




LA FAMILIA ANTE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS



INDICE:

1. **La familia y las nuevas tecnologías (NT)**
2. **Uso y abuso de las NT**
3. **Factores de protección y factores de riesgo ante las NT**
4. **¿Qué podemos hacer los padres?:**
 - 4.1. **Uso seguro: Internet, Móviles, Videojuegos**
 - 4.2. **Exposición a riesgos.**
 - 4.3. **Donde puedo buscar ayuda**
5. **Glosario de términos más relevantes**
6. **Para saber más sobre Normativa en nuevas tecnologías**

INTRODUCCIÓN

Cada vez son más las familias que se preocupan por cómo detectar o mejor aún, cómo prevenir, no sólo las adicciones con sustancias (drogodependencias), sino también los comportamientos adictivos, por ejemplo los derivados de un abuso de las nuevas tecnologías a los que sus hijos puedan estar expuestos.

En este módulo trataremos de desactivar vuestros miedos y dudas para que podáis tener una visión ajustada de lo que implican las nuevas tecnologías, establezcáis una mejor comunicación, aprendáis a poner límites en su uso, conozcáis mejor los riesgos y los beneficios que conllevan, estéis alerta a la presencia de síntomas de abuso/adicción en vuestros hijos, podáis diferenciar cuándo es uso y cuando abuso, y conozcáis las principales consecuencias negativas de su abuso.

De este modo os sentiréis más capacitados para sensibilizar a vuestros hijos hacia los riesgos de las nuevas tecnologías y reduzcáis aquellos factores de riesgo procedentes de vuestra propia relación con vuestros hijos: por ejemplo, reorganizando, a favor de un uso responsable, el establecimiento de normas y límites relacionados con el uso de las NT en adolescentes.



1. LA FAMILIA Y LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS (NT)

Las nuevas tecnologías han llegado para quedarse, con todas sus ventajas, pero también con riesgos procedentes de su uso abusivo (malestar si no se usan, falta de sueño, hiperconectividad, distracción en los estudios, fracaso en los intentos de controlar el uso...) o consecuencia de la sobreexposición ante distintos riesgos procedentes de la propia tecnología (contenidos maliciosos, posibilidad de ser víctima de ciberacoso, grooming o delitos cibernéticos...) especialmente durante la adolescencia.

Pero no nos alarmemos antes de tiempo, pues la tecnología en sí no es mala o buena, lo es su uso. Y aunque nuestros hijos nazcan en una sociedad digitalizada y tecnologizada, es responsabilidad de los padres iniciar en la **alfabetización digital** a sus hijos. El "no saber" no es excusa, aunque como padres no dominemos la tecnología. Enseñándoles a usarla de forma más responsable, podemos prevenir desde pequeños los posibles riesgos. De este modo reduciremos esa brecha entre padres analógicos e hijos digitales, al servir de "puentes digitales" (Ver **Vídeo 9**).

Internet, y en general todas las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC) suponen una tecnología que impacta de una forma muy especial a los adolescentes. Tiene evidentes beneficios, como el anonimato, la inmediatez, su accesibilidad, la intercomunicación, las relaciones sociales, la identidad de grupo; pero su uso excesivo puede llegar a producir comportamientos adictivos y de riesgo, como cuando nos conectamos durante mucho tiempo, no somos capaces de controlar su uso, o continuemos conectados pese a sufrir consecuencias a veces muy negativas.

El interés y la alarma social provocados por la adicción a Internet no son nuevos. Internet como tal existe desde 1990, y ya en 1995 empiezan a aparecer las primeras referencias a "adicciones tecnológicas", y son muchos los expertos que describen consecuencias similares a las producidas por otras conductas adictivas, ya sea con sustancia, como las drogodependencias, o sin ellas (socioadicciones como la ludopatía, la compra compulsiva o la adicción al sexo). Sin embargo, al existir menores consecuencias físicas y existir un mayor reconocimiento social, existe una menor percepción de peligro ante las adicciones tecnológicas, pese a que los síntomas, patologías e intervención sean muy similares al resto de adicciones.

El abuso a Internet y otras TIC como las redes sociales, los móviles o los videojuegos, se puede relacionar con variables psicosociales como la vulnerabilidad al estrés, la falta de apoyo familiar y otras que desarrollaremos más adelante, cuando hablemos de los factores de riesgo y protección implicados, procedentes de la persona, el contexto o la propia tecnología.

Uno de los factores de riesgo que es importante destacar es la **edad** del usuario, sobre todo si este es adolescente, pues son más vulnerables a algunos factores psico-bio-sociales facilitadores de comportamientos de riesgo que pueden evolucionar a comportamientos adictivos o, al menos, comprometer el desarrollo madurativo y afectivo de la persona. Se encuentran en una etapa vital



Curso Virtual "En familia" ¿Cuál es el papel de la prevención?. Un acercamiento a las drogas

en la que buscan reafirmar su identidad, su autonomía, se relacionan principalmente con sus iguales (distanciándose de la familia). Y las TIC les permiten satisfacer sus necesidades socioafectivas, comunicándose de forma novedosos con sus amigos. Han nacido inmersos en esa nueva tecnología y la usan sin esfuerzo (son "nativos digitales"), se sienten eficaces en su manejo, y no sólo disfrutan usándola, sino que pasan una parte muy importante de su tiempo de ocio utilizándolas (TV, móvil, videojuegos, Internet...).

Algunas de las características de la adolescencia, como la búsqueda de riesgos y límites y la percepción de sentirse invulnerable, se pueden ver potenciadas cuando incluimos en la ecuación las TIC. Según el INJUVE (2011), el **94% de los jóvenes españoles de entre 15-19 años usan Internet, y el 64,7% lo hace varias veces al día**, seguido de un 17% que lo hace una vez al día. Además, los adolescentes tienen su propia forma de usar y relacionarse con las TIC: porque desea sentirse parte e algo, relacionarse y dar su opinión (66% de los jóvenes) o para "saber lo que ocurre" (81%). Esto hace que los profesionales consideren el "**ser adolescente**" un **factor de riesgo** ante el uso de las TIC.

Pese a que los hijos nacidos después del nacimiento de Internet siguen un aprendizaje invisible ("nativos digitales") y están inmersos cultural y socialmente en estas nuevas tecnologías, es importante enseñarles los riesgos que implica un abuso de las mismas. Prevenir mejorando lo que sabemos de las TIC, aprendiendo recursos que fomenten en nuestros hijos comportamientos de relación saludable con las TIC, manejar los miedos y dudas, estimular la capacidad de fomentar un uso precavido o fortalecer actitudes relacionadas con el uso inteligente de las mismas. Sentirnos preparados para hablar con nuestros hijos.

2. USO Y ABUSO DE LAS NT

No nos alarmemos antes de tiempo, pues no todo uso excesivo de las NT implica que exista un comportamiento adictivo. Conviene ser objetivos y estar alerta para ser capaces de detectar cuando se trata de un **uso** excesivo antes de que se pueda convertir en un **abuso** o una **adicción**.

Para ello nos pueden ayudar tres conceptos interconectados: **USO, CONTENIDOS, y TIEMPO**. Aunque un indicador de alarma de uso problemático sea el tiempo conectado, debe revisarse el contenido de lo realizado durante esa conexión antes de decidir que se trata de un abuso: en una sociedad digitalizada los jóvenes utilizan constantemente las TIC como medio para obtener información (y desde los centros educativos se les anima a ello), hacer los deberes, y especialmente para relacionarse con los amigos y disfrutar de su tiempo de ocio.

¿Cómo podemos **discriminar** cuándo una conducta que habitualmente es saludable ha dejado de serlo? Para ello utilizaremos la distinción entre **USO, ABUSO Y DEPENDENCIA**:



- **USO:** utilización de las nuevas tecnologías y los servicios que ofrecen, o el establecimiento de una relación social a través de las mismas que no es problemática ni para el individuo ni para la sociedad. Por ejemplo, cuando su uso les genera placer, se divierten y se mantiene conectados con sus amigos, pero no le preocupa si no puede conectarse.
- **ABUSO:** utilización que, sin llegar a ser una dependencia, ha comenzado a provocar de forma puntual consecuencias negativas para el individuo o su entorno social. Por ejemplo, si alguno de nuestros hijos, de manera puntual y no continua, pasara un fin de semana completo "enganchado" al ordenador o la consola.
- **DEPENDENCIA:** aparece cuando la adicción ya está consolidada. En este estado una persona dedicará la mayor parte de su tiempo a pensar en la utilización de las nuevas tecnologías o de las actividades que puede o deja de poder hacer con ellas. Ya no produce placer, sino que se conecta para evitar sentirse mal si no lo hace. Por ejemplo, si nuestro hijo se conecta de forma constante a Internet (juegos, redes sociales, chateo), le quita horas de sueño, se aísla, deja de hacer otras actividades de ocio que antes le gustaban, desatiende sus horarios de estudio, se muestra irritable si se corta Internet o se le restringe el acceso, sigue conectado a pesar de las consecuencias negativas, etc.

Ver Actividades "[El guarda-móviles](#)" y "[Estableciendo normas y límites](#)"

Algunos de los principales síntomas que deben alertarnos de un posible uso problemático o de una adicción a Internet son los siguientes:

- Dispersión de la atención.
- Búsqueda de satisfacción.
- Desarrollo de tolerancia (cada vez necesito pasar más horas conectado para disfrutar lo mismo).
- Creación de nuevas identidades virtuales.
- Protagonismo de lo emocional (ansiedad, depresión, aburrimiento).
- Pérdida de control sobre el tiempo de conexión.
- Conexión compulsiva.
- Síndrome de abstinencia (irritabilidad si no puedo o se me impide conectar, junto con pensamientos recurrentes).
- Preferencia por las ciber relaciones.
- Supresión de horas de sueño/alimentación para dedicarlas a Internet.



3. FACTORES DE PROTECCIÓN Y FACTORES DE RIESGO ANTE LAS NT

Las nuevas tecnologías tienen mucho atractivo y evidentes **ventajas**: son *útiles* (sirven para estudiar, aprender, leer, compartir información, ver fotos, hablar con amigos, ver vídeos, escuchar música, puedo divertirme, jugar, estar con los amigos en las redes sociales, mejora mi atención y reflejos); son *instantáneas*, puedo contactar con gente lejana, son cada vez más económicos (tarifas planas); y son *muy accesibles* (múltiples soportes físicos: móvil, TV, videojuegos...).

Pero a su vez también son fuente de posibles **riesgos**: se emplean muchas horas improductivas, es engañoso -pues no todo lo que sale en Internet es cierto- puedes ver amenazada tu privacidad, tu identidad virtual puede ser suplantada o puedes ser víctima de abusos o delitos como el "grooming" o el ciberacoso, o ser el agresor.

En la prevención resulta fundamental ser capaces de identificar los potenciales factores de riesgo y trabajar para mejorar los factores de protección. No es prevención, en el caso de las TICs, el prohibir conectarse a nuestros hijos: no sólo los accesos actualmente se realizan a través de múltiples pantallas que están deslocalizadas -casa de los padres, amigos, dispositivos móviles, escuela...- sino que esa prohibición implicaría aislarlos de su propio contexto social.

Las formas de comunicarse y relacionarse con los amigos cambian a toda velocidad y en muchos casos docentes y familias quedan atrás (a la "brecha generacional" se le une la "brecha digital": (Ver **Vídeo 1**). La necesidad de **relacionarse socialmente** no han cambiado, lo que lo ha hecho son los instrumentos para hacerlo: actualmente los adolescentes usan las redes sociales como en los 70 usaban el teléfono fijo o en los 90 el messenger. Cada generación tiene sus herramientas al servicio de la socialización, y en los adolescentes actuales Internet juega un papel perfecto como facilitador del sentido de pertenencia a un grupo y satisfacer la necesidad de establecer nuevas relaciones.

Las **adiciones tecnológicas** se **definen** como la dependencia psicológica y la pérdida de control de la conducta relacionada con el uso de diversos medios tecnológicos (como Internet, los videojuegos o la televisión) y se caracterizan por la presencia de sintomatología psicológica y comportamental.

Estos dos componentes principales de los trastornos adictivos, la **falta de control** y la **dependencia**, pueden producirse tanto por sustancias como por comportamientos que en un principio se realizan por ser placenteros pero que acaban realizándose compulsivamente para reducir el malestar y aliviar la tensión emocional.



Características de una adicción tecnológica siguiendo al experto Echeburúa:

1. *Uso excesivo*: asociado con la pérdida de la noción del tiempo o con el abandono de necesidades básicas, como comer o dormir.
2. *Abstinencia*: incluiría, al igual que en otras adicciones, sentimientos de rabia, ira, tensión o depresión ante la imposibilidad de acceder al ordenador o conectarse a la red.
3. *Tolerancia*: hace referencia a que los usuarios se van haciendo cada vez más tolerantes o resistentes a las gratificaciones que obtienen por el uso de Internet y, a medida que avanza el tiempo, necesitarían ordenadores mejor equipados, un software más avanzado o más horas de uso del computador para sentirse satisfechos.
4. *Repercusiones negativas* en la vida de la persona, tales como, discusiones frecuentes, mentiras, baja realización personal, aislamiento social y fatiga.

Existen además factores psicológicos que **predisponen** a desarrollar adicciones a las NT: variables de **personalidad** como la impulsividad, la búsqueda de sensaciones, la baja autoestima, la intolerancia a los estímulos desagradables y un estilo inadecuado de afrontamiento de los problemas, y variables relacionadas con la vulnerabilidad emocional, como la depresión, la carencia de afecto, la baja cohesión familiar o la pobreza de relaciones sociales.

Los **factores de protección** ayudan a prevenir y minimizar los riesgos de las NT. Entre ellas, también podemos clasificarlas como procedentes de la persona (actitudes positivas hacia el uso responsable de las NT, habilidades personales, como la autoestima, asertividad, las habilidades sociales y de solución de problemas) o del ambiente social, como las procedentes de la familia (habilidades de comunicación familiar, clima afectivo positivo, normas y límites, familias que sean modelos de consumo responsable y generadoras de alternativas de ocio saludables). Ver

Actividad: "Seguridad en Internet".

*Ser padres informados y formados, buscar que los centros educativos estén formados, informados, y formen a nuestros hijos, conocer y USAR adecuadamente los sistemas seguridad e instrumentos de control de las NT, educar en actitudes y valores adecuados para la vida actual, evitando el consumismo y hedonismo, mejora la autoestima, fomentar ocios alternativos que mantengan cubierta la necesidad de sentirse conectados con los amigos, fomentar la legalidad, estimular la percepción de proteger los datos digitales personales,...
TODOS ELLOS Y MÁS SON FACTORES DE PROTECCIÓN QUE FOMENTARÁN UN USO RESPONSABLE Y SEGURO DE LAS NT EN NUESTROS HIJOS.*



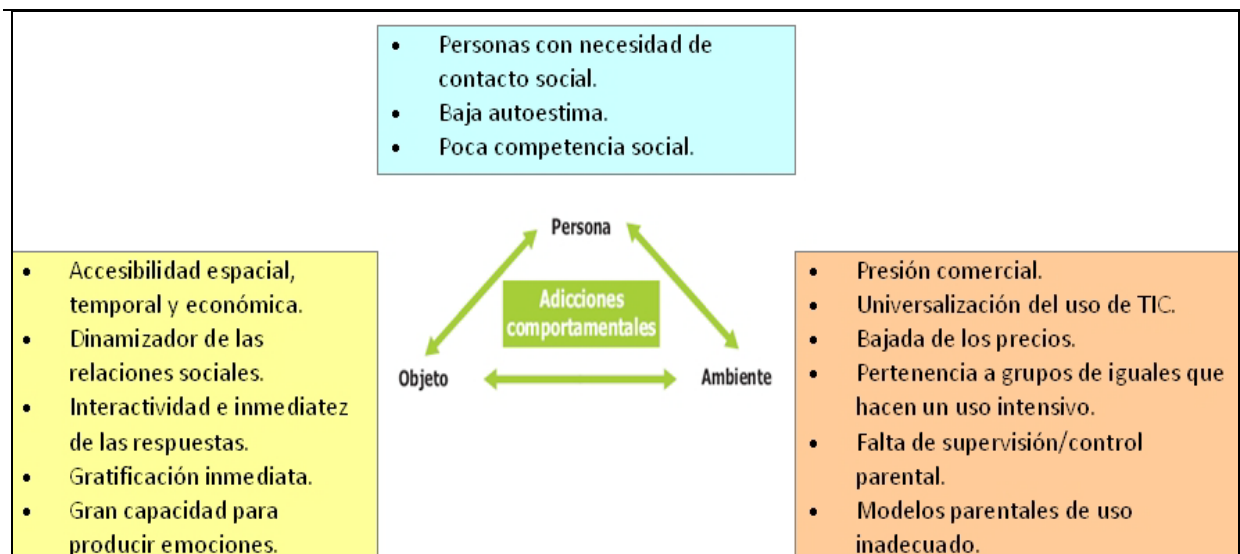
Curso Virtual "En familia" ¿Cuál es el papel de la prevención?. Un acercamiento a las drogas

Entre los principales **factores de riesgo**, algunos proceden de la propia **persona** (características de personalidad que aumentan la vulnerabilidad hacia la adicción), como la impulsividad, la falta de habilidad en solucionar problemas, la búsqueda de sensaciones; otros de su **ambiente** (micro: familia, donde tiene lugar la socialización primaria, y compañeros; macro: medios de comunicación, cultura,...) y otros dependen de la propia **tecnología**.

La necesidad de *entretenimiento*, la necesidad de *información* y la necesidad de *estar comunicados* convergen **puediendo llegar a ser factores de riesgo**:

- Los riesgos relacionados con la **necesidad de entretenimiento** y ocio serían: dedicación excesiva de tiempo al juego, restar tiempo a los estudios, aislamiento social, ansiedad, agresividad, impulsividad, sedentarismo, trastornos alimentarios, sobrepeso y obesidad, etc.
- Los relacionados con la **necesidad de información**: dificultad en filtrar la información interesante y necesaria de la poco fiable, delictiva o inapropiada, dedicar mucho tiempo a seleccionar información que interesa durante las búsquedas, y perder mucho tiempo con consultas frecuentes a espacios con contenidos atractivos, curiosos o entretenidos, etc.
- Y los relacionados con la **necesidad de estar comunicados** son: recepción de mensajes no deseados, ofensivos o inútiles, bloqueo de buzones al recibir archivos grandes, pérdida de intimidad al facilitar información personal, familiar, económica, riesgo de acciones ilegales, riesgo de malas compañías en chats, distracción para la realización de otras actividades más importantes, necesarias, obligatorias o urgentes, pérdida de tiempo, gasto excesivo de dinero (pese a las tarifas planas), ansiedad ante la falta de comunicación, alteración en la percepción de la realidad, necesidad compulsiva de estar siempre en comunicación con los demás, etc.

CUADRO DE FACTORES BIO-PSICO-SOCIALES





4. ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS PADRES?

La familia es el agente de prevención fundamental a la hora de evitar y detectar el mal uso de las nuevas tecnologías. ¿Y cómo podemos ser agentes activos de prevención?... Prevenimos cuando mejoramos los factores de prevención y reducimos los de riesgo. Enhorabuena, sólo por participar en este curso ya estás incidiendo en varios de ellos: te sientes sensibilizado ante el problema, buscas mejorar tus conocimientos sobre las nuevas tecnologías y sus riesgos, y deseas incorporar nuevos recursos y mejorar los que ya manejas para prevenirlos. (Ver [Vídeo 2](#))

Prevengo si...

- Me molesto en aprender a manejar lo que hacen los hijos con las nuevas tecnologías: si conozco el facebook podré hablar con mi hijo, jugando con su videojuego favorito comparto momentos de ocio positivos.
- Establezco normas sobre tiempo de uso, contenidos, con quién jugar o contactar...
- Hago un análisis crítico de mi propio uso de las nuevas tecnologías y el de mi familia.
- Aprendo a diferenciar cuándo se trata sólo de un uso, un abuso o un síntoma que enmascara otro problema más grave.
- Proporciono alternativas de ocio distintas a las virtuales. **Actividad: "El tarro del aburrimiento"**.
- Conozco y aplico medidas de seguridad que protejan a toda la familia de los riesgos derivados de su uso.
- Cuando me preocupo por conocer recursos que me ayuden a buscar una solución en el caso de que descubriera la existencia de un problema con las nuevas tecnologías.

¿En qué campos pueden los padres intervenir de manera especial? Independientemente de los conocimientos particulares de cada familia sobre las nuevas tecnologías, está en manos de los padres educar en su uso responsable, especialmente en estas cuatro áreas: seguridad informática, aspectos legales, reputación digital y selección de fuentes.

De manera general, estas serían algunas de las reglas de **seguridad y protección** que deberían seguir los menores que acceden a la red:

- Protección del anonimato: de modo que los datos de carácter personal relativos a los menores no puedan ser recabados ni divulgados sin la autorización de padres/madres/tutores legales.
- Protección de la imagen: para que no puedan hacer uso de la imagen sin consentimiento de sus tutores legales.
- Protección de la intimidad: frente a la intromisión de terceras personas conectadas a la red.
- Protección ante el posible establecimiento de relaciones con otras personas que pueden resultar inadecuadas para su desarrollo evolutivo.
- Protección del riesgo derivado del comercio electrónico.
- Protección frente a los contenidos.



CLASIFICACIÓN DE LOS RIESGOS EN INTERNET

Clasificación NDA: Clasificación de los riesgos en Internet Normal, Delictivo y Abusivo:

- Uso **NORMAL** (las tres "c"): contenidos (para adultos, ilegales o inmorales, o que provocan riesgo físico indirecto), contactos (con otras personas: pedófilos, acosadores, sectas, ladrones de datos, comerciales (estafas, robo de datos, incitación al consumismo, juegos de azar).
- Uso **DELICTIVO**: ataques contra el derecho a la intimidad, los derechos de autor, injurias o calumnias, amenazas o acoso. La falsa impunidad, los menores pueden ser objeto pero también protagonista de comportamientos delictivos.
- Uso **ABUSIVO**: riesgos de salud física (obesidad, trastornos visuales, déficit de desarrollo de funciones psicomotrices) o el bienestar psíquico (aislamiento, falta de desarrollo de habilidades sociales, visión deformada de la realidad, cambios conductuales o ya incluso el desarrollo de una adicción o dependencia acusada).

4.1 Uso seguro: Internet, Móviles, Videojuegos

Centrándonos en qué acciones concretas podemos llevar a cabo como padres, os dejamos una serie de recomendaciones, incluyendo vídeos y actividades. Para ser más específicos, os hemos diferenciado los tres principales dispositivos: Internet, videojuegos y móviles (Ver **Vídeo 4** y **Vídeo 5**).

Qué podemos hacer los padres sobre la **seguridad en Internet**:

- Hablar y entender el uso que se hace de Internet.
- Establecer reglas claras de uso (consensuarlas con los hijos). **Actividad: "Análisis de utilización de las pantallas en la familia"**
- No dar nunca datos personales sin la autorización de un adulto.
- No creer todo lo que aparece en Internet.
- Usar un software de protección en Internet.

Algunas normas que fomentan el buen uso de Internet:

PADRES:

- Establece reglas consensuadas con tus hijos para navegar.
- Habla sobre sus hábitos de uso.
- Deja que naveguen cuando haya un adulto en casa.
- Coloca el ordenador en una zona común.
- Procura conocer sus contactos y contraseñas de correo.



- Navega y chatea de vez en cuando con tus hijos.
- Evita que se conecten de noche.
- Alcanza el nivel de habilidad informática de tus hijos.
- No reacciones de forma exagerada si acude a ti con problemas.
- Enséñale a ejercitar su juicio en el ciberespacio al igual que haría en la calle.

HIJOS:

- No te creas todo lo que aparece en la red.
- Haz caso sólo a la información que estás buscando.
- No utilices tus datos personales en las cuentas de correo (nombre, apellido, fecha de nacimiento,...)
- Desconfía cuando te quieran regalar algo o pedirte algo.
- No respondas a correos que te amenacen o te hagan sentir molesto.
- Si reenvías correos, usa la copia oculta para las direcciones, protegiendo los datos personales de terceras personas.
- Piensa bien antes lo que vas a publicar en las redes sociales, cualquiera puede ver esa información y deja de estar bajo tu control.
- No des información personal tuya a personas que no conozcas y no la publiques en redes sociales o blogs (Ver **Vídeo 6**).
- Se respetuoso, no permitas a nadie en la red cosas que no les permites a tus amigos.
- Si tienes algún problema, habla con tus padres.

Algunas normas que fomentan el buen uso de los videojuegos. ¿Cómo controlar el juego de nuestros hijos?:

- Conoce las normas PEGUI y respeta las edades recomendadas en los videojuegos: www.pegui.info
- Procura ser coherente a la hora de elegir los videojuegos.
- Interésate por los juegos que les gusten y juega alguna vez con ellos.
- Establece normas sobre el tiempo de uso y enséñales que se lo autogestionen, fijando antes de empezar un tiempo límite y usando un sistema de aviso para dejar de jugar. Como orientación, los menores de 12 años no deberían jugar más de 1 hora diaria.
- Controla que no dedican todo su tiempo libre con los videojuegos.
- Procura no usar la videoconsola como recompensa, o como castigo por faltas no relacionadas con los videojuegos, pues les otorga más valor del que tenían. El castigo es correcto si la falta se relaciona con el mal uso del videojuego.
- Hacerle parar si vemos que se vuelve agresivo o está nervioso.
- Si juega, que sea acompañado. Que juegue contra puntuaciones de otros jugadores, sin habilitar la opción de juego online conversando con otros jugadores. Usar bloqueos con jugadores que no conozcan.
- Activa los controles parentales.



Algunas normas que fomentan el buen uso de los móviles. ¿Cómo ayudo a mi hijo a usar responsablemente el móvil?:

No hay una edad exacta en la que los hijos deban tener móvil, cada niño familia y situación son distintas. Si que se recomienda una edad mínima (sobre los 12 años) y siempre con reglas sobre su uso, cuánto y cuándo deben utilizarlo. Mientras tanto pueden usar el de los padres.

- Mantenerlo apagado en los lugares que no permitan su uso. También mientras esté en casa, estudie o duerma.
- Enseñar a que se utilice cuando es necesario y no hay otra forma de hablar. Favorecer la comunicación cara a cara.
- Procurar que las conversaciones sean cortas.
- Limitar tiempo de uso del móvil.
- Limitar el gasto mensual (por ejemplo con móviles prepago o no superar el límite de gasto del contrato) y que se haga responsable de parte o todo el gasto que genere su móvil (por ejemplo con la paga semanal).
- Que apague el móvil cuanto no lo necesite o no pueda utilizarlo: estudiando, al comer, mientras duerme...
- No permitirle realizar descargas (vídeos, politonos, archivos...).
- Infórmele del riesgo que conlleva tener el *Bluetooth* activado siempre, o usar las redes wifi públicas.
- Aprender el "lenguaje" del móvil: enviar mensajes SMS, usar emoticonos 😊,... que la tecnología no te separe de tu hijo.

4.2. Exposición a riesgos

Pese a nuestros temores como padres, **nuestros hijos saben más de lo que creemos** sobre los riesgos de las NT, y llevan a cabo más comportamientos de bloqueo de lo que suponemos, expondremos a continuación algunos de los principales riesgos a los que se pueden ver expuestos.

Actividad: "Seguridad en internet y redes sociales".

Entre los principales riesgos originados por un mal uso de las nuevas tecnologías se encuentran el acoso. Los principales tipos de acoso a los que se pueden ver expuestos los menores tienen su origen en los propios compañeros, pudiendo ser tanto víctimas como agresores (*ciberbullying* y *sexting*), y los realizados por adultos contra los menores (*grooming*). Ver [Vídeo 7](#).

Ciberbullying: consiste en el uso de información electrónica y medios de comunicación tales como correo electrónico, redes sociales, blogs, mensajería instantánea, mensajes de texto, teléfonos móviles, y websites difamatorios para acosar a un individuo o grupo, mediante ataques personales u otros medios, y que puede constituir un delito penal.



Algunas características que agravan el acoso cuando se realizan a través de las nuevas tecnologías son la impunidad con la que lo realizan (pues en muchas ocasiones no se ve de manera directa el sufrimiento del agredido), la facilidad con la que se puede realizar (en la intimidad del ordenador y a un golpe de clic), la rapidez e inmediatez en el impacto y la difusión de la agresión, el alcance exponencial y global, pues una vez que enviamos a la red contenidos perdemos el control directo de ellos y no sabemos cuántas personas lo visualizarán. La agresión además no se limita sólo al momento en el que se produce, sino que persiste, pues una imagen o comentario en la red puede perdurar toda la vida. En muchos casos los propios agresores no tienen conciencia del daño ni del alcance de su acción, con lo que no saben cuándo debe parar.

Sexting (sex-texting): Consiste en el envío de contenidos eróticos o pornográficos por medio de teléfonos móviles. Comenzó con el envío de SMS de naturaleza sexual, pero con la extensión de las capacidades multimedia de los dispositivos móviles, han aumentado los envíos de fotografías y vídeos. Es una práctica común entre jóvenes, y cada vez más entre adolescentes.

Su prevención requiere inculcar de forma activa una cultura de privacidad en casa, alertando de los riesgos de difundir datos personales, pues la instalación de filtros parentales es una medida de seguridad pasiva que los adolescentes son capaces de superar con facilidad.

¿Qué pueden hacer los padres?:

- Impulsar una comunicación que aborde hablar tanto de los aspectos positivos como de los riesgos de facilitar datos en la red y publicar en las redes sociales. Generar confianza para cuando exista un problema real acudan a los padres.
- Sensibilizarles ante los riesgos que supone exponernos al compartir imágenes personales. Hablar con ellos sin juzgarles y con tranquilidad si sospechamos que están practicando *sexting*.
- Si los contenidos ya son públicos, ponerse en contacto con los administradores del lugar donde se haya publicado para solicitar su retirada.
- Denunciar a la Agencia Española de Protección de Datos para solicitar su retirada.
- Solicitar ayuda de profesionales para ayudar al menor si surgen problemas psicológicos asociados al acoso.
- Concienciar a los hijos de no participar. Si ven que sucede con algún compañero, que informen al protagonista para que tome medidas y pida ayuda a un adulto.
- Si pensamos que puede ser delito, denunciar a la **Policía Nacional o a la Guardia Civil**.
 - Policía Nacional (Brigada de Investigación Tecnológica) <http://www.policia.es/bit/>; Correo electrónico (consultas genéricas): delitos.tecnologicos@policia.es; Correo electrónico (pornografía infantil): denuncias.pornografia.infantil@policia.es; Teléfonos: 915.822.751 / 752 / 753 / 754 / 755
 - Guardia Civil (Grupo de Delitos Telemáticos): https://www.gdt.guardiacivil.es/webgdt/home_alerta.php; Teléfono: 900.101.062 (Oficina de Atención al Ciudadano)



4.3. Dónde puedo buscar ayuda

La red de asistencia y tratamiento de adicciones ofrece la posibilidad de trabajar la tecnoadicción como una adicción más. Según cada Comunidad Autónoma, la recepción de esta ayuda puede estar centralizada a través del médico de familia que derivaría a los servicios especializados, o a través de los mismos centros de atención al drogodependiente de la localidad. La FAD gestiona **dos líneas de atención telefónica** que pueden orientarle en la búsqueda de estos recursos:



- El teléfono **900 16 15 15** para dar información sobre conductas adictivas.
- El teléfono **900 22 22 29** para todo tipo de consultas sobre orientación y prevención familiar.

Su horario es de lunes a viernes, de 9 a 21 horas, y ofrecen una atención totalmente gratuita, anónima y confidencial.

RECURSOS EN LOS QUE PODRÁS RECIBIR INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN SOBRE LAS TECNOADICCIONES:

- Fundación Alia2: www.alia2.org; 902 22 54 22. Fundación que tiene como objetivo garantizar que se cumplan los derechos de los niños en Internet, mejorando su seguridad en la Red a través de la creación de herramientas tecnológicas y de actividades formativas y educativas de concienciación que fomenten el uso seguro y responsable de la red.
- www.tecnoadicciones.com: atiende a familias y menores a través de una Línea de Ayuda específica. Orienta a las familias y se recomiendan pautas adecuadas, a veces en formato presencial. Contiene webs temáticas centradas en la adicción a videojuegos, móviles e Internet.
- Ciberfamilias: www.ciberfamilias.com/helplines; 91 740 00 19; contacto@protegeles.com.
- Pantallas Amigas: www.pantallasamigas.net Cuenta con un espacio específico con consejos para padres y madres: www.pantallasamigas.net/ayuda-para-madres-y-padres.shtm

RECURSOS DE ASOCIACIONES RELACIONADAS CON ORIENTACIÓN CONTRA EL CIBERBULLYING Y EL GROOMING:

- www.acosoescolar.info: Prestan atención personalizada a cada menor que se dirige a la línea de ayuda por temas de Ciberbullying así como a sus familiares y/o educadores. Buscamos la mejor forma de ayudarle a afrontar el problema, procuramos soluciones y actuamos como intermediarios con el centro escolar y otros estamentos. Nuestro objetivo principal es el de explicar el protocolo de actuación, facilitando información de los pasos a dar en cada caso y para cada uno de los actores implicados en este tipo de situaciones.



- **www.Internetsinacoso.com**: Cuentan con un equipo multidisciplinar, conformado por abogados, psicólogos y expertos en seguridad infantil que atienden todas las demandas que llegan a través de la línea de ayuda, por temas de ciberbullying. La Línea de Ayuda alcanzamos tres objetivos distintos: sensibilizar, informar y mediar.
- **www.quenoteladen.com**: Tienen una Línea de Atención contra el Grooming atendida por un equipo de abogados, psicólogos y expertos en seguridad de PROTEGELES. Además de información sobre el problema en sí, se explica a los menores cómo actúan habitualmente los acosadores, para que sean capaces de identificar situaciones y anticiparse o reaccionar correctamente. Se plantean las características que pueden tener estos individuos, un decálogo básico a tener en cuenta, y se permite la descarga de un estudio en profundidad sobre el Grooming en España, su incidencia y sus circunstancias.

5. Glosario de términos más relevantes

Para ayudar con los términos que pueden aparecer a lo largo del módulo, las actividades o los vídeos, facilitamos un pequeño diccionario de términos habitualmente asociados con las nuevas tecnologías (especialmente comportamientos de riesgo que vienen en su terminología inglesa).

- **Abstinencia**: sensación de malestar experimentado cuando no se puede realizar la conducta o usar el objeto que genera adicción.
- **Adicciones sin sustancia o adicciones conductuales**: Son generadas por la repetición compulsiva de ciertos comportamientos para obtener gratificación o disminuir el malestar.
- **Autocontrol**: capacidad de controlar los propios impulsos, llevando a cabo una conducta alternativa más adecuada.
- **Blog**: es un sitio web en el que se publican cronológicamente opiniones, textos, artículos, pudiendo las personas que los leen escribir sus comentarios y el autor o la autora darles respuesta, de forma que es posible establecer un diálogo. El uso o temática de cada blog es particular, los hay de tipo personal, periodístico, empresarial o corporativo, tecnológico, educativo, etc. Es muy fácil crear tu propio blog, hay páginas en Internet que te lo facilitan. Los *blogger* o *blogueros* son las personas que utilizan los blogs.
- **"Brecha generacional"**: abismo que existe entre los conocimientos y prácticas de nuestra población adolescente que han nacido con las NT y sus familias, que han tenido o tienen que aprender e incorporar las mismas a todas las esferas de la vida cotidiana.
- **Chat**: significa charla y esta se produce entre dos o más personas que pueden comunicarse a través de Internet, de forma simultánea, es decir en tiempo real, por medio de texto, audio y video, sin importar si se encuentra en diferentes ciudades o continentes. Un ejemplo es el programa skype que de forma gratuita te permite comunicarte por los tres medios antes mencionados. De chat se derivan los términos chatear, chatero, chatín, etc.



- **Ciberbullying o ciberacoso:** uso de información electrónica y medios de comunicación tales como correo electrónico, redes sociales, blogs, mensajería instantánea, mensajes de texto, teléfonos móviles, y websites difamatorios para acosar a un individuo o grupo, mediante ataques personales u otros medios, y que puede constituir un delito penal.
- **Código PEGI:** sistema de clasificación por edades establecido por Información Paneuropea sobre Juegos (PEGI), establecido con el objeto de ayudar a los progenitores europeos a tomar decisiones informadas a la hora de adquirir juegos de ordenador:
<http://www.pegi.info/es/index/id/86>
- **Cortafuegos:** o *firewall* es un sistema que previene el uso y el acceso desautorizados a tu ordenador. Dirección IP: secuencia numérica que funciona a modo de "matrícula" del equipo identificándolo cuando nos conectamos a Internet.
- **Dependencia:** necesidad de llevar a cabo un comportamiento para satisfacer la necesidad de placer que reporta esa conducta o para eliminar el malestar que genera el no poder llevarla a cabo.
- **Facebook:** red social que se utiliza para mantenerse en contacto con otras personas, compartir fotos, enlaces, vídeos, etc.
- **Factor de riesgo:** característica del individuo, la sustancia u objeto (en este caso las NT) o el ambiente social que aumenta la probabilidad de repetir el consumo (en este caso de repetir comportamientos relacionados con las NT de forma compulsiva y sin control) y puede también incidir en el mantenimiento de ese comportamiento. **Factor de protección:** son los que reducen o inhiben la probabilidad de abusar de las NT.
- **Filtro parental:** Consiste en un filtro que al instalarlo clasifica el contenido de los sitios web y puede bloquearlos en función de las categorías de contenido que se consideren inapropiadas o que puedan incomodar o violentar a los menores: compras, ocio para adultos y sexualidad, violencia, foros, descargas, software, etc.
- **Foro:** es una página Web donde se coloca alguna pregunta sobre un tema en especial, esperando a que alguna persona pueda resolverla. También se pueden discutir temas o compartir información. Se participa con un nick. Puede que haya que registrarse para participar. También suele haber alguien que modere.
- **Fotolog:** sitio web que ofrece un sistema de blogs basados en fotografías.
- **Grooming:** acciones deliberadas por parte de un adulto de cara a establecer lazos de amistad con un menor en Internet, con el objetivo de obtener una satisfacción sexual mediante imágenes eróticas o pornográficas del menor o incluso como preparación para un encuentro sexual, posiblemente por medio de abusos contra los niños.
- **Hoax:** noticia falsa, se refiere principalmente a engaños masivos por medios electrónicos.
- **"Inmigrantes digitales":** término acuñado por el escritor norteamericano Marc Prensky en 2001 para diferenciarlos de los "nativos digitales", aquellos nacidos entre 1980 y 2000, criados ya en la era digital.
- **Phising:** adquisición de información confidencial de forma fraudulenta (por ejemplo, contraseñas).



- **Prevención:** dentro del contexto de las tecnoadicciones, la prevención sería el conjunto de acciones destinadas a evitar o disminuir los efectos adversos que produce el abuso de las NT, retrasar la edad de inicio y los riesgos asociados al uso abusivo de las NT, y destinadas a educar a los jóvenes para que sean capaces de mantener un uso responsable y saludable de las NT. La prevención se puede llevar a cabo desde diferentes ámbitos, tales como el familiar, el escolar y el comunitario.
- **Sexting:** envío de contenidos eróticos o pornográficos por medio de teléfonos móviles. Comenzó con el envío de SMS de naturaleza sexual, pero con la extensión de las capacidades multimedia de los dispositivos móviles, han aumentado los envíos de fotografías y vídeos. Es una práctica común entre jóvenes, y cada vez más entre adolescentes.
- **Síndrome de abstinencia:** síntomas físicos y psicológicos que aparecen al retirar o disminuir una droga o comportamiento adictivo. Genera un comportamiento irritable o una necesidad compulsiva de repetir el comportamiento adictivo.
- **Spoofing:** uso de técnicas de suplantación de identidad generalmente con usos maliciosos o de investigación: suplantación de la dirección IP del ordenador por una falsificada que recibirá la información del verdadero propietario, y la suplantación de la dirección e-mail de otras personas o entidades para realizar *phising* son las más conocidas.
- **Tolerancia:** adaptación progresiva del organismo que es capaz de admitir una mayor cantidad de droga. Las adicciones sin sustancia no implican que el comportamiento adictivo no vuelque todo un torrente de sustancias endógenas que son las que pueden producir ese fenómeno.

6. Para saber más sobre Normativa

Con las web 2.0 y las redes sociales, se han generado nuevos escenarios y nuevos riesgos, como el del acoso a menores en la red por otros menores (*ciberbullying*) o por adultos (*grooming*).

A nivel internacional existe una clara concienciación de la necesidad de prevenir los riesgos asociados a las nuevas tecnologías. Ya existen, y se están aplicando, estrategias a nivel europeo y nacional orientadas hacia la prevención, tanto familiar como escolar. España cuenta con planes específicos como el **II Plan Estratégico de la Infancia y la Juventud 2013-2016**, con acciones destinadas a: Mejorar la seguridad en el uso de las nuevas tecnologías y así prevenir cualquier tipo de abuso o explotación sexual a menores a través de la red; Ayudar a potenciar la seguridad mediante sistemas de filtrado y códigos de conducta; y Formar y sensibilizar sobre los riesgos del uso de nuevas tecnologías -a menores, sus familias y educadores- incorporando nuevos tipos delictivos en el código penal, especialmente los relacionados con el ciberacoso.

Los especialistas de seguridad informática de la Guardia Civil sintetiza de forma muy completa la información relativa a la legislación vigente en España relacionada con los delitos informáticos. Se entiende como **delito informático**, todo delito cometido a través del medio telemático y cuya vía probatoria se sustenta en la prueba informática.



Estos delitos se agrupan en varios **tipos**:

1. Delitos contra la confidencialidad, la integridad y la disponibilidad de los datos y sistemas informáticos, que incluye el acceso, interceptación, interferencia y abuso de sistemas, datos y dispositivos informáticos.
2. Delitos informáticos, como falsificaciones o fraudes (introduciendo, alterando o borrando datos informáticos).
3. Delitos relacionados con contenidos de pornografía infantil: producción, oferta, difusión, transmisión, adquisición o tenencia de los mismos.
4. Delitos relacionados con infracciones de la propiedad intelectual y derechos afines.
5. A estos cuatro grupos se le añade un quinto desde 2003, que contempla como delito los actos de racismo y xenofobia cometidos a través de sistemas informáticos.

Si queréis **saber más**, podéis entrar en los siguientes enlaces:

- Guardia Civil - Grupo de Delitos Informáticos:
https://www.gdt.guardiacivil.es/webgdt/home_alerta.php
- Policía Nacional - Brigada de Investigación Tecnológica (BIT):
http://www.policia.es/org_central/judicial/udef/bit_alertas.html
- Oficina de Seguridad del Internauta: <http://www.osi.es/>