



## MÓDULO. JÓVENES, OCIO Y DROGAS

	<p><b>ÍNDICE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jóvenes ocio y drogas; realidades y consecuencias</li><li>• Papel y uso de las nuevas tecnologías</li><li>• Autorreflexión sobre el ocio de los padres</li><li>• Autorreflexión sobre el ocio compartido</li><li>• Cómo ayudar a planificar el ocio</li><li>• Situaciones de especial conflicto: hora de llegada y manejo del dinero</li><li>• Grupo de iguales y ocio</li><li>• Alternativas de ocio en el barrio/ciudad</li><li>• Nuestra relación con la comunidad</li><li>• Nuestra relación con la escuela</li></ul>
--	--

### 1. JÓVENES, OCIO Y DROGAS; REALIDAD Y CONSECUENCIAS.

La esperanzadora evolución que ha tenido el consumo de algunas drogas tales como la heroína, el tabaco o el consumo abusivo del alcohol en las últimas décadas no ha impedido que otras formas de consumo se estén mostrando como realidades emergentes entre algunos sectores sociales. Éste es el caso del uso de drogas diversas con fines lúdicos o recreativos, del que participan no pocos sectores de adolescentes y jóvenes.



Son bien conocidos los alarmantes datos sobre los hábitos de la población juvenil en torno al consumo de drogas, donde en muchos casos las edades de inicio son cada vez más tempranas, la percepción de riesgo menor, la de accesibilidad mayor y las cifras de consumo, aunque sea esporádico o puntual, van en aumento.

**El binomio drogas y ocio se muestra normalmente como una asociación casi obligada dentro del ocio juvenil.**

Resulta curioso que, aunque la mayoría de las campañas que se vienen realizando inciden mayoritariamente en el abuso del alcohol, el tabaco y el cannabis, son éstas las más consumidas entre los jóvenes en el contexto lúdico y las más justificadas por el **sector adulto** que, **si bien parece no compartir el fenómeno, lo tolera.**

El resultado de todo esto es una visión falaz y estereotipada de las drogas, unida inexorablemente a la fiesta, el ocio, la diversión y la marcha, dejando de lado consecuencias, no menos reales, como las anteriormente descritas.

Con frecuencia los padres nos preocupamos mucho de los aspectos formales de la educación de los hijos (los estudios, la alimentación, la salud...) pero ¿educamos a nuestros hijos para que realicen actividades saludables y gratificantes en su tiempo de ocio? En este sentido hay que tener en cuenta que el **tiempo dedicado al ocio es un espacio de educación informal tremendamente importante**, al que como padres debemos prestar atención, puesto que en él se interiorizan normas, se transmiten valores y actitudes, se fomentan determinadas capacidades y se practican actividades que pueden contribuir al desarrollo físico, intelectual, afectivo y social de los hijos.

**Es por tanto necesario romper con la asociación droga-ocio e ir dotando poco a poco a nuestros jóvenes de herramientas para vivir su ocio de una forma más sana, menos dependiente y más positiva rompiendo los límites que se han o se les han impuesto.**

## 2. PAPEL Y USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS.

Las características principales del ocio centrado en las nuevas tecnologías son que se desarrolla de forma individual, en espacios privados y con mayor intensidad en los días laborables.

Las nuevas tecnologías forman hoy parte de todos los entornos familiares. Su presencia es cada vez mayor y su influencia puede llegar a ser enorme, no sólo implantando patrones de consumo, también alterando y definiendo las modalidades de ocio.

Hay estudios que indican que cuando los chicos tienen una televisión en su habitación, la ven, como media, dos horas más que los chicos que no la tienen. Y el problema no está sólo en la televisión, Internet o los videojuegos, sino en el uso solitario que se hace de ellos, sin ningún adulto que les tutorice y les ayude a interpretar determinados mensajes. A esto debemos sumar que la mayoría de estos medios fomentan una actitud pasiva.



Pese a todo debemos reconocer que ciertas formas de uso de medios tecnológicos y audiovisuales como los chats, los foros o los juegos en red se deben considerar de carácter colectivo o social, ya que pese a situarse la mayoría de las veces en un espacio en el que nuestro hijo está solo se caracterizan por desarrollarse con el grupo de iguales. Estos medios si no monopolizan el estilo de relación social y actúan como complemento a otro tipo de encuentros presenciales y de interacción directa, pueden ser una fuente de riqueza y de crecimiento social y personal.

**Nuestros hijos deben tener las habilidades necesarias para recibir información, analizarla, decodificar los mensajes que reciben y llegar a sus propias conclusiones, así como saber administrar el uso de estos dispositivos alternándolos con otras actividades y modalidades de ocio.**

Debemos tener en cuenta una serie de premisas para hacer un buen uso de las nuevas tecnologías:

- Los padres deben estar presentes el mayor tiempo posible.
- Tenemos que analizar los mensajes recibidos y explicar las peculiaridades del lenguaje de las imágenes.
- Debemos conseguir que las pantallas no sean la única actividad de ocio, optando por otras más creativas.
- Por lo general no conviene que se disponga de nuevas tecnologías en el cuarto de nuestro hijo/a, ya que más que el encuentro potencia el aislamiento.
- Debemos ser capaces de manejar las nuevas tecnologías al menos al mismo nivel que nuestro hijo/a.
- Procuraremos que nuestros hijos conozcan el valor de las tecnologías que utilizan, haciéndose partícipes de su cuidado y de su uso responsable.
- Elaboraremos con nuestros hijos "reglas consensuadas" sobre tiempos y usos de las diferentes nuevas tecnologías y velaremos por que se cumplan.
- Debemos saber diferenciar entre las bondades socializadoras y beneficios que determinados medios tecnológicos y audiovisuales aportan frente a los perjuicios que otros generan, sobre todo respecto al aislamiento y el deterioro de las relaciones sociales.

**En resumen, procuraremos que cualquier tipo de nueva tecnología no se convierta en la única diversión de nuestros hijos, evitando que hagan un uso abusivo.**

(Ver Actividades: "¿Qué se sabe sobre nuevas tecnologías", "Poniendo freno" y "No es tan malo como lo pintan")



### 3. AUTORREFLEXIÓN SOBRE EL OCIO DE LOS PADRES.

Como ya hemos visto anteriormente, nosotros los padres tenemos una gran influencia sobre los hábitos y conductas de nuestros hijos. Desde la infancia y concretamente en el campo que nos ocupa (el ocio) cómo vivamos esos momentos ejercerá una enorme influencia (positiva o negativa) sobre el comportamiento de nuestros hijos.

**Lo primero que debemos hacer si queremos educar el ocio de nuestros hijos es analizar y profundizar en nuestro propio ocio, en nuestro propio modelo de tiempo libre y diversión.**

Por otro lado debemos tener en cuenta que ni somos ni pretendemos ser héroes, modelos perfectos e intachables de conducta. Es más, debemos reconocernos en ocasiones débiles y poco coherentes, con nuestras limitaciones, pero no por ello tirar la toalla antes de empezar a andar, al contrario, debemos encarar la situación con las esperanzas y ganas puestas en el cambio.

Para vivir de forma satisfactoria el tiempo de ocio debemos tener claras algunas consideraciones importantes:

**No es lo mismo ocio que tiempo libre.**

**El ocio es una cualidad del tiempo libre.** Podemos hablar de ocio cuando el tiempo libre no es un tiempo desocupado, estéril. Cuando lo que hacemos nos llena, nos gusta, nos resulta placentero, cuando lo que hacemos lo hacemos como una finalidad en sí mismo, sin otros objetivos distintos a la vivencia placentera. Por tanto el ocio es algo muy personal y particular pese a que se pueda vivir en grupo.

**La ocupación del tiempo libre debe estar planificada.**

Si no hemos previsto qué hacer, cuándo y cómo caeremos seguramente en la inactividad y el aburrimiento. Cuando esto ocurre, el tiempo parece escaparse de nuestras manos, mientras estamos siendo conscientes de no estar gozando de un momento tan ansiado. Cuando ese estéril espacio de tiempo haya concluido acumularemos sentimientos de insatisfacción, vacío y frustración.

**Para ser modelo de ocio saludable hay que disfrutar de un ocio sano tanto individualmente como en grupo.**

Padres y madres tenemos derecho a destinar parte de nuestro tiempo libre al ocio personal. Si no se lleva esto a la práctica, podríamos acabar empleando todos nuestros momentos de descanso en trabajar aún más para complacer a los demás, en muchos casos a nuestros hijos, agotándonos en la injusta y exclusiva misión de hacer más agradable la vida de otros a costa de desperdiciar la nuestra.



Educar a nuestros hijos en el respeto a los momentos de ocio y descanso de sus padres no es fácil. La forma de lograrlo es acotar nuestros espacios, reservar momentos concretos para uno mismo y otros en común y, por supuesto, dejarlo claro a los demás miembros de la familia. De esta manera formaremos personas que sabrán valorar tanto los momentos de ocio compartidos como los individuales.

(Ver Actividad: "¡Ay, cómo hemos cambiado!")

#### 4. AUTORREFLEXIÓN SOBRE EL OCIO COMPARTIDO.

**No todo momento compartido en familia es necesariamente un momento de ocio compartido.**

El cohabitar en un mismo hogar donde coinciden diversas actividades de ocio en tiempo y en espacio no quiere decir que las compartamos. Ni siquiera podemos decir que sea fácil compartir momentos de ocio con nuestros hijos. Como ya hemos visto, en función de la etapa de crecimiento nuestro hijo demandará de nosotros y de su tiempo libre una serie bien diferente de cosas.

Los más pequeños pretenderán la atención completa de los padres para pasarlo bien. Pero según van creciendo y van socializándose van difuminando más y más esa dependencia que llega a su máximo durante la adolescencia y la juventud, donde el centro de atención, de socialización y de vivencia del tiempo libre recae en el grupo de iguales.

**Como padres es necesario que reflexionemos sobre la cantidad y la calidad del ocio familiar compartido.**

Debemos respetar hasta cierto punto la autonomía y libre elección de nuestros hijos sobre sus gustos, aficiones, grupos con quienes llevarlos a cabo, etc. Dejarnos sorprender por los nuevos gustos de nuestros hijos, conocerlos y ponerlos en práctica en muchos casos nos abrirá las puertas para crear puntos de encuentro y de acercamiento de ocio compartido.

(Ver Actividad: "La tarta del tiempo libre")

#### 5. CÓMO AYUDAR A PLANIFICAR EL OCIO.

Como ya hemos visto, desde que el niño empieza a relacionarse, a explorar su entorno, su proceso de aprendizaje debe incluir la educación para el ocio.

**Nuestra participación como padres en el proceso de maduración y crecimiento respecto al ocio influirá en múltiples factores con repercusión en la vida del niño/a, tanto a corto como a largo plazo.**



Existen una serie de consideraciones generales en la planificación del ocio conjunto que merece la pena considerar, teniendo en cuenta la necesidad de adaptación de las mismas en función de la edad de nuestros hijos:

- Debemos respetar la autonomía y libre elección de nuestros hijos sobre gustos y aficiones.
- Hay que orientarles y fomentar sus aptitudes, que podremos reconocer a través de la observación de sus intereses y reacciones de agrado o desagrado ante diferentes alternativas lúdicas. No debemos imponerles ninguna forma concreta de ocio.
- Conviene informarles sobre diversas alternativas de ocio.
- Es necesario compatibilizar el ocio individual con el compartido favoreciendo la integración y las relaciones grupales.
- Debemos ser conscientes que nuestros hijos son diferentes. Por tanto, podrán diferir sus gustos, aficiones y entretenimientos. Es fundamental la observación para poder desarrollar y potenciar sus aptitudes e intereses.
- Identificar los ocios nocivos y crear un sistema de valores que genere un rechazo hacia ellos.
- Nunca estará de más buscar el apoyo, el contraste de opiniones, incluso la búsqueda de acuerdos con otros padres de amigos de nuestros hijos, ya que nos aportará objetividad, nos abrirá el campo de visión, nos ayudará a intercambiar ideas, formas de actuar, recursos... además de ayudarnos a contrastar lo que nuestros hijos nos demandan como "normal" en las familias de sus amigos.

**Pese a que no existen fórmulas ni recetas para la educación para el ocio, lo mejor que se puede hacer es desplegar ante nuestros hijos una amplia y variada gama de oportunidades y opciones que les permita incrementar su capacidad de elegir.**

**(Ver Actividad: "Diseñando el ocio familiar")**

## **6. SITUACIONES DE ESPECIAL CONFLICTO: LA HORA DE LLEGADA Y LA DISPONIBILIDAD Y MANEJO DEL DINERO.**

A continuación trataremos de aportar alguna luz sobre dos de las situaciones que más conflicto generan entre los jóvenes y adolescentes y nosotros los padres: la hora de llegada y la disponibilidad y manejo del dinero.

Trataremos este tema aquí por la indiscutible asociación que existe para nuestros hijos entre ocio, tiempo fuera de casa, en especial nocturno, dinero para el ocio y drogas.



### **EL HORARIO DE REGRESO A CASA:**

El establecimiento de la hora de regreso a casa suele ser un motivo de discusión habitual entre padres e hijos, los últimos intentando llevar el límite lo más lejos posible. Es necesario que nosotros los padres establezcamos horarios razonables de regreso a casa, negociados con los hijos cuando esto sea posible, adaptados a la edad, a las características de cada adolescente y joven (a su grado de madurez) y a determinadas circunstancias espaciales (existencia o no de transportes públicos, residencia en núcleos urbanos o rurales, etc.). Los horarios, como cualquier norma, deben ser estables (se fijan para ser cumplidos), sin que ello impida que ante un acontecimiento singular puedan verse alterados (el día del cumpleaños, un concierto musical, etc.).

**A medida que los hijos vayan mostrando un mayor grado de responsabilidad, iremos flexibilizando, progresivamente, las normas, puesto que pretendemos en último extremo que nuestros hijos se responsabilicen de sus propias acciones y decisiones.**

### **LA DISPONIBILIDAD Y MANEJO DEL DINERO:**

En general para un adolescente o un joven el dinero que le asignamos para sus gastos personales, sea cual sea su cantidad, nunca será suficiente, puesto que por sus propias características pretenderá hacerlo todo o, influidos por las modas y la publicidad, consumirlo todo. Además, es preciso tener en cuenta que una parte importante de las asignaciones económicas que las familias dan a sus hijos para gastos personales (unos 9,92 euros semanales como media a los escolares de 14 años y 21,34 euros a los de 18 años) se destinan a la adquisición de bebidas alcohólicas y tabaco. Numerosos jóvenes reconocen que no consumen más alcohol porque no tienen más dinero.

¿Cómo abordar este tema? Las cantidades a asignar deben establecerse en base a tres criterios básicos:

- Las posibilidades económicas de la familia.
- El grado de cumplimiento de las normas y las obligaciones impuestas en la familia (estudios, tareas domésticas, etc.)
- Las actividades que realicen los adolescentes

**En el caso de que se tenga constancia de que una parte de las asignaciones se destinan al consumo de bebidas alcohólicas, deberían reducirse las mismas, para así explicitar nuestro rechazo a esta conducta. No hacerlo supondrá lanzar el mensaje de que se toleran o aceptan los consumos.**

**(Ver Actividad: "Decálogo de buen uso del tiempo libre y el dinero")**





## 7. GRUPO DE IGUALES, OCIO Y DROGAS.

Durante la adolescencia, tanto el tiempo de ocio como el grupo de iguales adquieren una importancia clave como apoyo en el proceso natural de búsqueda de identidad. A lo largo de esta etapa se producen fenómenos como el de conformismo grupal y la búsqueda de la originalidad a través del sentido de pertenencia grupal frente a la sociedad adulta.

Este "conformismo grupal e inconformismo social" les brinda la seguridad que precisan durante esta etapa para llegar posteriormente a la propia originalidad y a la autonomía personal.

### El grupo de iguales aporta al adolescente:

1. **Apoyo y seguridad.**
2. **Facilita la ruptura con modelos anteriores (sobre todo paternos).**
3. **Proporciona unos ideales, intereses y valores.**
4. **Aporta una identidad temporal y transitoria en un momento en el que es aún frágil.**
5. **Ayuda a superar el egocentrismo infantil por medio del paulatino autoconocimiento.**

Pero no todas las características que aporta el grupo de iguales son positivas. También puede suponer un riesgo en la medida que una dependencia excesiva del mismo produce una total anulación del individuo, favoreciendo la inhibición de la responsabilidad individual, el conformismo, la excesiva dependencia o facilitar conductas inadecuadas tales como el consumo de drogas, las conductas delictivas o el ocio insano. No debemos olvidar que los consumos de drogas ligados al ocio o consumo recreativo, del que ya hemos hablado, se realizan en la mayoría de los casos en un contexto grupal y juegan en sí mismos un papel socializador dentro del grupo.

El adolescente que comienza a consumir en el grupo de amigos vive la sensación de acceder a algo prohibido, que escapa a la tutela de los padres o de otras figuras de autoridad, que le proporciona la posibilidad de compartir nuevas experiencias con sus iguales, en lugares y horarios que hacen propios, por contraposición al de los adultos.

El aprendizaje social que se realiza dentro del grupo y los procesos de reforzamiento son el centro de todas las críticas y los primeros culpables a quienes los padres recurren a la hora de explicar el consumo de drogas o las conductas problemáticas o delictivas de sus propios hijos.

El consumo de drogas en el grupo de iguales actuaría, por tanto, como una forma más de cohesión y de identidad grupal, al igual que sucede con la imagen física, el tipo de música o cualquier otra conducta que defina un estilo de vida vivido como propio.





**Como padres debemos educar a nuestros hijos para que valoren tanto los beneficios de convivir en grupo como su individualidad dentro del mismo, porque el grupo es esencial para nuestro desarrollo como personas sociales, pero no podemos dejar de lado los intereses particulares.**

Debemos enseñar a nuestros hijos a ser capaces de plantear y defender sus opiniones frente a la presión de sus compañeros. A ser capaces de decidir por sí mismos y asumir las consecuencias de sus actos. Debemos transmitirles que nosotros creemos y confiamos en ellos, que estaremos cuando nos necesiten y nosotros debemos asumir que en determinadas etapas nosotros "pareceremos" no ser tan importantes.

## **8. ALTERNATIVAS OCIO/BARRIO/CIUDAD.**

Como hemos hablado, nuestros hijos van a servirse del modelo que les mostremos en cuanto al uso y disfrute del tiempo libre, pero no solo de éste. Ellos deben participar en la gestión de su tiempo libre. Dada su falta de iniciativa, su indecisión o escasos conocimientos sobre recursos será necesario ofrecerles información del mayor número posible de alternativas, además de facilitarles y potenciar su realización.

Para poder jugar este papel, en primer lugar debemos hacernos expertos conocedores de todas aquellas ofertas de ocio que se realicen en nuestro entorno, no sólo del tipo de actividad, el precio y los horarios, sino también del atractivo que presentan en función de las edades, de los valores intrínsecos que transmiten, de si son saludables o perniciosas, etc.

Así pues en la mayoría de los lugares podremos encontrar diversas actividades de ocio en las que se pueden destacar muchas características tales como:

- Organismo que lo oferta: Actividades municipales, de la Comunidad Autónoma, de ONGs, de empresas privadas, de centros religiosos, adscritas a los colegios...
- La actividad que se realiza: Deportiva, cultural, musical, de juego...
- La edad de los participantes: Infantil, juvenil, para adolescentes...
- El tiempo y el horario en el que se realiza: diurna, nocturna, diaria, semanal, mensual...
- El costo económico que supone.
- La tutorización a la que están sujetos los niños durante la misma.

Conviene ser consciente que las actividades que atraen a un niño de 5 años no tienen nada que ver con las que atraen a un adolescente de 16, ni en tipo de actividad y estilo de socialización o grupo, ni en estilo de tutorización u horarios de realización...



Así pues no sólo debemos tener como padres un gran conocimiento de las actividades de ocio y recursos de la zona, también debemos hacernos expertos en las aficiones de nuestros hijos en función de su edad, sus gustos, sus expectativas, etc.

## 9. NUESTRA RELACIÓN CON LA COMUNIDAD.

Al referirnos a la prevención del consumo de drogas, necesariamente tenemos que mirar a nuestro entorno más cercano, barrio, distrito, municipio, etc. Todos tenemos la oportunidad y la responsabilidad de intervenir en nuestro entorno. Esa participación podría resumirse en:

- **Conocer los recursos de que dispone** (servicios sociales, asociativos, deportivos, culturales, educativos, lúdicos...).
- **Participar** en su potenciación, mejora y consolidación; utilizarlos como estrategias para mejorar la calidad de vida.
- Establecer **lazos comunitarios**.
- **Promover actividades saludables** y, en definitiva, desarrollar factores de protección frente al consumo de drogas y otras conductas de riesgo.

Además, involucrarnos en la vida de nuestra comunidad es una oportunidad preventiva para toda la familia. Si los padres participamos en la mejora de la calidad de vida de nuestro entorno, estamos enseñando a nuestros hijos a trabajar por y con los demás.

Como padres podemos estimular a nuestros hijos para ser sensibles, mostrar interés por las personas, por los derechos humanos, por la ecología, la cooperación, el medio ambiente, a través de asociaciones y ONGs. Si nuestros hijos se interesan y se implican en colectivos que favorezcan la integración social de discapacitados, excluidos sociales, etc., se estarán convirtiendo en personas solidarias.

Es recomendable que los padres nos intereseamos por los problemas de los demás y ayudemos a resolver los conflictos de nuestro entorno y favorecer en nuestros hijos este interés, resaltando la importancia del voluntariado y el asociacionismo. **El asociacionismo juvenil tiene un valor preventivo**, en sí mismo, por todo lo que entraña de fomento de relaciones interpersonales, de implicación en proyectos sociales y de enriquecimiento y crecimiento personal. Además, de esta manera favorecemos en nuestros hijos la búsqueda y disfrute de otras vías de ocupación del tiempo libre alternativas a "salir de marcha".



## 10. NUESTRA RELACIÓN CON LA ESCUELA.

La escuela es otro entorno cercano a la familia. Es un lugar de encuentro e **intercambio con otros padres** y donde nosotros podemos colaborar en el modo de hacer prevención.

El papel de la escuela en la prevención del consumo de drogas es fundamental, pero esto no significa liberarnos del problema o adoptar una actitud de exigencia. Para lograr los objetivos de la prevención, es necesario que los padres participemos, no sólo en el ámbito familiar, sino también colaborando con los profesores para hacer que los programas escolares sean realmente efectivos.

La relación entre padres y profesores debe ser una relación de colaboración, abandonando las exigencias recíprocas y los reproches, a favor de la población infantil y juvenil. **Padres y profesores nos necesitamos** y la educación de niños y jóvenes nos afecta e incumbe a todos por igual. Es importante que estemos cerca.

Para facilitar la colaboración en los programas de prevención, la administración educativa ofrece valiosos mecanismos que se complementan mutuamente:

- De una manera espontánea y no regulada.
- Reuniendo informalmente a todos los sectores de la comunidad educativa.
- Creando grupos de trabajo para abordar problemas concretos.

A través de órganos y estructuras institucionalizadas, regulado por leyes y reglamentos:

- **El Consejo Escolar**, que es el principal órgano de participación de los centros educativos, a través del cual los padres pueden colaborar en el gobierno de éstos.
- Las Asociaciones de Madres y Padres de Alumnos (**AMPAS**).

Es importante asistir a las reuniones que se convoquen, participar activamente en ellas, ofrecer nuestra colaboración al profesorado, así como solicitar las reuniones o entrevistas que consideremos necesarias para preguntar sobre cualquier aspecto de la educación de nuestros hijos que nos preocupe.



## DECÁLOGO DE USO DE INTERNET PARA PADRES

---

1. Sólo dejar que el chico/a navegue en Internet si está en casa una persona adulta.
2. No poner el ordenador en la habitación del chico/a y en cualquier caso poner la pantalla de manera que esté visible a quien entra o está en la habitación.
3. Ser capaz de manejar el ordenador al menos al mismo nivel del chico/a, de forma que sea consciente que tenemos capacidad de poder controlarlo.
4. Utilizar todos los sistemas de protección actualmente disponibles para evitar el acceso a sitios no aprobados a menores.
5. Hablar habitualmente con el chico/a respecto a la navegación en Internet, tratando de tener información respecto a lo que ve y consulta a diario, tratando de poner de manifiesto eventuales reticencias.
6. Enseñar al chico/a que cuando se conecta al chat no debe dar, ni pedir, direcciones, números de teléfono o cualquier información que pueda identificarlo. Ser claros, sin alarmar, sobre los riesgos que pueden derivarse de chatear con desconocidos.
7. Evitar que el chico/a, esté en Internet (particularmente en el chat) durante la noche. Alertarlo de que debe avisar a sus padres, siempre que algún "amigo del chat" insista respecto a informaciones o hábitos personales o de su familia.
8. Navegar y chatear algunas veces junto al chico/a, para inducirlo a una mayor confianza con los padres respecto a los contenidos de sus conversaciones en la Red.
9. Tratar, en la medida de lo posible, de evitar que el chico/a, tenga su propio e-mail, del cual sólo el/ella conozca el "password" de acceso.
10. Construir junto al chico/a, "reglas consensuadas" para navegar en Internet, sin imponérselas.



## DECÁLOGO DE USO DEL MÓVIL PARA PADRES\*

---

1. Valorar la edad en la que un niño puede disponer por primera vez de un móvil, preferiblemente nunca debería ser antes de los 12 años de edad.
2. Hacerles partícipes y responsables del gasto de su terminal, por ejemplo compartiendo los gastos o pagándoles exclusivamente hasta un límite. El dinero en estos casos tiene un gran poder en la moderación del consumo.
3. Transmitirles prudencia al utilizar el móvil si están realizando tareas que requieran un nivel alto de atención (montar en bici, conducir...)
4. No deben facilitar su número de teléfono o datos personales de forma indiscriminada.
5. Se puede restringir el acceso a contenidos de adultos, llamadas a números 900, llamadas internacionales, vídeollamadas, etc. por medio de su compañía telefónica.
6. No se debe contestar a SPAM y en ningún caso reenviarlos.
7. En el colegio y lugares públicos deben respetar las normas en cuanto al uso de teléfonos móviles. No resulta necesario llevar el teléfono al colegio o al instituto.
8. No se debe fotografiar ni grabar a nadie sin su permiso, podemos ser denunciados, ya que es un delito.
9. Amenazar, acosar, injuriar o propagar calumnias puede constituir un delito.
10. No se deben realizar llamadas ni enviar mensajes que no nos gustaría recibir a nosotros.