar.**

Los padres y otras personas de referencia son un modelo para los niños en el uso de los medios. Por este motivo, debe revisar sus propios hábitos de uso de los medios.

Los niños perciben cuando se presta más atención al móvil que a ellos. Además, los estudios demuestran que aprenden a usar los medios de un modo más comedido si se implantan normas sobre su uso en la familia y si los padres sientan un buen ejemplo con su comportamiento.

Así pues, reconsidere el uso que hace de los medios y predique con el ejemplo por lo que al tiempo sin pantalla se refiere. Procure en la medida de lo posible que el móvil esté en el modo de silencio y que no se encuentre sobre la mesa durante las cenas en común, las actividades de fin de semana o las conversaciones. De ese modo, se distraerá menos y podrá centrar toda su atención en la tarea que esté realizando y en los presentes. De forma general, procure que el teléfono no esté al alcance de los niños. Esto se aplica también a las tabletas y portátiles.

**Determine el uso que hacen de los medios digitales conscientemente.**

Los niños pequeños necesitan ante todo su atención, pero también movimiento y tiempo para jugar libremente y descubrir. Estas experiencias se pueden completar con el uso acompañado de medios digitales. Usar medios en pantalla antes de acostarse dificulta la conciliación del sueño.

Los niños necesitan, sobre todo, atención directa. Los bebés requieren rostros, voces y contactos reales para sentirse reflejados. Por lo tanto, los teléfonos móviles, las tabletas, los ordenadores y la televisión no son adecuados para ellos.

También en el caso de los niños algo mayores debe otorgarse prioridad a otras actividades, como las que impliquen movimiento y los juegos, las manualidades y los libros. Los medios digitales pueden complementar tales experiencias. Así, puede resultar adecuado crear rituales en los que los niños tengan permiso, por ejemplo, para ver tres vídeos cortos todos los días después de comer. De esa manera, no tendrá usted que decidir en cada momento y podrá evitar las discusiones. Además, así los niños aprenderán a consumir los contenidos de forma consciente. También las preguntas sobre determinados asuntos pueden constituir una ocasión para buscar respuestas en páginas web adecuadas a su edad.

No se recomienda consumir medios en pantalla antes de ir a la cama, ya que esto puede ocasionar dificultades para conciliar el sueño.

## **Establezca un tiempo de uso de las pantallas.**

Usted determina cuánto tiempo al día pasa el niño delante de la pantalla. Cada niño es diferente, preste atención al efecto individual que ejercen los medios digitales y a la capacidad de atención del niño. Fije límites claros y dé importancia a que se acaten.

¿Durante cuánto tiempo pueden ver la televisión, jugar en la tableta o ver vídeos los niños? ¿Cuándo es demasiado? Estas preguntas son absolutamente normales, pero insuficientes. Los niños son muy distintos entre ellos, y lo que para unos resulta excesivo puede ser adecuado para otros. Observe el comportamiento de su hijo. ¿Parece estar en equilibrio o nervioso, participa en distintas actividades o prefiere quedarse delante de la pantalla?

Usted decide cuánto tiempo de pantalla permite. Por ejemplo: un capítulo de su serie de dibujos preferida al día o una partida. Cuando los niños son más pequeños también es bueno repetir, puesto que, con frecuencia, no comprenden el argumento a la primera. Resultan aptos los contenidos infantiles que resulten divertidos o interesantes, con personajes conocidos e historias con final feliz.

Lo importante es que se asegure usted de que se respeta realmente el tiempo de pantalla acordado. A menudo lo mejor no es imponer una restricción meramente temporal, a fin de no interrumpir al niño a la mitad del vídeo o de la partida, sino orientarse por capítulos de series, rondas de juego, etc.

## **Tenga en cuenta las autorizaciones por edad.**

Tenga en cuentas las autorizaciones por edad en las películas (FSK, etc.) y los juegos (PEGI, USK, etc.) y considere además si los contenidos son adecuados para el niño.

Las autorizaciones por edad orientan sobre si un juego, una película, un programa de televisión o una aplicación y los contenidos de estos pueden resultar perturbadores. En todo caso, no está de más valorarlos individualmente, ya que los niños reaccionan de distinta manera. Esto quiere decir que incluso los contenidos recomendados para su edad pueden provocar reacciones emocionales o ponerlos nerviosos.

En el caso de los videojuegos, los símbolos PEGI unitarios en Europa indican para qué grupo de edad es adecuado un juego (3, 7, 12, 16, 18). Además, los pictogramas de los envases informan sobre si en el juego aparecen violencia, sexo, drogas, discriminación, expresiones vulgares, contenidos que causen miedo o elementos relacionados con los juegos de azar.

En el caso de las películas y los medios audiovisuales, la Comisión Suiza de Protección al Menor y Cine (JIF) plantea las autorizaciones por edad. En ocasiones, además de la autorización por edad se incluye una edad (superior) recomendada. Los medios audiovisuales importados de Alemania suelen incluir la autorización por edades del FSK (Control voluntario de la industria del cine alemán).

## **Los medios digitales no sustituyen la tutela infantil.**

Los medios digitales no deberían emplearse para tranquilizar o distraer a los niños. Únicamente tranquilizan a los niños a nivel físico, pero los contenidos mediáticos se tienen que procesar mentalmente. Cuando sea posible, involucre a los niños en las tareas cotidianas.

Resulta tentador recurrir a los medios digitales para tranquilizar o distraer a los niños, sobre todo, cuando se necesita realizar alguna tarea o descansar durante unos instantes. El problema es que no solo se silencia físicamente a los niños cuando ven la tele o juegan a un videojuego, sino que tienen que procesar los contenidos, lo que puede generarles intranquilidad. Por ese motivo, en tales situaciones solo debe entregárseles la tableta o el teléfono móvil con carácter excepcional.

En su lugar, trate de incluir a los niños en las tareas cotidianas (comprar, ordenar, cocinar, limpiar, etc.) en la medida de lo posible. De ese modo mantendrá la atención centrada en el niño, le planteará un reto y le transferirá la responsabilidad de pequeñas tareas de una forma divertida.

Los teléfonos móviles, tabletas, televisores y videoconsolas tampoco resultan adecuados como castigo ni como recompensa. Si los utiliza de ese modo, aumentará su relevancia y le resultará más difícil transmitir un uso comedido de los mismos a los niños.

## **Las conversaciones sinceras son más importantes que los programas de filtrado.**

Hable con el niño sobre contenidos perturbadores teniendo en cuenta su edad. No ponga televisores, ordenadores/portátiles ni tabletas en la habitación de los niños. Es útil un programa de filtrado, pero no garantiza una protección completa.

Debe recurrirse sin duda alguna a los programas de filtrado que bloquean los contenidos no adecuados a la edad en cuanto los niños tengan acceso a internet sin supervisión (por ejemplo, si ven vídeos en YouTube solos).

Sin embargo, los programas de filtrado no garantizan una protección absolutamente efectiva.

Lo importante es que los niños sepan que pueden dirigirse a usted si algo les molesta o les parece extraño. Tómese sus reacciones y sentimientos en serio, hable con su hijo utilizando un lenguaje sencillo y adecuado a su edad acerca de lo que ha experimentado o visto, y muestre comprensión por la incertidumbre o el miedo que tenga.

Por otra parte, en el dormitorio de los niños no debe haber televisores, ordenadores, videoconsolas ni tabletas. Si estos dispositivos se sitúan en las zonas comunes de la vivienda a las que todos puedan tener acceso, resultará más sencillo controlar el tiempo de pantalla.

**Sea precavido con los datos y las imágenes privadas en internet.**

Tenga precaución en Internet y, especialmente, en las redes sociales, con las fotos y los datos personales, como nombre, dirección y edad del niño. No se deberían mostrar en las fotos que se publiquen en Internet las caras de los niños.

Todas las personas tienen derecho a la propia imagen, y eso es así desde su nacimiento. Por lo tanto, como progenitor o adulto de referencia, debe plantearse siempre qué fotos o vídeos de su hijo publica en redes sociales, por ejemplo, o cuáles envía a través de WhatsApp. Lo que hoy tiene gracia podría resultar vergonzoso en unos años. En caso de duda, pregúntese si le gustaría encontrarse con una fotografía o un vídeo suyos similares en internet. Suele resultar muy difícil, cuando no imposible, eliminar algo de internet una vez en línea. Así, se pueden tomar capturas de pantalla de las fotos publicadas o descargarse y distribuirse vídeos y fotos sin que usted tenga conocimiento de ello ni pueda controlarlo.

Como mínimo, en las fotografías y los vídeos de sus hijos que publique en las redes sociales no se les debe ver el rostro. Puede, por ejemplo, fotografiar a los niños de espaldas, ocultar sus rostros con emoticonos o pixelarlos con programas de edición.

**Fomente la comprensión de los medios.**

Explique al niño cómo funciona la publicidad y cómo se puede distinguir en la televisión o YouTube de otros contenidos.

Los niños pequeños no pueden valorar si las fotos o los vídeos son reales o no, del mismo modo en que usted no detecta las estrategias publicitarias de las empresas. Explique a sus hijos que, por ejemplo, las empresas incluyen publicidad en juegos y aplicaciones para vender sus productos. Explique que no todo lo que aparece en televisión o en YouTube se corresponde con la realidad. Infórmele también de que hay programas informáticos especiales que permiten, entre otras cosas, manipular fotografías muy fácilmente. Si se maneja con ellos, puede mostrarle algún ejemplo con sus propias fotografías.

## **Fomente un uso positivo y creativo de los medios.**

Fomente el uso creativo de fotos, vídeos y música. Existen excelentes juegos y vídeos que proporcionan placenteros resultados de entretenimiento. Además, Internet ofrece una gran selección de contenidos didácticos.

Si se usan de un modo responsable, los medios digitales ofrecen muchas posibilidades positivas. YouTube está repleto de tutoriales (vídeos explicativos) y de vídeos con instrucciones paso a paso, por ejemplo, para proyectos de manualidades. En internet también hay plantillas con dibujos para colorear, y muchos juegos no solo entretienen, sino que presentan cualidades de aprendizaje interesantes.

Las páginas web infantiles tienen en cuenta que los niños aún no han desarrollado plenamente sus capacidades motrices. También combinan conocimientos adecuados a la edad con juegos y elementos de entretenimiento creativos. Las buenas aplicaciones infantiles se estructuran de un modo intuitivo y sencillo, animan a probar cosas y despiertan la curiosidad.

Además, a los niños les gusta imitar a los personajes de sus películas y juegos preferidos, lo que ofrece la posibilidad de participar en juegos creativos con otros niños de su edad.

## Explicación de las recomendaciones sobre el uso de medios digitales para padres con niños de entre seis y trece años de edad



**Procure que el tiempo libre se distribuya de forma equilibrada.**

Procure que los niños no se entretengan solo con medios digitales, sino que realicen también otras actividades de tiempo libre, como p. ej. moverse al aire libre, practicar deporte o encontrarse con otros niños de su edad. Usar medios en pantalla antes de acostarse dificulta la conciliación del sueño.

Pasar demasiado tiempo frente a una pantalla, ya sea la del televisor, la del móvil o la de la tableta, conlleva una falta de movimiento que puede tener consecuencias graves sobre todo para los niños, como daños posturales o sobrepeso. Por lo tanto, es de suma importancia mantener un buen equilibrio entre las actividades en línea y en el mundo real para el desarrollo tanto físico como psíquico de los niños. Jugar con los amigos, practicar deporte o realizar actividades en familia deben ser parte habitual del programa del tiempo de ocio.

No es preciso recurrir de inmediato al móvil, a la tableta o a la videoconsola para matar el aburrimiento, puesto que hoy en día sabemos que no hacer nada estimula la creatividad. Además, para el desarrollo de la personalidad es importante soportar también el aburrimiento. Reúnan ideas juntos sobre actividades sin internet o compitan para ver quién aguanta más tiempo sin móvil, ordenador ni videoconsola.

Usar medios con pantalla justo antes de irse a dormir puede hacer que a los niños les cueste conciliar el sueño. Fomente otros rituales para el momento de irse a la cama, como hablar juntos sobre el día, escuchar obras radiofónicas o cuentos o leer un libro.

### **Establezcan juntos un tiempo de uso de las pantallas.**

Determine, a ser posible conjuntamente con el niño, cuánto tiempo al día o a la semana puede pasar delante de las pantallas (por ejemplo, un episodio de una serie o una partida de un juego). Fije límites claros y asegúrese de que se acaten. Las consecuencias del incumplimiento de los acuerdos deben conocerse desde el principio.

¿Cuánto tiempo pueden los niños ver la tele, jugar a videojuegos, navegar por internet o utilizar el móvil?  
¿Cuándo es demasiado? Estas preguntas son absolutamente normales, pero insuficientes. Los niños son muy distintos entre ellos, y lo que para unos resulta excesivo puede ser adecuado para otros. Observe el comportamiento de su hijo. ¿Se muestra descompensado o nervioso? ¿Dedica poco tiempo a las demás actividades para consumir medios virtuales?

Cuando acuerden el tiempo de pantalla, deje claro que se refiere al tiempo total, es decir, tanto a la televisión como a los juegos, el móvil e internet. Establezca unos límites claros y asegúrese de que se cumpla lo que acuerden entre ambos. Deje claro de antemano qué consecuencias habrá en caso contrario. Además, en los dormitorios de los niños no debe haber televisores, ordenadores, videoconsolas, etc. Si estos dispositivos se sitúan en las zonas comunes de la vivienda a las que todos puedan tener acceso, resultará más sencillo controlar el tiempo de pantalla acordado.

### **Acompañe a los niños cuando usen internet.**

Internet ofrece oportunidades y riesgos. Ayude a los niños a orientarse en Internet, acompañelos y hable con ellos sobre sus experiencias.

Internet es fascinante, y los niños cada vez entran antes en contacto con este medio, puesto que desempeña un papel muy destacado en la vida cotidiana de las familias y en el mundo de los adultos.

Lo más importante es que los adultos acompañen a los niños cuando exploren internet. Ayúdeles a orientarse y explíqueles con qué deben tener cuidado, sobre todo por lo que a los datos y fotografías personales o los chats se refiere. Los niños no deben descargarse nunca juegos ni aplicaciones sin el consentimiento de los padres. Por lo general, las condiciones de uso de las redes sociales solo permiten registrarse a partir de los trece años de edad.

Las páginas web infantiles ayudan a obtener unas primeras experiencias en internet adaptadas a su edad. Se incluyen aquí las páginas informativas, los motores de búsqueda para niños y las noticias infantiles. Tales páginas resultan adecuadas como página de inicio para el perfil del navegador del niño. Compruebe qué páginas resultan adecuadas y explórenlas juntos.

### **No olvide su función ejemplar.**

Los padres y otras personas de referencia son un modelo para los niños en el uso de los medios. Por este motivo, debe revisar sus propios hábitos de uso de los medios.

En muchos sentidos, los niños se orientan por sus padres o por otros adultos de referencia. Ese es también el caso de los medios digitales. Los estudios indican que los niños aprenden a usar los medios de un modo más comedido cuando sus padres ofrecen un buen modelo de comportamiento y en la familia se establecen reglas.

Así pues, reconsidere el uso que hace de los medios y predique con el ejemplo por lo que al tiempo sin pantalla y sin móvil se refiere. Demuestre que no hace falta estar siempre conectados y que también hay muchas actividades para divertirse sin internet. Procure en la medida de lo posible que el móvil esté en el modo de silencio y que no se encuentre sobre la mesa durante las cenas en común, las actividades de fin de semana o las conversaciones. De ese modo, no se distraerá y podrá centrar toda su atención en la tarea que esté realizando y en los presentes. Procure además que el teléfono móvil, la tableta y el ordenador no estén fácilmente accesibles para los niños.

### **Tenga en cuenta las autorizaciones por edad.**

Tenga en cuentas las autorizaciones por edad en las películas (FSK, etc.) y los juegos (PEGI, USK, etc.) y considere además si los contenidos son adecuados para el niño.

Las autorizaciones por edad orientan sobre si un juego, una película, un programa de televisión o una aplicación y los contenidos de estos pueden resultar perturbadores. En todo caso, no está de más valorarlos individualmente, ya que los niños reaccionan de distinta manera. Esto quiere decir que incluso los contenidos recomendados para su edad pueden provocar reacciones emocionales o ponerlos nerviosos.

En el caso de los videojuegos, los símbolos PEGI unitarios en Europa indican para qué grupo de edad es adecuado un juego (3, 7, 12, 16, 18). Además, los pictogramas de los envases informan sobre si en el juego aparecen violencia, sexo, drogas, discriminación, expresiones vulgares, contenidos que causen miedo o elementos relacionados con los juegos de azar.

En el caso de las películas y los medios audiovisuales, la Comisión Suiza de Protección al Menor y Cine plantea las autorizaciones por edad. En ocasiones, además de la autorización por edad se incluye una edad (superior) recomendada. Los medios audiovisuales importados de Alemania suelen incluir la autorización por edades del FSK (Control voluntario de la industria del cine alemán).

## **Los medios digitales no sustituyen la tutela infantil.**

Los medios digitales no deberían emplearse para tranquilizar o distraer a los niños. Únicamente tranquilizan a los niños a nivel físico, pero los contenidos mediáticos se tienen que procesar mentalmente. Cuando sea posible, involucre a los niños en las tareas cotidianas.

Resulta tentador recurrir a los medios digitales para tranquilizar o distraer a los niños, sobre todo, cuando se necesita realizar alguna tarea o descansar durante unos instantes. El problema es que no solo se silencia físicamente a los niños cuando ven la tele o juegan a un videojuego, sino que tienen que procesar los contenidos, lo que puede generarles intranquilidad.

En su lugar, trate de incluir a los niños en las tareas cotidianas (comprar, ordenar, cocinar, limpiar, etc.) en la medida de lo posible. Esto supondrá un reto para ellos, además de conferírseles una responsabilidad.

Los teléfonos móviles, tabletas, televisores y videoconsolas tampoco resultan adecuados como castigo ni como recompensa. Si los utiliza de ese modo, aumentará su relevancia y le resultará más difícil transmitir un uso comedido de los mismos a los niños. Las amenazas y los castigos pueden resultar contraproducentes y hacer, por ejemplo, que los niños oculten a sus padres que han visto algo perturbador en internet, puesto que no deberían haber estado conectados en absoluto.

## **Las conversaciones sinceras son más importantes que los programas de filtrado.**

Hable con el niño sobre contenidos perturbadores teniendo en cuenta su edad. No ponga televisores, ordenadores/portátiles ni tabletas en la habitación de los niños. Es útil un programa de filtrado, pero no garantiza una protección completa.

El uso de programas de filtrado que bloqueen los contenidos no adecuados a la edad es imprescindible para los niños. Sin embargo, no garantizan una protección absoluta. Lo importante es que los niños comprendan qué riesgos conlleva navegar en internet, participar en chats o usar redes sociales.

Explíqueles las cosas en un lenguaje sencillo y adecuado a su edad. Hable con ellos, por ejemplo, acerca de violencia y sexualidad, de por qué se puede acceder de forma no intencionada en la red a contenidos que provoquen incertidumbre, desasosiego o miedo. Lo importante es que los niños sepan que pueden dirigirse a usted si algo les molesta o les parece extraño.

Si los adultos y los niños comparten el ordenador, deberán crearse distintas cuentas de usuario. Tenga también en cuenta que los niños no solo pueden acceder a internet a través del ordenador: también pueden conectarse a través del móvil y de otros dispositivos con wifi, como iPods, tabletas o videoconsolas.

### **Sea precavido con los datos privados y las amistades en línea.**

Explique a los niños que compartir datos personales e imágenes suyas y de otros puede ser problemático. Los niños no deberían proporcionar datos personales sin consultarlo previamente con usted. Solo deberían encontrarse con amistades en línea en compañía de adultos.

Los niños deben saber que hay que ser precavidos a la hora de facilitar datos personales y que no deben indicar en ningún caso su nombre completo, su dirección, su número de teléfono ni su fecha de nacimiento. Deben utilizar pseudónimos para los nombres de perfil y de usuario, así como para las direcciones de correo electrónico. Acompañe a los niños cuando creen sus perfiles y cuentas de correo electrónico.

En el caso de los servicios de redes sociales como Snapchat, Instagram, TikTok y WhatsApp, las condiciones de uso establecen la edad mínima, por lo general, en los trece años. Los niños de menor edad requieren oficialmente el permiso de sus tutores.

Explique a sus hijos que no es posible saber cómo se van a difundir las publicaciones, fotografías y vídeos una vez publicados en internet y que, con frecuencia, no es posible eliminarlos. Deben tener esto en cuenta antes de publicar cualquier contenido.

Indique también a sus hijos que hay perfiles falsos, y que las personas que sienten un interés sexual por los menores de edad suelen recurrir, por desgracia, a las redes sociales y a los chats para ponerse en contacto con ellos. Si los niños desean entablar una amistad en línea, deben hacerlo siempre acompañados de un adulto.

### **Respete el debido uso de las imágenes.**

Todas las personas tienen el derecho sobre su propia imagen. Antes de publicar o enviar fotos y vídeos se debe obtener el consentimiento de las personas que aparezcan en ellos.

Todas las personas tienen el derecho sobre su propia imagen.

Por lo tanto, como progenitor o adulto de referencia, debe plantearse siempre qué fotos o vídeos de su hijo publica en redes sociales, por ejemplo, o envía a través de WhatsApp. Lo que hoy tiene gracia podría resultar vergonzoso en unos años. Hable con sus hijos acerca de si están de acuerdo con que publique o envíe las fotografías concretas. Tenga en cuenta también que, sobre todo en el caso de los niños más pequeños, puede resultar difícil valorarlo. En caso de duda, pregúntese si le gustaría encontrarse con una fotografía o un vídeo suyos similares en internet. A menudo resulta muy difícil, cuando no imposible, borrar algo una vez está en línea. Además, se pueden redistribuir los vídeos y las fotografías publicados (o hacer capturas de pantalla de los mismos) sin que usted tenga constancia de ello y sin que pueda controlarlo.

Asimismo, las imágenes, vídeos y otros contenidos mediáticos de terceros están sujetos a derechos de autor. Se pueden utilizar en colegios y a título privado con fines personales; sin embargo, no se pueden redistribuir sin indicar su procedencia, y en ningún caso se puede actuar como si fueran de creación propia.

**Las normas sobre el trato respetuoso para con los demás también se aplican en línea.**

Fomente un comportamiento respetuoso de los niños cuando envíen comentarios y mensajes. Cuando un niño se sienta atacado en línea, debería ser tomado en serio. En caso de *cybermobbing*, expresiones de odio o discriminación, puede ser necesario recurrir también a la ayuda de especialistas.

Comprometer y acosar a una persona de forma sistemática, p. ej., en redes sociales o chats, se denomina «cybermobbing». En internet también son frecuentes los insultos, la discriminación y las hostilidades contra otras personas, las cuales suelen estar relacionadas con la procedencia, el color de la piel, la religión, el sexo o la orientación sexual de estas.

Explique a los niños que es muy importante tratar a los demás con respeto en línea en cuanto den sus primeros pasos por internet. Esto se refiere tanto al envío de mensajes y correos electrónicos como a los comentarios de contenidos y la expresión de opiniones.

Además, los niños deben tener en cuenta que internet no es un espacio sin leyes. Atentar contra el honor de una persona o hacer apología de la violencia está penado por ley y, aunque el cybermobbing no está clasificado como un delito en sí mismo, se pueden exigir cuentas a los responsables.

Si sus hijos son víctimas de cybermobbing, expresiones de odio o discriminación, es importante guardar las capturas de pantalla a modo de prueba. No dude en solicitar asistencia profesional.

**Fomente el pensamiento crítico.**

Hable con el niño sobre el tema de las noticias falsas («Fake News») y cómo se pueden reconocer. Explique cómo funciona la publicidad, por ejemplo, la publicidad *In-Game* o el emplazamiento publicitario, en vídeos de *influencers*.

Uno de los principales retos consiste en valorar si los mensajes son ciertos o si las fotografías y los vídeos se corresponden con la realidad. Ayude a sus hijos a desarrollar estrategias que les permitan valorar de forma crítica los contenidos de los medios. Explíqueles que no todo lo que se procesa de forma profesional y parece serio es real.

Los niños también deben comprender qué son las estrategias de mercadotecnia, p. ej., los anuncios que aparecen en los juegos y las aplicaciones o los emplazamientos publicitarios de los canales de YouTube y los perfiles en redes sociales de sus ídolos. Explíqueles los intereses comerciales que se ocultan detrás de tales acuerdos publicitarios.

En especial, los *influencers* y la publicidad en general intentan transmitir valores, modelos e ideales de belleza. Converse al respecto con sus hijos y explíqueles que la mayoría de las fotos y los vídeos que ven están



editados. Photoshop y otros programas permiten retocar con facilidad fotografías y grabaciones de vídeo para obtener pieles sin mácula, cuerpos perfectos y músculos fuertes.

### **Fomente un uso positivo y creativo de los medios.**

Fomente el uso creativo de fotos, vídeos y música. Existen excelentes juegos y vídeos que proporcionan placenteros resultados de entretenimiento. Además, Internet ofrece una gran selección de contenidos didácticos y tutoriales.

Si se usan de un modo responsable, los medios digitales ofrecen muchas posibilidades positivas. YouTube está repleto de tutoriales o vídeos explicativos que sirven para aprender y que ayudan a realizar los deberes. Por ello, es importante encontrar fuentes de confianza y vídeos bien preparados que transmitan los contenidos de aprendizaje correctamente. Los vídeos de instrucciones paso a paso enseñan, p. ej., a realizar manualidades, a pintar o a crear música. Además, muchos juegos no solo resultan divertidos, sino que incluyen interesantes aspectos de aprendizaje.

Así, los medios digitales se pueden usar de forma creativa en modos muy distintos. Historias con fotografías o sonidos; blogs, vlogs y vídeos de producción propia e, incluso, talleres de programación: hay numerosas posibilidades para que los niños desarrollen y aprovechen sus capacidades digitales mientras se divierten.

Como actividad digital puede emplearse, por ejemplo, el geocaching y salir a la búsqueda digital de un «tesoro» a través del móvil.

## Explicación de las recomendaciones sobre el uso de medios digitales para padres de jóvenes



### **Concédales poco a poco más autonomía.**

En el caso de los jóvenes que usan los medios digitales de forma responsable podrá reducir gradualmente el acompañamiento en el mundo digital. Pero siga mostrándose interesado y disponible para hablar.

Los jóvenes suelen utilizar los medios digitales de forma bastante autónoma, se comunican con sus amigos y prueban nuevas aplicaciones sin miedo. Suelen manejar la tecnología con seguridad. Sin embargo, la competencia de medios se refiere, sobre todo, al uso crítico y responsable de los contenidos digitales y de las posibilidades que ofrece la tecnología. En este sentido, la experiencia vital (que aporta usted como adulto) suele resultar igual de importante que las habilidades técnicas.

Observe al joven, converse con él y concédale poco a poco más libertades. Muéstrese siempre interesado por sus descubrimientos en internet: pregúntele de forma activa qué le interesa. Sugiera ver una serie o jugar a su juego preferido juntos y conversen sobre ello.

Explique al joven que la mayor autonomía conlleva una mayor responsabilidad, por ejemplo, por lo que a los costes de las suscripciones se refiere, pero también en cuanto a los aspectos relacionados con la seguridad, los temas delicados o el comportamiento adecuado en el mundo digital.

### **Procure que el tiempo libre se distribuya de forma equilibrada.**

Los jóvenes no deberían entretenerse solo con medios digitales, sino también realizar otras actividades de tiempo libre, como p. ej., moverse al aire libre, practicar deporte o encontrarse con otros jóvenes de su edad. No hay por qué acabar con el aburrimiento directamente con los medios en pantalla. Hable sobre la innecesaria exposición constante. Usar medios en pantalla antes de acostarse dificulta la conciliación del sueño.

Por lo tanto, es de suma importancia mantener un buen equilibrio entre las actividades en línea y en el mundo real para el desarrollo tanto físico como psíquico de los niños y los jóvenes. El movimiento es importante a todas las edades, sobre todo, porque el día a día al crecer suele estar ligado a la falta de actividad física.

No es preciso recurrir de inmediato al móvil, a la tableta o a la videoconsola para matar el aburrimiento, puesto que hoy en día sabemos que no hacer nada estimula la creatividad. Además, para el desarrollo de la personalidad es importante soportar también el aburrimiento. Reúna ideas junto al joven sobre actividades sin internet o compitan para ver quién aguanta más tiempo sin móvil, ordenador ni videoconsola.

Muchos jóvenes recurren a sus móviles para relajarse, por lo que resultaría útil reflexionar juntos sobre qué posibilidades sin internet pueden tener el mismo efecto.

### **Acuerden tiempos sin pantalla.**

Para los jóvenes es más adecuado establecer tiempos sin pantalla que tiempos fijados para el uso de los medios. Fijen acuerdos claros y asegúrense de que se acaten. Las consecuencias del incumplimiento deben conocerse desde el principio.

¿Cuánto tiempo se le debe permitir al joven que utilice el móvil, que navegue por internet, que vea la televisión o que juegue a la videoconsola? ¿Cuándo es demasiado? Estas preguntas son absolutamente normales, pero insuficientes. Lo importante son los contenidos digitales que se consumen y los motivos para ello. Además, los jóvenes presentan distintos intereses y personalidades, así como distintas capacidades para reflexionar sobre ellos mismos, por lo que tiene poco sentido establecer duraciones concretas, y lo que para unos resulta excesivo puede ser adecuado para otros. Lo importante es que tengan tiempo para otras actividades y ocupaciones.

Las encuestas demuestran que muchos jóvenes incluso se fijan reglas para dedicar menos tiempo a sus teléfonos móviles. Tales reglas son, p. ej., que debe bastar con cargar el móvil una vez al día, establecer un límite de tiempo o prescindir del móvil para hacer los deberes, durante la cena o a partir de una hora concreta por las tardes. No obstante, los jóvenes admiten que, con frecuencia, les resulta difícil atenerse a las reglas de un modo consecuente.

Corresponde a los adultos procurar que los pactos alcanzados con respecto al tiempo de pantalla se cumplan realmente.

### **No olvide su función ejemplar.**

Los padres y otras personas de referencia son modelos para los niños y jóvenes en el uso de los medios. Por este motivo, debe revisar sus propios hábitos de uso de los medios.

Como adulto de referencia, puede usted predicar con el ejemplo por lo que al tiempo sin pantalla o sin móvil se refiere. Procure en la medida de lo posible que el móvil esté en el modo de silencio durante las cenas en común, las actividades de fin de semana o las conversaciones. De ese modo, no se distraerá y podrá centrar toda su atención en la tarea que esté realizando y en los presentes. A fin de que todos respeten las normas, se podrá establecer, por ejemplo, un lugar en el que todos deban depositar sus teléfonos móviles durante las comidas en común o durante otras actividades sin internet conjuntas.

Reconsidere el uso que hace de los medios y aproveche las oportunidades adecuadas para cuestionar de forma crítica los contenidos digitales, p. ej., analizando junto al joven el casting de su programa favorito o de las series de televisión. ¿Cómo se presentan los candidatos y los personajes principales? ¿Qué efecto se alcanza con ello?

### **Sea precavido con los datos privados y las amistades en línea.**

Explique a los jóvenes que compartir datos personales e imágenes suyas y de otros puede ser problemático. Un primer encuentro con amistades en línea debería realizarse solo en lugares públicos y concurridos. Además, es recomendable informar a una persona de referencia sobre el encuentro inminente.

Tanto en las redes sociales como al comprar en línea, se nos pide constantemente que facilitemos datos personales. A esto se suman dispositivos, como los relojes inteligentes, que copilan datos, o servicios de nube que permiten acceder desde cualquier sitio a fotografías, vídeos y a otros contenidos guardados.

Las leyes de protección de datos deben protegernos frente al uso ilícito de nuestros datos personales. Sin embargo, la velocidad y el alcance con los que se desarrolla todo en internet hacen que, a menudo, estas resulten difíciles de aplicar (en algunos casos, porque los proveedores son extranjeros).

Los jóvenes que utilicen de forma autónoma los medios digitales deben ser especialmente conscientes de los peligros que conlleva publicar y compartir datos personales y fotografías, tanto de sí mismos como de otras personas. Con frecuencia, lo que se sube a internet ya no se puede eliminar. También se pueden redistribuir de forma ajena a nuestro control.

Las personas que estén activas en las redes sociales deben dedicar un tiempo a los ajustes de privacidad y comprobarlos habitualmente. Así, los jóvenes deben establecer de forma consciente quién puede ver qué publicaciones, fotografías y vídeos. Tampoco se deben compartir públicamente las listas de amigos y los contenidos en los que se pulse «Me gusta».

En el caso de las amistades en línea, hay que tener en cuenta que también existen los perfiles falsos, y que las personas que sienten un interés sexual por los menores de edad suelen recurrir, por desgracia, a las redes

sociales y a los chats para ponerse en contacto con ellos. Es importante mantener una desconfianza y una reserva sanas a la hora de facilitar datos personales (nombre, dirección, etc.) y fotografías.

### **Respete el debido uso de las imágenes.**

Todas las personas tienen el derecho sobre su propia imagen. Antes de publicar o enviar fotos y vídeos se debe obtener el consentimiento de las personas que aparezcan en ellos.

Todas las personas tienen el derecho sobre su propia imagen. Es decir, que cada uno puede decidir lo que sucede con las fotografías y los vídeos en los que aparece. Antes de publicar en línea fotografías o vídeos en los que aparezcan otras personas, estas deberán otorgar su consentimiento para ello. Las excepciones son los eventos públicos, como conciertos, y otros acontecimientos en los que los participantes posan de forma consciente (p. ej., en bodas). También se pueden publicar fotografías si el interés público predomina frente al privado, por ejemplo, en las fotos de personas en busca y captura.

Asimismo, las imágenes, vídeos y otros contenidos mediáticos de terceros están sujetos a derechos de autor. Se pueden utilizar en colegios y a título privado con fines personales. No deben redistribuirse contenidos sin indicar la fuente o sin el consentimiento del titular legal de los derechos de autor, y en ningún caso se puede actuar como si fueran de creación propia. No obstante, existen también los contenidos libres («free/open contents»), los cuales pueden utilizarse de forma gratuita. Lo importante es comprobar siempre los derechos de uso.

### **Hable con su hijo sobre las representaciones de la violencia y sobre la pornografía.**

La violencia extrema y las representaciones pornográficas que muestran niños son ilegales. Las fotos eróticas que los menores toman de sí mismos y comparten con otros (*sexting*) son consideradas contenidos pornográficos ilegales. Facilitar el acceso a pornografía de cualquier clase a menores de 16 años es asimismo punible.

Los medios digitales facilitan el acceso a contenidos violentos o pornográficos, e incluso los programas de protección de la juventud no ofrecen una garantía de seguridad absoluta. En los centros educativos hay incluso una auténtica competencia para ver quién encuentra y reenvía los vídeos más extremos. A los jóvenes les gusta provocar y pueden también oponerse a las percepciones morales convencionales.

Las normas y las prohibiciones son poco efectivas en este sentido: lo mejor es conversar. ¿Qué motivos llevan a los jóvenes a consumir y redistribuir contenidos violentos o pornográficos? ¿Cómo se sienten al hacerlo? ¿Qué reacciones les provocan tales contenidos?

¿Son conscientes los jóvenes de que esto puede acarrearles consecuencias penales, por ejemplo, si la policía encuentra un vídeo de una violencia extrema o pornografía dura en sus móviles? Está prohibido poseer y redistribuir contenidos digitales en los que se atente gravemente contra la dignidad de las personas. Entre la pornografía ilegal se incluyen los actos con menores, con animales o violentos. De forma general, está prohibido

facilitar acceso a contenidos pornográficos a los menores de dieciséis años, es decir, que está prohibido mostrarles o enviarles tales contenidos.

Los jóvenes deben abstenerse por principio de enviar fotografías o vídeos en los que aparezcan desnudos o en posturas con un tono subido. También es frecuente el envío de autofotos eróticas como demostración de amor, para ligar o como prueba de valentía, lo que se conoce como «sexting». En esos casos, no sirve de nada juzgar el comportamiento de su hijo. En su lugar, trate de comprender qué le ha llevado a actuar de ese modo y presente una denuncia si se le ha presionado.

Si un menor de edad se fotografía desnudo o se graba en vídeo, por ejemplo, mientras se masturba, puede tratarse además de un caso de producción de pornografía infantil.

**Las normas sobre el trato respetuoso para con los demás también se aplican en línea.**

Fomente un comportamiento respetuoso de los jóvenes cuando envíen comentarios y mensajes. Cuando alguien se sienta atacado en línea, debería ser tomado en serio. En caso de *cybermobbing*, expresiones de odio o discriminación, puede ser necesario recurrir también a la ayuda de especialistas.

Dado que en internet no nos encontramos frente a frente con los demás y actuamos de forma anónima, muchos usuarios se olvidan de cómo deben comportarse. Por desgracia, las experiencias negativas no son nada extraño. Comprometer y acosar a una persona de forma prolongada, p. ej., en redes sociales o chats, se denomina «cybermobbing». A esto se añaden los insultos, la discriminación, las hostilidades y el odio («hate speech») motivados por la procedencia, el color de la piel, el sexo, la orientación sexual, la pertenencia a una religión o la ideología.

Insista a sus hijos para que se muestren respetuosos en internet. Esto se refiere tanto al envío de mensajes y correos electrónicos como a los comentarios de contenidos y la expresión de opiniones.

Además, los jóvenes deben tener en cuenta que internet no es un espacio sin leyes. Atentar contra el honor de una persona o hacer apología de la violencia está penado por ley y, aunque el cybermobbing no sea un delito explícitamente penado, se pueden exigir cuentas a los responsables por difamación, injurias o extorsión.

Si sus hijos son víctimas de cybermobbing, expresiones de odio o discriminación, es importante guardar las capturas de pantalla a modo de prueba. No dude en solicitar asistencia profesional.

### **Fomente el pensamiento crítico.**

Hable sobre el tema de las noticias falsas («Fake News») y cómo se pueden reconocer. Explique cómo funciona la publicidad, utilizando para ello el ejemplo de emplazamientos publicitarios u ofertas *In-Game*.

Ayude a sus hijos a desarrollar estrategias que les permitan valorar de forma crítica los contenidos de los medios. Explíqueles que no todo lo que se procesa de forma profesional y parece serio es real. Indíqueles los motivos que pueden esconderse detrás de las *fake news* y en qué consiste una fuente de información fiable.

Los jóvenes también deben comprender qué son las estrategias de mercadotecnia, p. ej., los anuncios que aparecen en los juegos y las aplicaciones o los emplazamientos publicitarios de los canales de YouTube y los perfiles en redes sociales de sus ídolos e *influencers*. Explíqueles los intereses comerciales que se ocultan detrás de tales acuerdos publicitarios.

En especial, los *influencers*, los famosos y la publicidad en general intentan transmitir valores, modelos e ideales de belleza. Converse al respecto con sus hijos y explíqueles que la mayoría de las fotos y los vídeos que ven están editados y que transmiten una imagen distorsionada de la realidad. Photoshop y otros programas permiten retocar con facilidad fotografías y grabaciones de vídeo para obtener pieles sin mácula, cabellos con brillo, cuerpos perfectos y músculos fuertes.

### **Tenga en cuenta las autorizaciones por edad.**

Tenga en cuentas las autorizaciones por edad en las películas (FSK, etc.) y los juegos (PEGI, USK, etc.).

Las autorizaciones por edad orientan sobre si un juego, una película, un programa de televisión o una aplicación y los contenidos de estos pueden resultar perturbadores. En todo caso, no está demás valorarlos individualmente, ya que los jóvenes reaccionan de distinta manera. Es decir, que incluso los contenidos que estén clasificados como adecuados para su edad pueden generar emociones y reacciones negativas.

En el caso de los videojuegos, los símbolos PEGI unitarios en Europa indican para qué grupo de edad es adecuado un juego (3, 7, 12, 16, 18). Además, los pictogramas de los envases informan sobre si en el juego aparecen violencia, sexo, drogas, discriminación, expresiones vulgares, contenidos que causen miedo o elementos relacionados con los juegos de azar.

En el caso de las películas y los medios audiovisuales, la Comisión Suiza de Protección al Menor y Cine plantea las autorizaciones por edad. Los medios audiovisuales importados de Alemania suelen incluir la autorización por edades del FSK (Control voluntario de la industria del cine alemán).

## **Fomente un uso positivo y creativo de los medios.**

Fomente el uso creativo de fotos, vídeos y música. Existen excelentes juegos y vídeos que proporcionan placenteros resultados de entretenimiento. Además, Internet ofrece una gran selección de contenidos didácticos y tutoriales.

Si se usan de un modo responsable, los medios digitales ofrecen muchas posibilidades positivas. YouTube está repleto de tutoriales o vídeos explicativos que sirven para aprender y que ayudan a realizar los deberes. Por ello, es importante encontrar fuentes de confianza y vídeos bien preparados que transmitan los contenidos de aprendizaje correctamente. Los vídeos de instrucciones paso a paso explican cómo realizar actividades creativas, tales como pintar, crear música, maquillarse o peinarse, elaborar manualidades o utilizar aplicaciones informáticas. Además, muchos juegos no solo resultan divertidos, sino que incluyen interesantes aspectos de aprendizaje.

Así, los medios digitales se pueden usar de forma creativa en modos muy distintos. Historias con fotografías o sonidos; blogs, vlogs y vídeos de producción propia e, incluso, talleres de programación: hay numerosas posibilidades para que los jóvenes desarrollen y aprovechen sus capacidades digitales mientras se divierten. Como actividad digital puede emplearse, por ejemplo, el geocaching y salir a la búsqueda digital de un «tesoro» a través del móvil.