

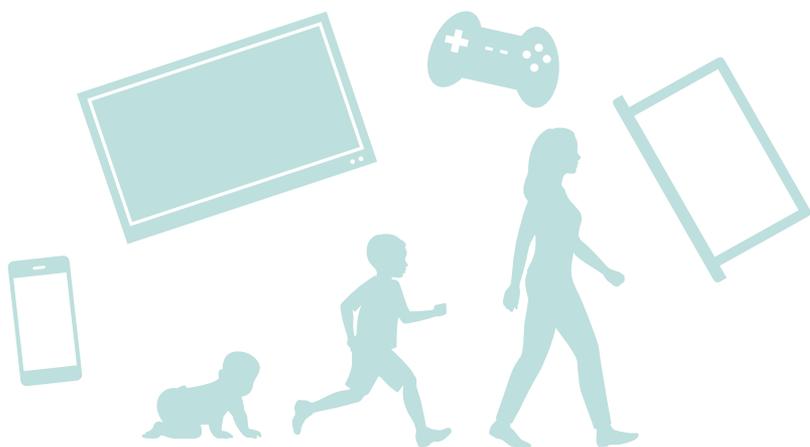
*Guía de prevención para padres*

# MENORES DE EDAD Y LAS TICs

TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA  
COMUNICACIÓN

---

Marina Álvarez Ramírez





*Guía de prevención para padres*

# **MENORES DE EDAD Y LAS TICs**

**TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN**

© Marina Álvarez Ramírez, 2021

Trabajo final de máster  
Máster en Psicología General Sanitaria

Primera edición, enero 2021

Universitat Autònoma de Barcelona  
Unidad de Epidemiología y de Diagnóstico en Psicopatología  
del Desarrollo de la Universitat Autònoma de Barcelona  
Carrer de la Fortuna, s/n  
08193, Bellaterra (Barcelona)

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Adicción a las nuevas tecnologías.....	1
2. Mediación parental .....	9
3. Tiempo ante las pantallas .....	14
4. Recomendaciones de uso del televisor.....	18
5. Recomendaciones de uso de Internet y las redes sociales (ordenador).....	22
6. Recomendaciones de uso de los videojuegos.....	32
7. Recomendaciones de uso del teléfono móvil .....	39
8. Conclusiones finales.....	45
9. Referencias .....	48





Los/as niños/as y los/as adolescentes de hoy en día crecen y se desarrollan en el mundo de las tecnologías de la información y la comunicación (TICs) -ordenador, Internet, videojuegos, teléfono móvil y televisión- (American Psychological Association (APA), 2019; Matalí, García, Martín y Pardo, 2015). El hecho de haber nacido en una sociedad donde ya estaban presentes estas tecnologías les ha convertido en lo que Prensky (2001) llama **nativos digitales** y forman lo que se conoce como generación digital (Labrador, Requesens y Helguera, 2016; Matalí et al., 2015). En cambio, la gran mayoría de los padres y madres nacimos en un momento en el que estas tecnologías no estaban presentes y hemos tenido que aprender a convivir con ellas, por lo tanto, somos lo que Prensky (2001) denomina **inmigrantes digitales**. Esta diferencia hace que exista una distancia entre nuestros/as

hijos/as nativos/as digitales y nosotros/as, denominada **brecha digital** (Junta de Andalucía, s.f.). Esto provoca que se encuentren diferencias entre nativos e inmigrantes en la comunicación, el aprendizaje, la socialización, la búsqueda de información, los juegos y las compras. En resumen, lo que se ha observado es que las TICs han transformado la manera de pensar de las nuevas generaciones (Paniagua, 2013). Todo esto marca un cambio cualitativo en la forma en la que se perciben, interpretan y usan los dispositivos digitales dificultando en cierto grado la tarea de crianza y haciendo que aparezcan algunos miedos relacionados con el modo de gestionar esta situación (Borrajo, 2015).

Hoy en día todas estas tecnologías -televisor, ordenador, redes sociales, Internet, videoconsolas y teléfonos móviles- son imprescindibles en la vida diaria tanto de los/as menores de edad como de los adultos. Esto ha hecho que la brecha digital con los años se haya ido estrechando y los adultos nos aproximemos al nivel de los nativos (Paniagua, 2018). Estas herramientas facilitan muchas de las tareas que tenemos que llevar a cabo, pero también es importante que pequeños y mayores

conozcamos los peligros y riesgos que puede conllevar un uso irresponsable de las mismas (Borrajo, 2015; Matalí et al., 2015). El uso abusivo de las TICs ha sido asociado a diferentes problemas de salud tanto física como mental (Hawkey, 2019). En este capítulo nos centraremos en entender la adicción a las tecnologías.

En la actualidad el problema se ha extendido tanto que ya se ha incluido en los sistemas de clasificación que describen los principales trastornos mentales. La **adicción a las TICs** o **adicciones tecnológicas** se incluye dentro de los trastornos debidos a conductas adictivas según la Clasificación Internacional de las Enfermedades (CIE-11; Organización Mundial de la Salud (OMS), 2019) o **adicción comportamental** según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos mentales (DSM-5; American Psychiatric Association, 2013). Estas conductas adictivas se definen como síndromes en los que la persona experimenta angustia y ve obstaculizada su vida diaria a causa de realizar conductas gratificantes repetitivas que producen dependencia, como es estar conectado abusivamente a internet, engancharse a las redes sociales,

invertir gran número de horas jugando a videojuegos, etc. (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2019).

Es comprensible que cualquier persona crea que todos/as los/as adolescentes pueden acabar desarrollando dicha adicción al estar continuamente rodeados/as de las TICs. No obstante, en España se ha visto que la tasa de prevalencia oscila entre el 0.8% y el 5%. Por lo tanto, para que un/a menor de edad acabe desarrollando esta patología es necesaria la interacción entre **múltiples factores**. Entre ellos, Matalí et al. (2015) señalan los siguientes:

1. **Factores genéticos y neurobiológicos:** se han identificado diferentes factores genéticos relacionados con la vulnerabilidad a desarrollar una adicción como, por ejemplo, que es más probable que un/a menor de edad padezca una adicción si su padre o madre ha presentado una adicción de cualquier tipo -alcohol, drogas, adicción a las compras, etc. Además, se han encontrado desequilibrios en los sistemas de neurotransmisión de los circuitos de la motivación, recompensa, toma de decisiones y control de la

conducta que generan una vulnerabilidad neurobiológica relacionada con la búsqueda de refuerzo.

2. **Factores de personalidad** -ej. impulsividad elevada, baja tolerancia a la frustración, dificultades en la socialización, inmadurez o baja autoestima.
3. **Factores familiares:** un mal funcionamiento familiar, un entorno familiar desestructurado, con dificultades socioeconómicas, estilos educativos de excesivo autoritarismo y rigidez o exceso de permisividad y desatención.
4. **Factores ambientales:** los acontecimientos vitales estresantes (AVE), como los abusos físicos o el acoso.
5. **Comorbilidad** -es decir, presentar dos trastornos al mismo tiempo: Matalí, García, Martín y Pardo (2015) citan un estudio de Matalí y Alda (2008) en el que se ha visto que los trastornos más frecuentes junto a los que se presenta la adicción a las TICs son; trastorno depresivo mayor, trastorno bipolar, ansiedad generalizada, fobia social, abuso de sustancias,

trastorno de control de los impulsos, TDAH y trastornos de personalidad.

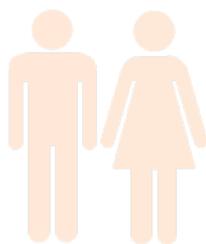
La aparición de la adicción a las nuevas tecnologías es un proceso gradual por lo que es importante estar atentos/as a la aparición de signos de alarma para poder intervenir precozmente y evitar que el problema crezca. Matalí et al. (2015) destacan los siguientes **signos de alarma**:

1. **Patrón de sueño alterado** a causa de los cambios en los hábitos del sueño y al descenso de horas de sueño por estar utilizando las TICs -ej. irse a dormir tarde por estar jugando, viendo la televisión o chateando o dificultad para levantarse por la mañana.
2. **Patrón de comidas alterado** para intentar estar el máximo tiempo posible utilizando las tecnologías - ej. comer en su habitación mientras juega con la consola, comer rápido para ganar tiempo y poder volver pronto a ver la televisión o empezar a saltarse comidas.

3. **Menor cuidado personal**, como abandonar las pautas de higiene y tener que indicarle que se cambie de ropa, se duche o se lave los dientes.
4. **Cambios en las actividades de ocio**: acostumbran a presentar una pérdida de interés por aquellas cosas que les gustaba hacer previamente -ej. dejar de ir a los entrenamientos u otras actividades extraescolares.
5. **Nuevos amigos**: se siente más unido a aquellas personas con las que ha establecido una amistad a través de las TICs.
6. **Irritabilidad**: observamos que es más fácil que se enfade por cualquier cosa y lo hace de forma desproporcionada, sobre todo cuando se le pide que abandone la actividad que esté haciendo con las tecnologías.
7. **Estado de ánimo cambiante**: se puede percibir cierta facilidad para pasar de momentos emocionales positivos -alegres, cariñosos, etc.- a episodios negativos -tristeza, aislamiento, etc.

8. **Afectación del rendimiento académico** -ej. absentismo, incremento de las quejas de los maestros por su actitud, suspensos o expulsiones.
9. **Demanda cada vez más productos tecnológicos:** además, cuando no se complacen sus solicitudes se muestra irritable.
10. **Comienza a cometer hurtos:** podemos encontrar que robe pequeñas cantidades de dinero a los parientes cercanos.

Ante todos estos datos es normal que nos planteemos... entonces ¿qué podemos hacer nosotros/as como padres/madres para prevenir que nuestros/as hijos/as desarrollen adicción a las TICs?



El seno de la familia es el lugar donde los/as niños/as llevan a cabo los aprendizajes más importantes para su desarrollo como personas. En el contexto familiar pondrán en práctica las conductas y actitudes que después aplicarán en otros contextos (Labrador et al., 2016). Por todo esto, los padres y las madres tenemos un papel mediador crucial en la relación niño/a-tecnologías.

Según diferentes expertos (Coyne et al., 2017; Oficina de Seguridad e Instituto Nacional de Ciberseguridad de España, 2016) los/as padres/madres podemos emplear dos **tipos de estrategias** para fomentar el uso responsable y saludable de las TICs:

1. **Mediación activa:** incluye supervisar, acompañar y orientar a nuestro/a hijo/a cuando está utilizando las tecnologías.

2. **Mediación restrictiva:** implica fijar restricciones - sobre el contenido y el tiempo de exposición- para reducir los riesgos que puede conllevar el uso de las TICs.

Se ha visto que emplear diferentes formas de mediación parental es beneficioso para el desarrollo cognitivo y social de los/as menores de edad y contribuye a disminuir los efectos negativos de las TICs.

De forma general, podemos mencionar una serie de **recomendaciones comunes a todas las TICs** que ayudan a promover un uso saludable, y así prevenir el uso abusivo o la adicción a las tecnologías (Faros Sant Joan de Déu, 2019; Healthy Children, 2018; Matalí et al., 2015; Oficina de Seguridad e Instituto Nacional de Ciberseguridad de España, 2016):

1. **Acordar la finalidad para la que se va a utilizar las TICs** -ej. conectarse para buscar información para el trabajo de ciencias, comprar entradas para el museo o ver un documental de un tema que le interese- **y fijar un límite temporal de uso** -ej. "hoy dispones

de 20 minutos en el ordenador para buscar fotos para el mural del colegio.”

2. **Promover hábitos saludables** -lectura, deporte o actividades culturales- **y crear zonas libres de tecnología** -ej. los dormitorios o crear una zona de lectura o de juego con muñecas, rompecabezas, etc.
3. **Favorecer las relaciones sociales y la participación en grupo** -ej. acudir a campamentos o jugar en un equipo deportivo. Es útil crear conjuntamente rutinas de actividades de ocio variadas, al aire libre y con otros/as niños/as.
4. **Colocar las TICs en espacios comunes de la casa:** para evitar que desarrollen un sentimiento de pertenencia y las perciban como herramientas familiares. También nos permitirá poder supervisar qué uso hace de ellas -controlar el tiempo de exposición y conocer que contenidos consumen.
5. **Instalar los controles parentales** disponibles en las tecnologías.

6. **Elaborar pactos familiares y consensuar las normas de uso**, es decir, recoger las normas que hayamos fijado conjuntamente en un folio o cartulina, el cual todos/as firmaremos como muestra de nuestro compromiso de cumplir esas reglas, y que colocaremos en un sitio visible para recordarlas.
7. **No utilizar las tecnologías como un “chupete emocional”**, es decir, no se tiene que emplear para calmar las emociones fuertes. En cambio, debemos **enseñarles a gestionar sus emociones**, mediante la respiración u otra técnica de relajación que conozcamos.
8. **Instruir** a los/as menores de edad **en la resolución de problemas y la toma de decisiones** contribuyendo positivamente a la confianza en ellos/as mismos/as, a la autoestima y a un autoconcepto positivo.
9. **Estimular la comunicación y el diálogo cara a cara en la familia.**

10. **Gestionar el mundo digital como lo haríamos con cualquier otro entorno y conocer los contenidos** dirigidos a menores de edad. Es decir, aplicar las mismas pautas de crianza al mundo virtual que usamos en el mundo real -p.ej. si no permitimos que nuestro/a hijo/a insulte a un compañero de clase en una pelea durante el recreo, tampoco permitiremos que insulte a otra persona vía WhatsApp o en las redes sociales.
11. **Ser un buen ejemplo y compartir momentos** con nuestros/as hijos/as -ej. si les pedimos que no usen el móvil durante las comidas, nosotros/as no debemos usarlo mientras comemos; ver junto a nuestros/as hijos/as una película adecuada a su edad o montar un rompecabezas conjuntamente.



Durante la crianza de vuestros/as hijos/as seguramente os hayáis preguntado cuántas horas como máximo pueden hacer uso de las TICs. Ante esta situación la Academia Americana de Pediatría (AAP, 2016) publicó unas pautas para resolver esta duda tan común (APA 2019; Healthy Children, 2016, 2018; Robert y Motella, 2015).

1. Niños/as **menores de 18 meses**: evitar la exposición a las pantallas, excepto en el caso de las videollamadas con familiares -ej. abuelos/as.
2. Niños/as de **18 a 24 meses**: los/as padres/madres deben elegir contenidos de alta calidad y utilizar las tecnologías junto a sus hijos/as.
3. Niños de **dos a cinco años**: limitar el tiempo de pantallas a una hora al día de contenidos de alta calidad.

4. Niños/as de **seis años o más**: a partir de esta edad lo aconsejable es que el tiempo máximo frente a las pantallas no sea superior a 90 minutos al día. Es importante no dejar que los medios desplacen otras actividades importantes -ej. sueño, ejercicio o comidas familiares. Es decir, se deben establecer límites consistentes sobre el tiempo dedicado al uso y los tipos de TICs.

No obstante, muchos expertos defienden que estos límites temporales no son suficientes. Por lo tanto, se tienen que establecer otras pautas que tengan en cuenta el contenido y el contexto en el que se están usando las TICs.

Por otro lado, las pautas que establezcamos van a variar en comparación con otras familias, entre niños/as y para cada tecnología. Aun así, la Asociación Americana de Psicología (2019) ofrece una serie de **consejos para establecer nuestras propias normas** (Infocop, 2020):

1. **No exagerar**: en la actualidad no podemos evitar que las tecnologías formen parte de la vida de nuestros/as hijos/as, por esto no debemos fijar

límites excesivos ni transmitir temor a estos recursos.

2. **Educar a los/as niños/as en las tecnologías desde edades tempranas:** es decir, debemos debatir con ellos/as los beneficios y riesgos que entrañan las tecnologías.
3. **Usar nuestro juicio:** los límites temporales que hemos comentado anteriormente son una buena opción, pero también deberemos valorar el contexto en el cual se está haciendo uso -ej. no se tiene porque contabilizar las horas que pasa ante el ordenador si lo que está haciendo es buscar información para un trabajo académico.
4. **Proteger la hora de dormir:** es crucial que restrinjamos el uso de las TICs como mínimo 30 minutos antes de acostarse para que así no interfiera con la calidad del sueño.
5. **Prestar atención:** hay que conocer qué sitios y qué tipo de contenidos están consultando nuestros/as hijos/as. Para ello podemos recurrir al historial de navegación o utilizar controles parentales.

6. **Enseñar buen comportamiento en línea:** debemos transmitirles la idea de qué es importante que sean respetuosos en las interacciones online.
7. **Discutir la toma de decisiones relacionadas con el contexto digital:** enseñarles tanto a analizar la autenticidad y fiabilidad de los sitios que visitan como normas de seguridad -ej. no compartir información personal, no aceptar mensajes sospechosos, etc.
8. **Fomentar las amistades de la vida real:** es necesario que ayudemos a nuestros/as hijos/as a desarrollar habilidades sociales y que fomentemos las relaciones sociales en su día a día.
9. **Aprender más:** es importante mantenerse al día, ya que las tecnologías son un campo en constante cambio. Para ello existen diferentes recursos como Family Online Safety Institute o Common Sense Media.

En los capítulos que siguen ofreceremos una serie de pautas específicas para las tecnologías más utilizadas por los/as menores de edad.

En la actualidad es muy frecuente que al entrar en un hogar encontremos un televisor presidiendo una o más estancias. Entre los cuatro y los 18 años se ha visto que el tiempo de uso medio diario es de 133 minutos. Al analizar los patrones de consumo televisivo entre los/as menores de edad se ha encontrado que los/as niños/as de entre cuatro y siete años son los/as que más tiempo pasan delante de esta pantalla (Paniagua, 2018). Por esto es importante que eduquemos a nuestros/as hijos/as en un uso saludable de esta herramienta y, para ello, diferentes expertos han establecido una serie de **recomendaciones** (Arza, 2010; Robert y Motella, 2015):

1. **Seleccionar correctamente la oferta de programación.** Los programas que visualicen nuestros/as hijos/as deben ser:

- Adecuados a su edad.
- Coherentes con los valores familiares que queremos inculcarles.
- Útiles para su aprendizaje emocional, relacional, académico, etc.

Para conocer los programas televisivos y seleccionarlos podemos:

- Visionar aquellos que consideremos interesantes para asegurarnos de que son adecuados.
- Buscar información y opiniones de expertos.
- Conocer la clasificación por edades que emplean las cadenas de televisión.

2. **Medir el tiempo y establecer momentos de visionado.**

3. **Apagar la televisión** durante las comidas y a la hora de hacer los deberes o estudiar.

4. Nuestros/as hijos/as **no deben ver solos la televisión** para así ayudarles a vincular los aprendizajes con su vida real: de esta forma podemos aprovechar escenas comunes para hacerles reflexionar y fomentar su aprendizaje -ej. la rabieta de un/a personaje de los dibujos animados

o si ven un programa en el cual se realiza un experimento o manualidad les animemos a llevarlo a cabo.

5. **Conocer y entender los programas** que consumen y/o puede consumir en el futuro, es decir, mantenernos al día de la programación -formatos, contenidos, valores que transmiten, etc.
6. **Establecer ya en la infancia normas familiares consensuadas** sobre las horas máximas de consumo diario, los horarios de uso y el tipo de contenidos que pueden ver. Es importante que les expliquemos estas reglas para que les encuentren un sentido.
7. **Ir actualizando las normas familiares** en función de la evolución de nuestros/as hijos/as.
8. **Reflexionar sobre los aspectos positivos y negativos de tener más de un televisor** en casa y, especialmente, valorar la idoneidad de que haya uno en la habitación de nuestros/as hijos/as teniendo presente que está desaconsejado. Se recomienda que los dispositivos estén en lugares

comunes para poder observar el uso que hacen nuestros/as hijos/as y asegurarnos que no interfiere en otras actividades básicas como el sueño o el estudio.

9. **Ser un modelo para nuestros/as hijos/as** porque la relación que establezcan con este dispositivo en parte se verá influida por la que nosotros/as tengamos con esta pantalla.
10. **Cuidar la comunicación y el diálogo** entre los miembros de la familia -ej. aprovechar una noticia que hemos leído para comentarla y así conocer sus conocimientos y su punto de vista, preguntarle por las cosas que haya hecho en el colegio o realizar actividades con ellos/as.



## 5

Con los años el uso del ordenador y el acceso a Internet se ha hecho más común entre los/as menores de edad, la edad media de inicio de uso de Internet se sitúa en torno a los siete años (Paniagua, 2018). De hecho, se sabe que a los cuatro años ya un 30% de los/as niños/as usan el ordenador y el 20% acceden a Internet, porcentaje que aumenta hasta el 96% cuando tienen entre 10 y 16 años. Además, aunque el rango de edad es muy amplio, otro dato alarmante es que el tiempo medio de uso de Internet entre los nueve y 16 años es de 71 minutos diarios, tiempo que va aumentando conforme se hacen mayores (Paniagua, 2013). Finalmente, mencionar que los motivos por los que utilizan Internet son la búsqueda de información, la comunicación y el ocio. Lo que se sabe es que a partir de los 13 años es más frecuente que lo empleen para el ocio y para relacionarse. Por otro lado, se

han encontrado diferencias en cuanto a los usos en función del sexo. Los chicos prefieren los juegos mientras que, las chicas se decantan por compartir fotos y vídeos y visitar perfiles de redes sociales (Paniagua, 2018). Ante este panorama es importante que establezcamos unas normas de uso para prevenir que nuestros/as hijos/as acaben desarrollando una adicción y para protegerles de ciertas **conductas** especialmente **problemáticas**:

- **Sexting**: creación y envío voluntario de textos, fotos o vídeos de contenido sexual y erótico mediante Internet o el móvil -p. ej. mandar a alguien una foto desnudo/a vía WhatsApp (Borrajo, 2015).
- **Grooming**: conjunto de estrategias realizadas por un/a adulto/a para lograr que un/a menor de edad confíe en el/ella. Por lo tanto, se trata de un tipo de acoso el cual se efectúa a través de las TICs y que tiene como objetivo entablar una relación y ejercer control psicológico sobre el/la menor de edad para así conseguir contenidos y/o favores sexuales de él/ella (Borrajo, 2015).

- **Cyberbullying:** es el acoso entre iguales mediante las nuevas tecnologías. Es decir, es causar daño, amenazar o intimidar vía dispositivos tecnológicos a una persona que no puede defenderse. Principalmente, este término se utiliza para aquellas situaciones donde acosador/a y víctima son menores de edad y acostumbra a suceder en el contexto escolar -p. ej. escribir comentarios crueles en las publicaciones de una persona en las redes sociales para dañarle (Borrajo, 2015).

Diferentes autores (Arza, 2010; Borrajo, 2015; Oficina de Seguridad e Instituto Nacional de Ciberseguridad de España, 2016; Labrador et al., 2014, 2016) ofrecen una serie de **recomendaciones** que nos puede ayudar a gestionar esta situación.

1. **Mostrar** a nuestros/as hijos/as **cómo navegar de forma segura por Internet:** debemos explicarles a los comportamientos que pueden ser peligrosos para su seguridad y los riesgos que entraña el mundo virtual -sexting, grooming y cyberbullying.

2. **Explicar** a los/as menores de edad **que la información que sube a la red está fuera de nuestro control**: una forma de hacerles reflexionar sobre el contenido que publican es plantearles "si un dato íntimo y privado no lo pones en la puerta del colegio ¿por qué hacerlo en internet?"
3. **Fomentar una visión crítica de la información que obtienen**: conviene que les transmitamos el mensaje de que cualquier persona puede publicar datos en internet y, por lo tanto, debemos averiguar si proceden de una fuente fiable.
4. **Colocar el ordenador con conexión a Internet en una estancia común de la casa** -ej. el comedor: así lograremos dos objetivos. Por un lado, se percibe como una herramienta familiar y prevenimos que desarrollen un sentimiento de propiedad hacia el ordenador. Y, por otro, fomentaremos que haga un uso responsable al poder supervisar su conducta.
  - 4.1. En el caso que el **ordenador** se tenga que situar **en la habitación** de nuestros/as hijos/as, un consejo es ubicarlo de forma que

la pantalla se pueda ver justo al entrar en la estancia.

5. **Establecer un horario responsable:** es decir, fijar en qué momentos se podrá conectar a Internet para prevenir que interfiera con otras actividades -ej. "a las 17:30h después de merendar veremos 10 minutos de un video de YouTube y después apagaremos el ordenador y haremos los deberes".
6. **Intentar compartir momentos de navegación con nuestros/as hijos/as y/o chatear con ellos/as:** este consejo nos ayudará a conocer sus hábitos y preferencias y contribuye a mantener un clima de confianza.
7. **Concretar la cantidad de minutos/horas diarios o semanales de exposición** a Internet teniendo en cuenta la cantidad de tiempo que dedican a otras pantallas. De este modo evitamos que se navegue más de lo debido y disminuimos la probabilidad de realizar conductas de riesgo. Es importante que pactemos con nuestros/as hijos/as las horas de uso del ordenador.

8. Cuando nuestros/as hijos/as se vayan a conectar a Internet es de utilidad **establecer un objetivo para cada conexión** -ej. buscar una felicitación de cumpleaños para un/a familiar o amigo/a, comprar entradas para un musical u organizar un plan familiar para el fin de semana.
9. **Instalar junto con tus hijos/as un antivirus** en los dispositivos para que participe de la seguridad y sienta que también es su responsabilidad.
10. **Utilizar contraseñas seguras** -y advertirles de que jamás deben compartirlas con otras personas- **y configurar las opciones de privacidad** de las redes sociales.
11. Intentar **conocer los contactos y contraseñas** de nuestros/as hijos/as -como mínimo hasta los 16 años.
12. **Educar a nuestros/as hijos/as en el uso responsable** de las tecnologías: es decir, que sean conscientes de que son responsables de su conducta online y de sus consecuencias.

13. **Estar informados** sobre las nuevas funcionalidades de la red y de los peligros que entraña: así lograremos tener un nivel de habilidad similar a nuestros/as hijos/as. Para ello podemos consultar páginas como **Ciberfamilias** (<http://www.ciberfamilias.com>) o **Internet Segura** (<http://internetsegura.cat>).

14. **Las normas** -cómo, dónde, cuándo y para qué usar la red- que elaboremos **deberán ser consensuadas con ellos/as y razonadas** según los valores familiares, la edad de nuestro/a hijo/a, su grado de madurez, autocontrol y responsabilidad y las normas que hayamos fijado en etapas anteriores. Es importante tener esto presente, ya que no debemos compararnos con lo que hacen otras familias o pensar que podemos establecer normas universales en nuestro hogar. Por lo tanto, si tenemos hijos/as de edades diferentes, las normas que fijemos serán diferentes para cada uno/a.

15. Valorar la posibilidad de **instalar filtros de control parental** para bloquear contenidos inadecuados o

delimitar el tiempo de navegación. Aquí es importante que revisemos periódicamente estos filtros para irlos ajustando a la evolución madurativa de nuestros/as hijos/as y que, en caso de instalarlos, les expliquemos los motivos de por qué lo hacemos.

16. **Ser un modelo para tus hijos/as** porque es un potente recurso para lograr que hagan un uso autónomo responsable. Para ello puedes explicarles qué cosas haces mediante Internet e incluso, puedes dejar que este junto a ti mientras haces estas gestiones -ej. pagar una factura o enviar un correo de trabajo.
17. Comunicar que es crucial **que desactiven el ordenador** cuando están **en clase, estudiando, haciendo los deberes, etc.** Esto es importante porque diferentes aplicaciones envían avisos que interrumpen y hacen que pierdan la concentración.
18. **Fomentar la reflexión previa a la publicación** de escritos, fotos o vídeos en las redes sociales -ej. "¿a ti te gustaría recibir ese mensaje/comentario/etc.?"

19. **Estimular el uso de un lenguaje respetuosos** en sus publicaciones.
20. Animar a nuestros/as hijos/as a que **adopten medidas para proteger su intimidad** -ej. no responder correos de un remitente desconocido, no dar datos personales ni facilitar fotografías en foros o chats, etc.
21. **Recomendar** a los/as menores de edad **que tomen medidas que garanticen su seguridad personal** -ej. que nunca queden con alguien que han conocido online o que nos informe si es objeto de acoso o encuentra páginas ilegales.
22. **Evitar que haga uso** de Internet **por las noches**, sobre todo de los chats.
23. **Cuidar y fomentar la comunicación en la familia.**  
Esto es clave para que cuando se encuentren ante un problema o situación que no sepan resolver acudan a nosotros para qué les ayudemos. También contribuye a que hablen con nosotros/as de sus hábitos de navegación.

24. **Dejar que naveguen solo cuando haya un adulto** en el hogar para que así haya alguien que les puede dar apoyo.
25. **Prevenir que se use** Internet **por automatismo**, es decir, que recurran a él simplemente para ocupar los momentos de tiempo libre que tengan.



## 6

Los videojuegos consisten en juegos electrónicos en el que una o más personas interactúan con un dispositivo el cual puede ser un ordenador, una videoconsola, un móvil, etc. Hoy en día los videojuegos son muy utilizados por los/as menores de edad -en España hay 15 millones de jugadores/as, la mayoría de los/as cuáles son niños/as y adolescentes (Paniagua, 2018). Con el paso de los años este campo tecnológico ha ido evolucionando y en la actualidad podemos encontrar una gran variedad de temáticas -acción, arcade, deportes, simulación, etc. También han aparecido nuevas modalidades de juego, tradicionalmente solo era posible que jugara una persona, pero hoy en día podemos utilizar el modo multijugador. Este es especialmente importante porque implica que más de una persona puede jugar al mismo tiempo ya sea

empleando una misma consola o diferentes dispositivos conectados por cable, por lo que los/as jugadores/as están juntos/as físicamente, o bien a través de conexión online que permite que jueguen tanto con personas conocidas como desconocidas.

En el caso de esta nueva tecnología, se observa que son los chicos quienes más utilizan estos recursos. Además, la temática más buscada es la deportiva, seguida por la aventura, la lucha y la estrategia. Por último, a diferencia de lo que ocurre con la televisión donde la ley protege a los/as menores de edad-ej. aplicando horario protegido, los videojuegos no lo están y su regulación depende de las empresas que los desarrollan (Paniagua, 2013, 2018). Por esto es importante que regulemos su uso en nuestros hogares, ya que así protegeremos a nuestros/as hijos/as de contenidos y usos inapropiados. Con tal de facilitar esta tarea se pueden seguir las **recomendaciones** que ofrecen diferentes expertos (Arza, 2010; Labrador et al., 2014, 2016; Robert y Motella, 2015).

1. **Compartir momentos de videojuego** siempre que se pueda con los/as menores de edad como

muestra de interés. Esto nos va a permitir comprender qué función tienen para ellos/as y contribuye a la comunicación padre/madre-hijo/a.

2. **Ayudar** a nuestros/as hijos/as **a crearse una visión crítica** de los videojuegos.
3. **Colocar las consolas en un espacio común** para tener cierto control del uso que hacen y evitar que se aíse del resto de la familia -ej. en la sala de estar.
4. **Garantizar que los videojuegos** de los que hacen uso **son adecuados para su edad**.
5. **Conocer la temática de los videojuegos** para evitar aquellos que resulten agresivos, sexistas, xenófobos, etc.

Tanto para saber la edad a partir de la cual pueden hacer uso de un videojuego concreto, así como el tipo de contenido que incluye, deberemos familiarizarnos con las normas PEGI ([www.pegi.info.es](http://www.pegi.info.es)).

6. En caso de duda, **recurrir a las opiniones de expertos** -ej. blogs o personal de tiendas especializadas en videojuegos.

7. **Tomar conciencia de los aprendizajes que pueden hacer** nuestros/as hijos/as de esos videojuegos.
8. **Probar** previamente los videojuegos **para conocerlos bien.**
9. **Fijar un tiempo máximo de juego por día:** en menores de cuatro años no se recomienda el uso de estos dispositivos. A partir de esta edad y a medida que van creciendo, se puede ir aumentando el tiempo de juego, pero nunca debe superar los 90 minutos al día en los adolescentes.
10. **Enseñar** a los/as menores de edad **a controlar este tiempo de uso.** La estrategia más sencilla es que acordemos previamente la cantidad de tiempo que van a jugar y programen una alarma que les avise de que deben parar.
11. Ayudar a nuestros/as hijos/as **a planificar su tiempo libre,** incluyendo el dedicado a los videojuegos.

12. **Priorizar las obligaciones por encima del juego** -  
ej. “primero debes recoger tu habitación y luego podrás jugar”.
13. **No permitir que nuestros/as hijos/as aparten las actividades familiares, con amigos o el deporte**  
por el juego. Debemos evitar que pasen todo su tiempo libre con los videojuegos, ya que para su correcto desarrollo son necesarios los contactos sociales y la diversidad de actividades -ej. “hoy vamos a comer con los abuelos y no puedes llevarte la videoconsola portátil” o “ahora tienes que dejar de jugar porque hemos quedado con tu amiga Ana y sus padres para ir al parque”.
14. **Evitar que haga un uso por automatismo** -ej. que en cuanto tienen un rato de tiempo libre se pongan a jugar sin valorar otras opciones como dar un paseo en bicicleta con los/as amigos/as o leer una novela.
15. **Concretar aquellos momentos en los que podrán hacer uso de las consolas** -ej. mientras preparamos la cena.

16. **Mantener activa la comunicación** con nuestros/as hijos/as.
17. **Ser un modelo para ellos/as**, lo que fomentará que hagan un uso adecuado cuando no estemos presentes.
18. **No emplear la consola como premio o castigo** porque de esta forma les damos más importancia de la que realmente tienen.
19. **Si nuestro/a hijo/a se pone nervioso o agresivo** mientras está jugando, **deberemos parar el juego** y animarle a que realice otra actividad para descansar. Una vez se haya relajado, se puede retomar el juego.
20. **Valorar la idoneidad de activar los controles parentales** de las videoconsolas de tercera generación -Xbox360, Wii, PS5- los cuales bloquean determinados contenidos, pueden controlar el tiempo de juego, etc.

21. Tener presentes los **riesgos que puede suponer la modalidad de juego online y vigilar que no jueguen con desconocidos.**



# 7

Tal y como hemos visto con otras TICs, el uso del teléfono móvil se ha extendido entre los/as menores de edad. Un cambio importante que se ha observado es que los/as jóvenes lo han convertido en una herramienta que les proporciona autonomía, ya que facilita la comunicación y la obtención de ayuda en caso de emergencia. Se sabe que un gran número de niños/as de entre seis y nueve años poseen un móvil. Más tarde, en torno a los 12 años, encontramos que ya el 80% tiene un móvil propio. En cuanto a los usos que le dan, se observan diferencias en función de la edad, los/as pequeños/as lo usan para comunicarse oralmente, jugar a videojuegos y, en alguna ocasión, para enviar mensajes. En el caso de los/as más mayores, principalmente lo utilizan para comunicarse a través de mensajes, para su ocio y para ver y publicar fotos y vídeos (Paniagua, 2013). Del mismo modo que el resto

de TICs, los móviles comportan una serie de riesgos si no se hace un uso responsable de él. Además, la portabilidad facilita que se convierta en un instrumento de abuso y aislamiento -ej. que en las reuniones con amigos o familiares esté inmerso/a en el mundo digital consultando las redes sociales, el correo, etc. Por lo tanto, podemos seguir algunas de las **recomendaciones** que ofrecen diferentes autores (Arza, 2010; Labrador et al., 2014, 2016; Robert y Motella, 2015) para conseguir que nuestros/as hijos/as hagan un uso saludable de este dispositivo.

1. **Adecuar la edad de posesión de un Smartphone al grado de madurez del/de la menor de edad.**
2. **Observar el uso que hacen** nuestros/as hijos/as de este aparato. Los/as más pequeños/as es más común que lo empleen para escuchar música, como reloj o como despertador. En cambio, durante la adolescencia aumenta el envío de mensajes -ej. WhatsApp.
3. **Conocer las funciones** de los móviles **y los riesgos que conlleva** su mal uso.

4. **Fijar y acordar** junto con nuestros/as hijos/as **las normas de uso** del móvil -cuándo podrán usarlo, cuánto tiempo, qué podrán hacer con él, etc.
5. **Hablar abiertamente** con ellos/as **de los riesgos que conlleva** el teléfono móvil.
6. **Ser un modelo para tus hijos/as**, ya que así será más fácil que interioricen las pautas de uso responsable que queremos que adquieran.
7. **Especificar la cantidad de tiempo de exposición al móvil diario o semanal** teniendo en mente que contabilizan dentro de las horas de exposición general a las pantallas.
8. **Informar** a los/as menores de edad **de las tarifas de la operadora** para que aprecien más el uso que hacen y poner un **límite de gasto mensual**.
  - 8.1. A partir de cierta edad podemos hacer que se responsabilicen de este gasto dentro de sus posibilidades.
9. **No permitir que se superen los límites** de tiempo o dinero acordados.

10. **Establecer claramente aquellos momentos de uso y aquellos en los que queda restringido** y deberá apagarlo o silenciarlo -ej. comidas, horas de estudio, etc.
11. Enseñar que **se debe utilizar solo cuando sea necesario** y no haya otras vías de comunicación -ej. que hayan perdido el autobús de vuelta a casa o que esté en casa de un/a amigo/a y se encuentre mal.
12. Las **conversaciones telefónicas** de nuestros/as hijos/as se aconseja que sean **cortas**.
13. **Concretar una hora de desconexión** del móvil **por la noche**: todos los miembros de la familia deben apagar los dispositivos a la hora fijada y depositarlos en un espacio común -ej. a las 21h se desconectan todos los móviles y se colocan en una bandeja del mueble del recibidor.
14. Aconsejar que **no descarguen** continuamente **archivos, aplicaciones, música**, etc.

15. **Explicar los riesgos** que puede suponer tener siempre el **Bluetooth activado** -ej. cualquiera puede mandarnos archivos.
16. **Reflexionar sobre la posibilidad de establecer controles parentales** -p. ej. pedir a la operadora que bloquee el acceso a ciertos recursos.
17. Cuando decidamos darle un móvil a nuestros/as hijos/as, es útil **que el primer dispositivo que tengan no sea nuevo.**
18. Comunicar que **no pueden dormir con el móvil** en la habitación.
19. Informar de que **en ningún caso deben dar su número a un/a desconocido/a.**
20. Transmitir la idea de qué **no se puede fotografiar ni grabar a otros sin su permiso** y que **tampoco pueden distribuir ese material** sin su consentimiento.
21. Advertir a los/as menores de edad de que **deben poner el móvil en silencio cuándo están en sitios**

**en los que se puede distraer o molestar** -ej. en el cine o en clase.

22. **Ayudar** a nuestros/as hijos/as **a pensar y reflexionar bien antes los mensajes que envían.**

23. **Estar informado de los avances** de esta tecnología para que no sea un elemento separador y conozcamos el lenguaje relacionado con ella: para ello se pueden consultar recursos como la plataforma Protégeles (<http://www.protegeles.com>).



.....

Como hemos visto en el primer capítulo de esta guía, las TICs son las dos caras de una misma moneda, conllevan a su vez beneficios y riesgos. Con todo lo que hemos aprendido aquí sabemos que la clave para potenciar dichos aspectos positivos y minimizar los peligros está en el uso que nuestros/as hijos/as hagan de estos dispositivos.

Además, en todo este proceso de aprender a utilizar de forma saludable y razonada las TICs los padres y madres jugamos un papel fundamental. Es por ello por lo que se deben adoptar medidas de mediación parental tanto activas como restrictivas.

Por otro lado, ya hemos visto todas las pautas que podemos emplear en nuestro hogar con cada una de las tecnologías para lograr encontrar aquellas que nos sean de ayuda en la crianza de nuestros/as hijos/as.

A modo de síntesis ofrecemos en este apartado el **decálogo de buenas prácticas** del uso de las tecnologías digitales elaborado por el Hospital Sant Joan de Déu (Roca, 2015).

1. Los dispositivos tecnológicos han de ser adecuados al nivel de desarrollo del niño/a y a sus necesidades de aprendizaje.
2. Las oportunidades, riesgos y normas de uso de las tecnologías se tratarán con los/as menores de edad.
3. Las tecnologías se situarán en espacios comunes y su uso se recomienda que sea compartido con los adultos.
4. El tiempo de conexión con la tecnología se debería compartir con el de no conexión.
5. Enseña a tus hijos/as a tratar a los demás en las redes sociales como les gustaría que les trataran a ellos/as.
6. No toda la información que existe en Internet es fiable o válida, enseña a tu hijo/a a ser crítico/a.

7. Estar al día de la evolución de la tecnología, te facilitará acompañar a tu hijo/a en su incorporación.
8. Sé un ejemplo del uso responsable de Internet. Enseña a tu hijo/a las utilidades que tú haces servir.
9. Permanece atento ante cualquier situación que pueda ser síntoma de adicción.
10. Haz un uso razonable de la tecnología, sé coherente con las conductas que exiges a tu hijo/a.

## Referencias



# 9

- American Academy of Pediatrics. (2016). Media and Young Minds. Council on communications and media. *Pediatrics*, 138(5), 1-6.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)* (5ed.). Washington, DC: Author.
- American Psychological Association. (2019). *Digital guidelines: promoting healthy technology use for children*. Recuperado de <https://www.apa.org/topics/healthy-technology-use-children>
- Arza, J. (2010). *Familia y nuevas tecnologías: cómo ayudar a los menores para que hagan un buen uso de la televisión, el teléfono móvil, los videojuegos e Internet*. Pamplona: Consejo Audiovisual de Navarra (CoAN).
- Borrajo, E. (2015). Recomendaciones para la seguridad de los menores en Internet. En G. Roca (Coord.), *Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una Sociedad digital* (pp. 101-112). Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu (Ed.).
- Coyne, S.M., Radesky, J., Collier, K.M., Gentile, D.A., Ruh, J., Nathanson, A.I., Rasmussen, E.E., Reich, N.M. y Rogers, J. (2017). Parenting and Digital Media. *Pediatrics*, 140(2), 112-116.

FAROS Sant Joan de Déu. (2019). *Niños y tecnología: consejos para padres en la era digital*. Recuperado de <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/ninos-tecnologia-consejos-padres-era-digital>

Grané, M. (2015). Infancia y pantallas, crecer con las TIC. En G. Roca (Coord.), *Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una Sociedad digital* (pp. 47-60). Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu (Ed.).

Hawkey, E. (2019). *Media use in childhood: evidence-based recommendations for caregivers*. Recuperado de American Psychological Association website: <https://www.apa.org/pi/families/resources/newsletter/2019/05/media-use-childhood>

Healthy Children. (2016). *La American Academy of Pediatrics publica nuevas recomendaciones para el consumo mediático de los niños*. Recuperado de <https://www.healthychildren.org/Spanish/news/Paginas/aap-announces-new-recommendations-for-childrens-media-use.aspx>

Healthy Children. (2018). *Los niños y la tecnología: consejos para los padres en la era digital*. Recuperado de <https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/Media/Paginas/tips-for-parents-digital-age.aspx>

Infocop. (2020). *Como promover el uso saludable de la tecnología en los niños, según la APA*. Recuperado de [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=7782](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7782)

Junta de Andalucía. (s.f.). Educar para prevenir. En Junta de Andalucía (Ed.), *Educar para proteger: guía de formación TIC para padres y madres de adolescentes* (pp. 113-137). Sevilla: Consejería de Empleo, Empresa y Comercio.

Labrador, F., Requesens, A. y Helguera, M. (2014). Internet y redes sociales. En F. Labrador, A. Requesens y M. Helguera (Eds.), *Guía para padres con hijos en Educación Secundaria sobre el uso saludable de las nuevas tecnologías* (pp. 9-14). Madrid: Fundación Gaudium.

Labrador, F., Requesens, A. y Helguera, M. (2014). Videojuegos. En F. Labrador, A. Requesens y M. Helguera (Eds.), *Guía para padres con hijos en Educación Secundaria sobre el uso saludable de las nuevas tecnologías* (pp. 15-19). Madrid: Fundación Gaudium.

Labrador, F., Requesens, A. y Helguera, M. (2014). Teléfono móvil. En F. Labrador, A. Requesens y M. Helguera (Eds.), *Guía para padres con hijos en Educación Secundaria sobre el uso saludable de las nuevas tecnologías* (pp. 20-23). Madrid: Fundación Gaudium.

Labrador, F., Requesens, A. y Helguera, M. (2014). Internet. En F. Labrador, A. Requesens y M. Helguera (Eds.), *Guía para padres con hijos en Educación Primaria sobre el uso saludable de las nuevas tecnologías* (pp. 8-12). Madrid: Fundación Gaudium.

Labrador, F., Requesens, A. y Helguera, M. (2014). Videojuegos. En F. Labrador, A. Requesens y M. Helguera (Eds.), *Guía para padres con hijos en Educación Primaria sobre el uso saludable de las nuevas tecnologías* (pp. 13-18). Madrid: Fundación Gaudium.

- Labrador, F., Requesens, A. y Helguera, M. (2014). Teléfono móvil. En F. Labrador, A. Requesens y M. Helguera (Eds.), *Guía para padres con hijos en Educación Primaria sobre el uso saludable de las nuevas tecnologías* (pp. 19-22). Madrid: Fundación Gaudium.
- Labrador, F., Requesens, A. y Helguera, M. (2016). Importancia de la prevención. En F. Labrador, A. Requesens y M. Helguera (Eds.), *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos* (pp. 8-9). Madrid: Fundación Gaudium.
- Labrador, F., Requesens, A. y Helguera, M. (2016). Internet y redes sociales. En F. Labrador, A. Requesens y M. Helguera (Eds.), *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos* (pp. 33-44). Madrid: Fundación Gaudium.
- Labrador, F., Requesens, A. y Helguera, M. (2016). Videojuegos. En F. Labrador, A. Requesens y M. Helguera (Eds.), *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos* (pp. 45-53). Madrid: Fundación Gaudium.
- Labrador, F., Requesens, A. y Helguera, M. (2016). Teléfono móvil. En F. Labrador, A. Requesens y M. Helguera (Eds.), *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos* (pp. 54-59). Madrid: Fundación Gaudium.
- Matalí, J.L., García, S., Martín, M. y Pardo, M. (2015). Adicción a las nuevas tecnologías: definición, etiología y tratamiento. En G. Roca (Coord.), *Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una Sociedad digital* (pp. 113-121). Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu (Ed.).

Oficina de Seguridad del Internauta (OSI) e Instituto Nacional de Ciberseguridad de España (INCIBE). (2016). Estrategias de mediación parental. En Oficina de Seguridad del Internauta e Instituto Nacional de Ciberseguridad de España (Eds.), *Guía para uso seguro y responsable de Internet por los menores: itinerario de mediación parental* (pp. 5-14). Madrid: Ministerio de Industria, Energía y Turismo.

Oficina de Seguridad del Internauta (OSI) e Instituto Nacional de Ciberseguridad de España (INCIBE). (2016). Recomendaciones Específicas. En Oficina de Seguridad del Internauta e Instituto Nacional de Ciberseguridad de España (Eds.), *Guía para uso seguro y responsable de Internet por los menores: itinerario de mediación parental* (pp. 15-22). Madrid: Ministerio de Industria, Energía y Turismo.

Organización Mundial de la Salud. (2019). *Clasificación Internacional de Enfermedades* (11ª revisión). Recuperado de <https://icd.who.int/es>

Paniagua, H. (2013). Impacto de las tecnologías de la información y la comunicación. *Pediatría Integral*, 17(10), 686-693.

Paniagua, H. (2018). El impacto de las pantallas: televisión, ordenador y videojuegos. *Pediatría Integral*, 22(4), 178-186.

Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants. *MCB University Press*, 9(5).

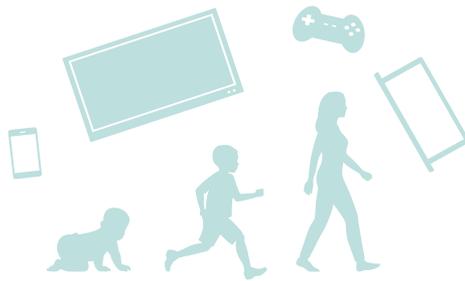
Robert, L. y Motella, M. (2015). Conectando en familia: buenas prácticas y recomendaciones. En G. Roca (Coord.), *Las nuevas*

*tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una Sociedad digital* (pp. 135-147). Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu (Ed.).

Roca, G. (2015). *Guía para educar saludablemente en una Sociedad digital*. Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu (Ed.).







---

¿Te preocupa el uso que tu hijo/a pueda hacer de las tecnologías de la información y la comunicación (TICs)?

¿Quieres enseñarle a hacer un uso responsable y saludable de las TICs, pero no sabes por donde empezar?

En esta guía encontraras información y recomendaciones que te serán de ayuda para orientar a tu hijo/a en su desarrollo en un mundo cada vez más tecnológico.

---