

# Guía para padres con hijos en Educación Primaria sobre el uso saludable de las nuevas tecnologías

Francisco Labrador Encinas  
Ana Requesens Moll  
Mayte Helguera Fuentes

## FUNDACIÓN GAUDIUM

C/ Serrano 93, 3º E. 28006 Madrid

Tel. + 34 - 915 159 434

<http://www.fundaciongaudium.es/>

<http://www.gaudiumproyectos.com/>

## OBRA SOCIAL CAJA MADRID

Pza. del Celenque, 2. 28013 Madrid

Tel. + 34 - 902 131 360

<http://www.obrasocialcajamadrid.es>

## OFICINA DEL DEFENSOR DEL MENOR

C/ Beatriz de Bobadilla, 14 2ª planta. 28040 Madrid

Tel. + 34 - 915 634 411

<http://www.defensordelmenor.org>

## **AUTORES**

©Francisco Labrador Encinas

©Ana Requesens Moll

©Mayte Helguera Fuentes

## **EDICIÓN**

Fundación Gaudium

## **DISEÑO Y MAQUETACIÓN**

©ARTIMAGOS

## **ILUSTRACIÓN**

©Esther Lecina

## **IMPRESIÓN**

EFCA S.A. Artes Gráficas

# Índice



1

## Introducción:

**Cuando nuestros hijos saben más que nosotros..... Pág. 4**

• Datos estadísticos .....Pág. 5

2

## Características evolutivas de la etapa

entre los 6 y los 12 años.....Pág. 6

3

**Internet.....Pág. 8**

• Características .....Pág. 8

• Uso que realizan los menores  
entre los 6 y los 12 años .....Pág. 9

• Ventajas frente a riesgos .....Pág. 10

• Pautas de uso adecuado .....Pág. 11

4

**Videojuegos .....Pág. 13**

• Características .....Pág. 13

• Uso que realizan los menores  
entre los 6 y los 12 años .....Pág. 15

• Ventajas frente a riesgos .....Pág. 15

• Pautas de uso adecuado .....Pág. 16

5

**Teléfono móvil .....Pág. 19**

• Características .....Pág. 19

• Uso que realizan menores  
entre los 6 y los 12 años .....Pág. 19

• Ventajas frente a riesgos .....Pág. 20

• Pautas de uso adecuado .....Pág. 21

6

**Conclusiones y decálogo para padres y madres.....Pág. 23**

# 1 Introducción: Cuando nuestros hijos saben más que nosotros

Las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (NNTT) han logrado una implantación tan rápida y definitiva en el mundo desarrollado que, en poco tiempo, han revolucionado las relaciones sociales y numerosos aspectos de nuestra vida. Los adultos nos adaptamos a ellas con cierta lentitud y dificultad, todo lo contrario que nuestros hijos, llamados nativos digitales, ya que desde su nacimiento han convivido con las NNTT, sacándoles el máximo partido, hasta el punto de convertirlas en su seña de identidad.

Por primera vez en la historia una nueva generación conoce el entorno mucho mejor que sus progenitores. Cada vez son más tempranas las edades en las que los menores se convierten en usuarios habituales de las NNTT. Son usuarios habituales y avanzados de Internet, los teléfonos móviles y los juegos interactivos, pero si los utilizan inadecuadamente están expuestos a determinados riesgos. Por esta razón, padres, madres y educadores deben anticiparse, conocer estas herramientas, aprender a utilizarlas adecuadamente y crear en sus hijos buenos hábitos. Tal es el propósito de esta guía, ofrecer a los adultos los conocimientos básicos para educar y acompañar en el uso responsable de las NNTT.



Obra Social Caja Madrid, en su permanente preocupación por el bienestar y la mejora de nuestra sociedad, el Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid, centrado en proteger y atender las necesidades de los menores, y la Fundación Gaudium, organización sin ánimo de lucro dedicada a la investigación y prevención de adicciones a las NNTT en la población infantil y juvenil, han unido sus esfuerzos para la publicación de una novedosa **Guía para padres con hijos en Educación Primaria sobre el uso saludable de las nuevas tecnologías**. Confiamos en que sus páginas sirvan de orientación en la estimulante tarea de la educación.

## Datos estadísticos

El estudio realizado por la Comisión Europea y denominado **Safer Internet for Children**, en el que han participado 29 países incluido España, llega a las siguientes conclusiones:



- La intensidad en el uso de Internet y teléfono móvil aumenta con la edad.
- Existen diferencias en cuanto al género en el uso de la red: las niñas la utilizan más horas que los niños, tanto durante la semana como a lo largo del fin de semana.
- Las niñas utilizan Internet con más intensidad porque para ellas significa comunicación con su círculo de amigos. Sin embargo, para los niños la comunicación es menos atractiva.
- Los niños y niñas no perciben límites de tiempo claramente establecidos para el uso de Internet, los padres lo cortan cuando piensan que lo han usado demasiado tiempo.
- Aparte de no usarlo hasta terminar los deberes y de que no coincida con la comida o la cena, los niños y las niñas son libres para conectarse.
- Entre los 9 y 10 años sólo una minoría tiene móvil, estando su uso muy restringido.
- Las niñas utilizan más el móvil como forma de comunicación. Los niños lo usan más como objeto recreativo.
- Los padres no controlan a quién llaman o cómo lo usan.
- Los niños y niñas perciben que los únicos límites son: no gastar mucho dinero y sacar buenas notas.

Un estudio similar en el que ha participado España es el **EU Kids Online II**, sobre el uso que hacen de Internet los niños y las niñas europeos de veinticinco países. En la primavera de 2010 se realizaron encuestas sobre una muestra aleatoria de 23.420 usuarios. Sus conclusiones aportan los siguientes datos sobre los menores españoles:

- Sólo el 72% de los padres españoles utiliza Internet de forma habitual frente al 86% de los niños y las niñas de entre 11 y 14 que navegan en la Red.
- Únicamente un 43% de los padres españoles encuestados utiliza sistemas de filtrado o de bloqueo de contenidos.
- Un 35% de los menores que navegan tiene contactos con personas que no conoce.
- Un 18% acude a encuentros con personas desconocidas.

Sin embargo, y según el mismo estudio, los padres de los menores entrevistados creen que sus hijos están seguros, que no ven imágenes sexuales en Internet ni reciben mensajes de tipo sexual. Por otra parte, los padres desconocen que sus hijos han sufrido ocasionalmente acoso o se han relacionado con desconocidos.

# 2 Características evolutivas de la etapa entre los 6 y los 12 años

En este intervalo de edad podemos distinguir dos momentos evolutivos distintos. Por un lado, en la etapa de los 6 a los 9 años se producen continuos cambios: los niños comienzan a comprender que los pensamientos y los sentimientos de los otros son distintos de los suyos propios y que ellos no son el centro del universo. Hasta ese momento los padres son, casi de forma exclusiva, su referente emocional. Por otro lado, entre los 9 y los 12 años, el niño se abre definitivamente hacia el exterior, a la vez que se hace más consciente de sus propios sentimientos y pensamientos.

Entre los 6 y los 12 años los niños adquieren un conocimiento sobre sí mismos que permanecerá el resto de su vida y que incluye conceptos como el sentido de la propia eficacia, el de pertenencia al grupo, la responsabilidad y el concepto de sí mismo.

El **sentido de la propia eficacia** se desarrollará a medida que se enfrente a nuevas tareas y responsabilidades. Por ello, los padres tenemos la misión fundamental de educar en la perseverancia y el esfuerzo.



El **sentido de pertenencia al grupo** se desarrollará en esta etapa vital partiendo de la experiencia de pertenecer a una clase en el colegio y de jugar con sus amigos. Al sentirse parte de un grupo el menor siente seguridad, se siente aceptado y se identifica con personas de referencia. El sentido de pertenencia al grupo permite al niño comprometerse con los valores sociales, desarrollando una ética social que será imprescindible a la hora de convivir y sentirse cómodo con el mundo que le rodea, de manera que sea capaz de adaptarse a su entorno.

El **sentido de la responsabilidad** se plasma en la capacidad de comportarse de acuerdo con las expectativas que el propio niño ha generado, es decir, se trata de actuar de acuerdo con lo que decimos y hacemos, de pensar en los demás y hacer que confíen en nosotros. Esta cualidad es muy apreciada por los compañeros de clase y de juego, así como imprescindible en la vida adulta. El ejemplo que demos a nuestros hijos será importante para que adquieran sentido de la responsabilidad; además deben saber que aunque están en su derecho de cambiar de opinión, es necesario que coincida lo que dicen con lo que hacen. Si, por ejemplo, nuestro hijo se comprometió a recoger la mesa después de cenar, es positivo para él que, aunque no le apetezca, cumpla su palabra. Pero sólo se le podrá exigir este tipo de compromisos si lo ve en nosotros: si nos hemos comprometido a llevarles al cine durante el fin de semana, aunque no nos apetezca, debemos hacerlo; verán que cuando nos comprometemos con algo lo cumplimos.

En esta fase, la evaluación que hace el niño de sí mismo ya no está sólo centrada en la evaluación que hace su familia, ya que tiene una gran relevancia cómo le evalúan los compañeros y profesores. Durante los primeros años escolares ya es capaz de distinguir quién le aprecia, quién le elige como compañero de juego o de deporte, por qué se le felicita, de qué se le responsabiliza o de qué le creen incapaz.

Estas evaluaciones forman el concepto del niño sobre sí mismo y le ofrecen los primeros esbozos sobre los valores presentes en la sociedad. Ambas cosas suponen un avance importante en su desarrollo cognitivo. En algún momento será preciso recordar a nuestro hijo que no existe nadie que sea bueno en todo, que la práctica hace la perfección, que hace muchas cosas adecuadamente, si bien en otras cosas podría mejorar.

Los niños de estas edades lo quieren saber todo y necesitan explicaciones satisfactorias a todos sus “porqués”. El papel de los padres es emplear la lógica y el razonamiento para explicarle las consecuencias, positivas o negativas, de sus propias acciones, de las que debe ser responsable. Es el momento propicio para transmitir valores como el respeto, la tolerancia, la generosidad... La mejor forma de educar en estos valores es con el propio ejemplo, es decir, viviendo estos valores en lo cotidiano.

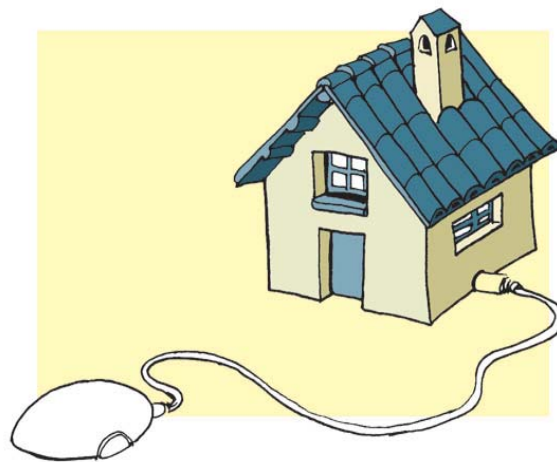


A esta edad empieza a desarrollarse la necesidad de intimidad: los niños necesitan espacios físicos y mentales en los que puedan elaborar pensamientos, decisiones y, sobre todo, emociones y sentimientos. Los padres debemos entenderlo y respetarlo como parte de su propio aprendizaje vital, velando para que no haya ningún problema en el uso de esa intimidad.

# 3 Internet

## ■ Características

Internet ofrece posibilidades infinitas en múltiples áreas: permite el acceso a una cantidad ingente de información: a millones de páginas web de contenido diverso y cuya dirección está precedida por tres uves dobles (www o World Wide Web), o a cualquier dato a través de buscadores como Google, donde basta teclear la palabra o palabras relacionadas con el contenido que queremos encontrar para tener al instante los resultados de nuestra búsqueda. Por otra parte, ya que las páginas web están vinculadas entre sí, a partir de una accedemos a otra que a su vez nos conduce a otra, en un proceso prácticamente infinito.



Otra de las prestaciones de la red es la comunicación, que puede realizarse de múltiples formas. Una de las más extendidas es el uso del correo electrónico o e-mail (abreviación de *electronic-mail*). Es una forma rápida y sencilla de enviar y recibir información, con aplicaciones y portales que permiten adjuntar archivos de datos. Asimismo, otra forma de comunicación muy extendida, especialmente entre los menores, es la conversación en tiempo real desde chats o lugares de diálogo, entre ellos *Messenger* (nombre comercial del chat de Microsoft) y otros foros de conversación, que permiten la comunicación instantánea con múltiples contactos. Algunos de estos foros son temáticos y en ellos se debaten temas de interés común: libros, motos, música, etc. En ellos la comunicación puede ser aún más directa si se utilizan cámaras o webcam que nos permiten ver a nuestro interlocutor en tiempo real, a cualquier distancia o en cualquier país.

El uso de Internet con fines lúdicos es muy variado y las descargas de material audiovisual son cada vez más frecuentes; para ello se emplean programas de intercambio de archivos, llamados P2P, a través de los cuales se pueden descargar películas, juegos, música u otros materiales de forma rápida y gratuita. Junto a ellos, son muy populares otros programas que permiten disponer de archivos (películas, fotos, textos...) sin descargarlos previamente, por ejemplo YouTube, con una ingente cantidad de videos a disposición de cualquier usuario. Los menores visitan con mucha frecuencia este tipo de servicios, tanto para consultar como para “subir” (compartir) material.

Por último, hay que mencionar otra gran forma de entretenimiento a través de Internet: los Juegos Masivos para Multijugador Online (MMOG). En ellos, cada ju-



gador crea un personaje o avatar que le representa y que se mueve por el juego, interactuando con otros jugadores hasta adquirir la experiencia necesaria que le permita avanzar a otro nivel e intervenir en lo que ocurre. El juego es independiente del jugador, ya que sigue funcionando aunque éste no esté conectado, lo que empuja al usuario a conectarse con frecuencia para saber qué ha ocurrido en su ausencia en el mundo virtual.

Entre los últimos desarrollos de Internet se incluyen las llamadas redes sociales, creadas para fomentar las relaciones personales a través de la red. Ofrecen un espacio en el que las personas registradas pueden comunicarse, compartir opiniones o experiencias y, en suma, interactuar. Como en los foros, en las redes también hay grupos de usuarios en torno a un interés o afición común, donde encuentran un espacio para el diálogo, el aprendizaje o el intercambio de ideas.

Actualmente, las redes sociales cuentan con millones de usuarios, debido en gran parte al extraordinario auge que tienen entre los menores, especialmente redes como Tuenti, Facebook y Twitter, así como Flickr, en la que crean álbumes de fotografías que sólo pueden visitar las personas autorizadas.

A través de estas redes se comparte todo tipo de información, fotos, opiniones, iniciativas, protestas, etc. Su objetivo está a caballo entre la comunicación y el puro entretenimiento, incluso, en opinión de algunos, del exhibicionismo de lo que hasta ahora sólo se mostraba en la esfera privada.

## **Uso que realizan los menores entre los 6 y los 12 años**

A partir de los diez u once años, los menores se conectan a la red de forma regular, aunque se ha constatado que el acceso a Internet se produce a edades cada vez más tempranas y con mayor frecuencia. El inicio en el uso de Internet se suele realizar por curiosidad, deseo de diversión o búsqueda de información para trabajos escolares.

Los menores se inician cada vez antes en los canales de comunicación instantánea, especialmente en Messenger, que les permite hablar con sus amigos en tiempo real. El auge de las redes sociales ha calado hondo entre ellos, que cada vez con mayor insistencia demandan a sus padres un perfil en ellas. Sin embargo, su uso está prohibido a menores de catorce años, y a partir de esa edad deben abrir una cuenta con consentimiento de sus padres. Si finalmente los padres permiten a sus hijos tener un perfil en una red social, por ejemplo Tuenti, les aconsejamos que accedan siempre con él a su cuenta, que procuren que su hijo les dé a conocer la contraseña y además que lean con él la política de privacidad y las condiciones de uso.



## Ventajas frente a riesgos

Las ventajas de Internet son incuestionables. Ha revolucionado el mundo de la información, el entretenimiento, la comunicación y otros ámbitos. Sin embargo, cualquiera de sus ventajas es susceptible de convertirse en un inconveniente. Como cualquier herramienta, máxime cuando su potencial es tan extraordinario, depende del uso que se haga de ella que se convierta en algo positivo o en algo pernicioso y nocivo.

A continuación presentamos los riesgos e inconvenientes más importantes que los padres deben conocer:

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

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

- La **falta de protección ante desconocidos** se produce porque en la red es muy sencillo que nos engañen usuarios que se hacen pasar por otras personas. En la prensa es relativamente frecuente leer noticias de adultos detenidos por intentar acosar a menores a través de la red.

- El **grooming** o acoso sexual a través de Internet, se produce en la mayoría de casos de manera muy similar: el adulto entra en páginas frecuentadas por menores haciéndose pasar por uno de ellos. Poco a poco, va ganándose la confianza de los menores hasta que comienza el chantaje, la intimidación o las amenazas. Los hijos deben conocer el riesgo al que se exponen. Hay que insistirles en que no deben nunca fiarse de los desconocidos, que pueden engañarles y que tienen que sospechar de toda persona que les pregunte de forma insistente por información personal.

- Los **riegos propios de la descarga de archivos**. En primer lugar, existe la posibilidad de que el archivo descargado no coincida con el que estábamos buscando o está anunciado. Al abrirlo pueden aparecer imágenes que, a determinadas edades, pueden resultar perjudiciales y muy desagradables (pornografía, violencia, etc.).

- La presencia de **información abundante y de fácil acceso**. En Internet es posible encontrar información y contenidos de todo tipo, algunos de ellos nocivos para un menor. Determinadas páginas Web, por ejemplo aquellas en las que aparecen escenas de violencia o pornografía, páginas de apuestas y/o sorteos, no son adecuadas para ellos. Por otra parte, Internet es una fuente inmensa de conocimiento. Existen muchas páginas creadas por los propios usuarios sobre multitud de temas



que sólo ofrecen conocimiento parcial sobre algún aspecto concreto, algo que dista mucho del conocimiento real y científico. Hay que aprender a ser críticos, buscar fuentes que nos ofrezcan credibilidad en sus informaciones u opiniones, así como contrastar cualquier noticia que encontremos en la red y no quedarnos únicamente con la primera versión.

## Pautas de uso adecuado

Para crear desde el principio buenos hábitos de uso y por tanto, proteger a nuestra familia de los riesgos derivados del mal uso de Internet, debemos hablar abiertamente de este asunto con nuestros hijos, minimizando los riesgos y orientándoles en el uso sano y seguro de esta herramienta.

### PAUTAS DE PREVENCIÓN PARA LOS PADRES

- 1° Sé tú mismo buen ejemplo de uso de Internet para tus hijos.**
- 2° Procura que el ordenador se conciba como una herramienta de uso familiar: que se utilice bajo unas normas, con un objetivo concreto y bajo supervisión.**
- 3° Evita automatismos en el uso de Internet. Procura que no se utilice con el objetivo de simplemente rellenar tiempo.**
- 4° Establece junto a tus hijos reglas consensuadas para navegar por Internet.** Es imprescindible establecer normas de uso, donde se establezca el cómo, cuándo, dónde y para qué usar la red. Recomendamos plasmar por escrito las normas de uso. Además, debemos tener presente que si en la familia hay hijos de distintas edades, éstas deberán estar adaptadas a cada edad.
- 5° Deja que naveguen sólo cuándo haya un adulto en casa.**
- 6° Preferiblemente coloca el ordenador en el salón o zona de uso común.**
- 7° Procura que tus hijos te den a conocer los contactos y contraseñas de sus cuentas de correo, al menos hasta que tengan 16 años.**
- 8° Navega y chatea de vez en cuando con tus hijos, así podrás conocer sus hábitos y preferencias y crearás un clima de mayor confianza entre vosotros.**
- 9° Explícales qué son los datos personales y los riesgos que puede entrañar ofrecerlos a desconocidos.** Toda aquella información que facilitan en la red puede ser vista y utilizada no sólo por sus amigos, sino por cualquier persona, tenga buenas o malas intenciones. De la misma forma que si se encontraran con un desconocido por la calle y les preguntara por su domicilio o por su número de teléfono no se lo facilitarían, igual deben actuar en la red, incluso con más cautela.

- 10°** Evita que se conecten a Internet por la noche, especialmente a los chats. Se sabe que el 30% de los menores que chatean en Internet recibe algún tipo de provocación (sexual, de sectas o de incitación a conductas peligrosas).
- 11°** Fija objetivos y tiempo para cada conexión a Internet
- 12°** Procura alcanzar el nivel de habilidad informática de tus hijos. Es cierto que muchos menores tienen mayor conocimiento y aptitudes para manejar las NNTT que algunos adultos. Si éste es tu caso, ponte al día.
- 13°** Utiliza todos los sistemas de protección disponibles para evitar el acceso a páginas no aprobadas para menores. En la propia red encontrarás páginas en las que puedes descargar estos programas de protección infantil.

## MENSAJES CLAVE PARA LOS MENORES



- 1°** No te creas todo lo que veas en Internet, hay mucha información falsa y errónea.
- 2°** Haz caso sólo a la información que estás buscando, sin distraerte con otras.
- 3°** Utiliza cuentas de correo gratuitas, porque requieren pocos datos personales.
- 4°** Desconfía cuando te toque algo o te ofrezcan algún premio, seguramente no sea cierto y en todo caso, es probable que te pidan algo a cambio.
- 5°** No respondas a mensajes o mails en los que te amenacen o te digan cosas que te hagan sentir mal.
- 6°** No des nunca información personal sin la autorización de tus padres.
- 7°** No hables en los chats con desconocidos.
- 8°** Si tienes algún problema derivado del uso de Internet, habla con tus padres, seguro que pueden ayudarte a solucionarlo.

# 4 Videojuegos

## ■ Características

Los videojuegos son las NNTT que más han revolucionado el mundo del entretenimiento entre mayores y pequeños. Es una industria en auge permanente, que factura miles de millones de euros, ya que cuenta con millones de usuarios en todo el mundo. Constantemente aparecen en el mercado nuevos juegos o versiones mejoradas de los ya existentes, así como consolas más sofisticadas que hacen el juego más real. Los videojuegos permiten jugar solo o en grupo e incluso ofrecen la posibilidad de jugar on line con numerosos jugadores.

En Europa se ha creado un código de regulación de videojuegos, el PEGI, cuyo objetivo es proporcionar información sobre los contenidos y las edades recomendadas de éstos. Antes de comercializar cualquier producto, sus creadores revisan el contenido y lo clasifican dentro de las categorías establecidas por este código. Los logotipos que indican la clasificación aparecen en la parte externa de la caja del producto, fácilmente visible por los compradores.

El código PEGI ofrece dos tipos de información: edad recomendada y contenidos del juego. Con respecto a la edad, es posible clasificar un juego dentro de cinco categorías (3, 7, 12, 16 y 18) que indican los años a partir de los cuales el juego se considera adecuado.

### **PEGI 3**

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

### **PEGI 7**

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

## PEGI 12

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

## PEGI 16

Esta categoría se aplica cuando la representación de la violencia (o actividad sexual) alcanza un nivel similar al que cabría esperar en la vida real. Puede incluir lenguaje más soez, contenidos relacionados con el consumo de drogas y la representación de actividades delictivas.

## PEGI 18

La clasificación de adulto se aplica cuando el nivel de violencia alcanza un grado tan alto que representa violencia brutal, que puede ser muy subjetiva pero que, por lo general, produce repugnancia en el espectador.

En cuanto al contenido, existen ocho descriptores:

- **Lenguaje soez:** El juego contiene palabras mal sonantes.
- **Discriminación:** El juego contiene representaciones discriminatorias o material que favorece la discriminación.
- **Drogas:** El juego hace referencia o muestra el uso de drogas.
- **Miedo:** El juego puede asustar o provocar miedo a los niños y niñas.
- **Juego:** En el propio juego se fomentan los juegos de azar y apuestas.
- **Sexo:** El juego contiene representaciones de desnudez y/o comentarios sexuales o referencias sexuales.
- **Violencia:** El juego contiene representaciones violentas.
- **En línea:** El juego puede jugarse en línea (online).

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

Muchas páginas web en la red contienen pequeños juegos. En ellos es posible que aparezca la etiqueta de PEGI OK, que indica que cualquier persona puede utilizarlo porque el juego no incluye ningún contenido potencialmente inapropiado. También es posible encontrarnos con juegos fabricados en América y, que por lo tanto, presentan el sistema de clasificación americano. En este caso la organización que regula estas clasificaciones es la *Entertainment Software Rating Board* (ESRB).

## ■ Uso que realizan los menores entre los 6 y los 12 años

Hoy en día los videojuegos se han convertido en una herramienta de ocio frecuente, en especial entre los más pequeños. Al contrario que con otras NNTT, como Internet o el teléfono móvil, en el caso de los videojuegos son preferentemente utilizados por los más pequeños, sobre todo los menores entre 6 y 12 años (más del 80% de menores de esta edad son jugadores). Con la edad van abandonando este tipo de juegos.



Los datos actuales señalan que entre los jugadores de videojuegos es muy superior el porcentaje de varones, si bien el porcentaje de jugadoras ha ido en aumento en los últimos años. Respecto al lugar de uso, el preferido es la propia casa.

La videoconsola es el instrumento más extendido, pero existen otros soportes para el juego, tales como las máquinas de las salas recreativas, los dispositivos portátiles, los ordenadores o Internet. Los menores utilizan preferentemente el ordenador y la consola para los juegos que compran y, cada vez con más frecuencia, teléfonos móviles e Internet para juegos online.

Los juegos preferidos de los menores son los de acción, deportes, coches-carreras y aventuras.

## ■ Ventajas frente a riesgos

Los videojuegos, en sí mismos, no suponen ningún riesgo para los niños, éste depende de su contenido y del uso que realicen. El ocio infantil se caracteriza por ser cada vez más tecnológico, más pasivo y más individual. Es evidente que los videojuegos son divertidos y estimulantes para los menores, pero resulta muy poco recomendable que monopolicen el tiempo libre y de ocio de nuestros hijos.

El tiempo libre es una oportunidad de aprendizaje vital que potencia el adecuado desarrollo de los menores. Una buena gestión del mismo debe incluir actividades diversas: deportes, actividades en la naturaleza, actividades familiares, con amigos, eventos culturales, etc. Por ello, **jugar a videojuegos es una buena forma de invertir el tiempo libre, siempre y cuando no sea la única.**

El exceso de tiempo dedicado a los videojuegos acarreará problemas de diversa índole, desde dolencias físicas -dolores de espalda y molestias en los ojos-, a problemas en el rendimiento escolar, retraimiento, pérdida de amigos o problemas

familiares. Si este entretenimiento acapara el tiempo destinado a otras responsabilidades o actividades, obviamente estos problemas aparecerán a corto o medio plazo.

Pero los riesgos no sólo se derivan del exceso de tiempo sino también de una inadecuada selección de contenidos. En el mercado existe una amplia gama de juegos. Cuando no se hace una selección rigurosa y responsable de los contenidos puede suceder que el menor esté expuesto a contenidos que no le corresponden, como violencia o sexo. Algunos estudios revelan que los videojuegos que contienen violencia también pueden generarla, hasta el punto de que determinados sucesos – algunos recogidos en medios de comunicación- están lamentablemente asociados al uso de videojuegos. El videojuego se convierte para el menor en una fuente de aprendizaje más, por lo que la exposición reiterada a contenidos violentos puede tener como consecuencia que el niño aprenda este patrón erróneo de resolución de conflictos.

Entre los usuarios de videojuegos es frecuente realizar adquisiciones ilícitas, ya sea realizando descargas “piratas” de Internet o comprando juegos copiados. Las descargas tienen graves implicaciones legales recogidas en el Código Penal en los artículos 95 a 100, por atentar contra la Ley de Propiedad Intelectual. Por otra parte, la piratería puede resultar peligrosa. Las copias que se adquieren pueden dañar las consolas, presentar fallos o estar incompletas, además de que este tipo de juegos suele venderse sin las debidas clasificaciones por edad, pudiendo dar lugar a que los menores reciban productos inadecuados para ellos.



## Pautas de uso adecuado

Los videojuegos tienen ventajas e inconvenientes. Los siguientes consejos ofrecen una orientación para educar a los hijos en el uso razonable y responsable de los mismos:

- 1º Limita el tiempo que tus hijos juegan con videojuegos.** Procura que esta actividad se realice en su tiempo libre, nunca durante el tiempo que corresponde a actividades que son responsabilidad obligatoria del menor.
- 2º Conoce las normas PEGI para elegir junto a tus hijos los juegos que les gustan, teniendo en cuenta que se ajusten a sus intereses y nivel evolutivo. Infórmate previamente y haz una compra responsable.** Es indispensable tener en cuenta,



si tienes hijos con edades diferentes, que lo que es apto para uno puede no serlo para otro. Las videoconsolas de nueva generación permiten programar controles parentales, bloqueando los juegos que consideremos inapropiados.

**3° Muestra interés por los videojuegos de tus hijos.** Esfuérzate por compartir con ellos este entretenimiento y juega alguna vez para conocerlos. Te ayudará a comprender mejor por qué son atractivos, a valorar sus aspectos positivos y negativos, a mantener criterios adecuados a la hora de comprarlos y, en definitiva, a mejorar la comunicación en el entorno familiar.

**4° Es importante que la videoconsola no esté en el dormitorio del niño, donde puede encerrarse a jugar y permanecer aislado del resto de la familia.**

**5° Enséñales a planificar su tiempo libre y, dentro de éste, el dedicado a jugar con videojuegos.** Fomenta el buen hábito de utilizar algún sistema de aviso (las consolas más modernas indican el tiempo que lleva jugando) para poner fin al juego.

**6° No es recomendable utilizar las videoconsolas como recompensa o castigo, ya que se les otorga más valor del que tienen.** El castigo debe estar directamente relacionado con la falta cometida, por lo tanto no emplees los videojuegos en respuesta a una mala conducta; tampoco los utilices como recompensa por una actitud positiva en el niño o ante unos buenos resultados escolares.

**7° Enséñales a jugar de forma sana para evitar problemas físicos.** Aprender a jugar adecuadamente y sólo el tiempo preciso evitará, entre otras cosas, problemas físicos, como que tus hijos padezcan dolores de espalda por adoptar malas posturas, problemas de visión por estar demasiado cerca de la pantalla o jugar con la habitación a oscuras, o dolores musculares por la excesiva tensión en las manos.



**8° Si observas que tu hijo se está poniendo nervioso o agresivo con un juego debes hacerle parar.** Haz que descanse realizando otra actividad; es preferible que no juegue o que reanude el juego más tarde y más tranquilo. Es una excelente oportunidad de promocionar el autocontrol en tus hijos.

**9° Controla que tu hijo no juegue en la red con desconocidos.** El juego online tiene dos posibilidades: competir por una clasificación con otros jugadores conectados -este tipo de juegos no conlleva ningún riesgo añadido-, o establecer conversación con otros jugadores. En este caso, nuestro hijo está hablando con desconocidos, expuesto al mismo riesgo, o incluso superior, que cuando lo hace en la vida real.

**10° Activa los controles parentales de las videoconsolas de última generación.** Las principales consolas de videojuegos -Xbox 360, Wii y PS3- permiten conectarse a Internet para adquirir nuevos juegos, hablar con usuarios de todo el mundo y en algunos casos, navegar abiertamente por la red.

Este tipo de consolas incluye un control parental que puede ser activado para proteger a los usuarios, no solamente del contenido en línea, sino de conversaciones con desconocidos y de juegos con contenido inapropiado. Vale la pena dedicar un tiempo a familiarizarte con estas medidas de seguridad. Los equipos permiten limitar la clasificación de juegos aptos para los niños; por ejemplo, para que sólo pueda utilizar los recomendados para una determinada edad. Utilizar un juego clasificado para una edad superior requerirá una contraseña.

Las consolas PS3 y Xbox 360, adicionalmente, permiten restringir la reproducción de los DVD, atendiendo a la clasificación estándar de películas.

Sin embargo, a pesar de las facilidades que ofrecen los controles parentales, hay que recordar que no siempre se puede estar pegado a los hijos y que la mejor forma de evitar que entren en conversaciones cuestionables o accedan a contenidos para adultos es hablando con ellos. Si juegan en línea, vale la pena hacer el esfuerzo de acompañarlos alguna vez, para conocer el ambiente en el que se desenvuelven.



## MENSAJES CLAVE PARA LOS MENORES

- 1°** Respeta la clasificación PEGI de los videojuegos.
- 2°** Procura ser coherente a la hora de elegir tus videojuegos, de forma que se ajusten a tus gustos e intereses.
- 3°** Antes de empezar, decide cuánto tiempo, del máximo que te permiten tus padres, vas a jugar.
- 4°** Planifica tu tiempo de estudio y tu tiempo libre. Haz una planificación razonable tanto de tu tiempo de estudio como de tu tiempo libre, así habrá momentos para todas las actividades. Ten en cuenta que las actividades de tiempo libre se realizan siempre después de tus responsabilidades y obligaciones.
- 5°** Prioriza los juegos multijugador. Si vas a jugar, es mejor hacerlo con amigos que solo.
- 6°** Si estás cansado, enfadado o no has dormido bien, no es el mejor momento para jugar a videojuegos.
- 7°** Si juegas online con otros jugadores conectados, recuerda que no debes hablar con desconocidos. Desconoces quiénes son, su edad e intenciones. Asumes muchos riesgos con esta modalidad de juego, por ello, bloquea a los jugadores que no conozcas.

# 5

## Teléfono móvil

### ■ Características

En los últimos años, los teléfonos móviles han evolucionado de forma vertiginosa, convirtiéndose en aparatos multifunción: además de enviar y recibir llamadas y mensajes (SMS y MMS), se emplean como agenda, despertador, calculadora, pantalla de juegos o de Internet. Esta característica, junto con su disponibilidad al llevarlos siempre a mano, favorece el desarrollo de dependencias, tanto en menores como en adultos.

### ■ Uso que realizan los menores entre los 6 y los 12 años

Hasta los 12 años, los menores frecuentemente reciben el móvil de sus padres, que se lo dan por primera vez con objeto de tenerlos localizados. Si bien es cierto que éste suele ser el motivo original, con el tiempo, el menor olvida este objetivo y utiliza el móvil con muchos otros fines. Por otra parte, llama la atención que, en apenas unos años, la edad a la cual un menor obtiene un teléfono móvil ha descendido notablemente.



Los usos principales del móvil para los niños de esta edad son el envío de SMS y las llamadas a amigos y familiares. También lo utilizan, de forma cada vez más frecuente, para hacer llamadas perdidas (avisos), enviar fotos o vídeos, escuchar música y descargarse canciones o politonos. Otros usos, entre ellos el acceso a Internet, son a esta edad todavía minoritarios.

El **Estudio sobre seguridad y privacidad en el uso de los servicios móviles por los menores españoles**, elaborado por el Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO) y Orange España, cuyas conclusiones se presentaron en mayo de 2010, analiza la utilización del móvil entre los menores españoles de entre 10 y 16 años, llegando a conclusiones tan relevantes como las siguientes:

- Las llamadas de voz (94,7%), las llamadas perdidas (92,9%) y los mensajes de texto (90,7%) son las formas de comunicación que los menores españoles utilizan en mayor medida.
- La música (71,4%) y los juegos (51,6%) son los servicios más demandados.

Este consumo se traduce en una media mensual de 14€ por móvil, que los padres asumen a cambio de la seguridad que les da poder localizar a su hijo en cualquier momento.

## Ventajas frente a riesgos

“¿Por qué soy la única de la clase sin móvil?”. Esta pregunta es cada vez más frecuente en los hogares españoles. Los niños, a edades cada vez más tempranas, demandan a sus padres un teléfono móvil propio. Los padres se sienten presionados por sus hijos, que a su vez lo están por amigos y compañeros, porque consideran que tener móvil significa pertenecer al grupo; es un aparato que puede proporcionarles prestigio, poder y éxito frente al resto de los compañeros pero, si no saben utilizarlo, también puede crear muchos problemas. Por ello, los padres, antes de dar a su hijo un móvil, deben evaluar si el menor tiene la madurez y responsabilidad necesarias.

Si finalmente se lo dan, los padres deben educar a sus hijos en el uso responsable del móvil, no sólo en lo que al gasto se refiere, sino también en la utilización de accesorios como cámaras, grabadoras, descargas de Internet u otros. No hay que olvidar que la grabación y difusión de imágenes requiere la autorización de las personas implicadas. Si no es así, puede suponer un delito por el cual el menor podría ser denunciado, juzgado y sancionado. Es importante explicarles hasta qué punto su comportamiento debe ser correcto, sobre todo en lo que atañe a la intimidad de los demás.

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



Recientemente, las operadoras de telefonía móvil han puesto a disposición de los padres una serie de herramientas de control y prevención de situaciones conflictivas tales como teléfonos con localizador para saber dónde se encuentra el menor; servicios de cobro revertido para que puedan llamar aunque no tengan sal-

do, mecanismos de restricción de llamadas y mensajes, y servicios de filtrado y uso restringido de contenidos de Internet. Para conocer los servicios que ofrece cada operador hay que ponerse en contacto directamente con sus teléfonos de información, donde nos explicarán todas las posibilidades a nuestro alcance.

A pesar de las posibles ventajas o inconvenientes al elegir un teléfono móvil, en el caso de los menores se considera más adecuada la opción del contrato. De esta manera, de forma periódica, vamos a poder saber qué es lo que hace nuestro hijo con el móvil. Leyendo la factura tendremos una información muy completa, por ejemplo, podemos saber a qué números llama o manda SMS con más frecuencia, en qué momento del día realiza las llamadas o manda los SMS, si utiliza el móvil para llamar a números de tarifa adicional, si descarga tonos, fondos o juegos, o si se conecta a Internet. Por otra parte, los móviles de contrato permiten limitar el consumo mensual, de modo que, una vez superado el límite, ya no se pueden utilizar hasta el mes siguiente.

Uno de los aspectos más controvertidos, desde el punto de vista de los adolescentes, es la prohibición de utilizar sus teléfonos en el aula. En España, el **Real Decreto de Derechos y Deberes de los Alumnos y Normas de Convivencia en los Centros** prohíbe cualquier comportamiento que altere el ritmo de la clase o moleste al resto de los compañeros. Apoyándose en este decreto, podríamos considerar que el uso de móviles queda prohibido.



Algunas Comunidades Autónomas han aprobado decretos que prohíben específicamente el uso de móviles u otros dispositivos electrónicos dentro de las aulas. Asimismo, existe un Régimen de Reglamento Interno de cada centro, es decir, un documento elaborado y aprobado por la comunidad educativa que contiene las normas por las que se rige. Muchos centros educativos contemplan en sus reglamentos la prohibición explícita de usar móviles dentro del recinto escolar. Los padres debemos estar informados de las normas que regulan el centro educativo de nuestros hijos y hacer que las respeten.

En la actualidad, los teléfonos móviles contienen mucha información personal (agenda, contactos, fotos,...). Por ello, en caso de pérdida o robo, no sólo hay que bloquear la tarjeta SIM, para impedir que terceras personas hagan llamadas a cargo del usuario, sino que también hay que bloquear el terminal, para que éste quede totalmente inutilizado.

## Pautas de uso adecuado

- 1º Si decides que tu hijo tenga un móvil, procura que lo vea como una herramienta familiar que se usa exclusivamente cuando está justificado hacerlo.**
- 2º Observa el uso que tu hijo hace del móvil.**

- 3° **Enséñale a utilizarlo sólo cuando sea necesario y no haya otra forma de comunicarse.**
- 4° **Pídele que sus conversaciones sean cortas.**
- 5° **Pon un límite de gasto mensual y de tiempo de uso del móvil.** Cada niño, cada familia y cada situación son diferentes, pero en cualquiera de ellas debe establecerse un gasto máximo al mes.
- 6° **Hazle responsable del gasto que genera su móvil.**
- 7° **Dale a conocer las tarifas telefónicas.** Para que se haga responsable del gasto es necesario que conozca los horarios más caros de llamadas, el coste de establecimiento de llamada o minuto de conexión, el coste de envío de mensajes de texto o multimedia, de las descargas y del uso de otras utilidades.
- 8° **No le permitas superar estos límites de tiempo o dinero establecido.** La solución es sencilla en el caso del gasto, no permitirle recargar la tarjeta o superar el límite de gasto mensual establecido, si es de contrato. Lo más complicado al comienzo de su uso será el límite de tiempo.
- 9° **Exígele que apague el teléfono cuando no lo necesite o no pueda utilizarlo: mientras estudia, come en familia, se va a la cama o duerme.**
- 10° **No permitas que realice descargas de videos, politonos o intercambio de archivos.**
- 11° **Infórmale de los riesgos que conlleva tener el Bluetooth activado.** Cualquiera podría enviarle un virus que estropee de manera fulminante el móvil. Debe activarlo únicamente para intercambiar algún archivo y luego volver a desactivarlo.
- 12° **Intenta que el teléfono móvil no te separe de tus hijos por ser un instrumento o un lenguaje que desconoces.**

## MENSAJES CLAVE PARA LOS MENORES

- 1° **Utiliza el móvil sólo cuando sea necesario.**
- 2° **El teléfono móvil debe estar apagado en lugares donde no esté permitido su uso.** También en casa mientras estás con tu familia, estudias o duermes.
- 3° **Da prioridad a las personas con las que estás hablando físicamente frente a la persona que te llama al móvil.**
- 4° **Controla lo que gastas cada mes y conoce las tarifas de tu teléfono.** Recuerda no sobrepasar el límite acordado.
- 5° **Utiliza otros medios de comunicación que se adapten más a otras circunstancias.** Por ejemplo, el teléfono fijo para llamar a otro fijo -más económico-, el correo, una reunión de amigos u otros canales de comunicación.
- 6° **Pide permiso antes de fotografiar o grabar a alguien.**



# 6 Conclusiones y decálogo para padres y madres

Los niños de entre seis y doce años son los llamados nativos digitales, ya que desde su nacimiento han convivido con las Nuevas Tecnologías y han descubierto, quizá antes que nosotros y de forma más exhaustiva, su enorme potencial. A los padres nos corresponde educarles para hacer un uso sano y responsable de ellas. Lo conseguiremos si mantenemos un diálogo permanente con nuestros hijos, si somos sensibles a sus necesidades y sabemos encauzarlas, si establecemos normas claras y firmes, si les expresamos nuestro amor y apoyo incondicional, en definitiva, si aprovechamos la ocasión que nos brindan estas NNTT para educar a nuestros hijos en valores como la responsabilidad, el respeto y el compromiso consigo mismos y con los demás. Asimismo es importante evitar la brecha digital que puede alejarnos de nuestros hijos, manteniéndonos al día de las novedades y evolución de las NNTT.

En esta guía se han expuesto pautas claras y concisas, de carácter práctico, que pueden ser llevadas a cabo con sencillez para la tranquilidad de los padres y la seguridad de los hijos.

## DECÁLOGO PARA PADRES Y MADRES

Presentamos, a modo de resumen, un decálogo práctico para los padres:

1. Navega en Internet con tus hijos, orientales sobre las páginas más fiables, y enséñales a navegar con un objetivo claro marcado de antemano. Transmíteles que nunca deben proporcionar datos personales en la red.
2. Selecciona los videojuegos a los que juegan tus hijos según las *normas PEGI* (edad y contenidos). No olvides supervisar también los juegos que se intercambian entre los amigos. Y juega con ellos en alguna ocasión.
3. Establece normas claras para regular el uso de Internet, videojuegos y el móvil. Debe estar muy claro cuándo, cuánto y dónde los utilizan.
4. Enseña a tus hijos que el móvil es para llamadas cortas y urgentes. Hazles responsables de su consumo, que siempre debe ser limitado y estar controlado por ti.
5. Haz uso de los programas de control parental tanto en el ordenador como en las videoconsolas, para evitar que tus hijos encuentren contenidos inadecuados para su edad.
6. Mantente al corriente de los avances de las Nuevas Tecnologías, para que la llamada brecha digital no suponga un obstáculo en tu labor de proteger a tus hijos.
7. Dialoga con tus hijos, favorece la comunicación positiva y la escucha activa.
8. Edúcales en la gestión inteligente del ocio y del tiempo libre.
9. Esfuérzate para que tus hijos encuentren en ti la confianza y el apoyo necesarios para contarte cualquier problema. Transmite siempre a tus hijos tu amor incondicional.
10. No olvides ser consecuente y dar ejemplo en tu interacción con las NNTT.