

EDUCAR PARA PROTEGER

GUÍA RESUMIDA DE FORMACIÓN TIC

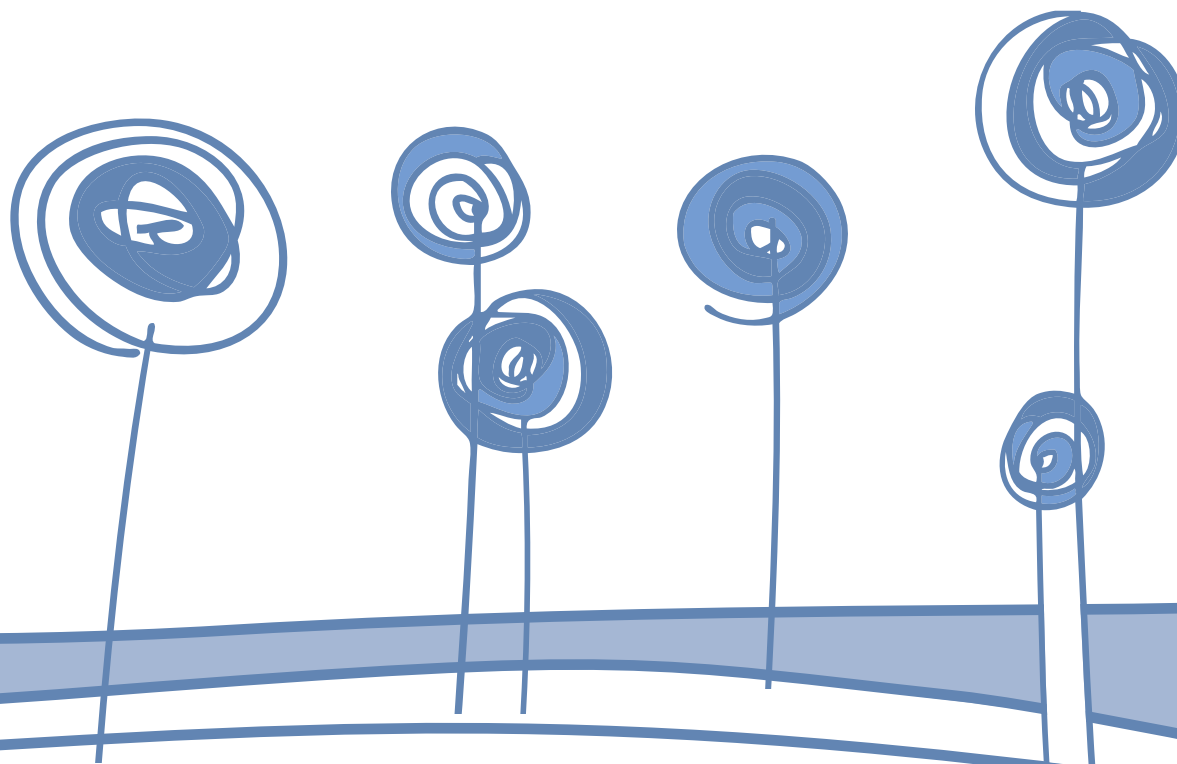
para PADRES Y MADRES DE **ADOLESCENTES**



* NOTA IMPORTANTE SOBRE GÉNERO:

“Esta guía ha sido redactada tratando de respetar la igualdad de género en el uso del lenguaje, empleando términos que engloban a ambos sexos cuando ha sido posible. En aquellos casos en los que no se ha encontrado un término adecuado, se ha optado por utilizar el masculino genérico siguiendo las recomendaciones de la RAE por motivos de economía del lenguaje y fluidez del discurso. Por tanto, en todas aquellas ocasiones en las cuales se haga uso del masculino genérico se están considerando a ambos sexos”.

Índice





1 FAMILIA Y ADOLESCENTES

- ¿Qué es la adolescencia? 4
- Adolescentes y familia 5
- Adolescentes y sociedad 7
- Superar los tópicos 7



2 LOS ADOLESCENTES Y LAS TICS

- Las tic y el cambio social 8
- Educar sobre las tic 8
- Cómo usan las tic 8
- Un plan de acción 9
- Educación no sexista y tic 11
- Oportunidades y tic 12



3 PERFILES DE LAS TICS

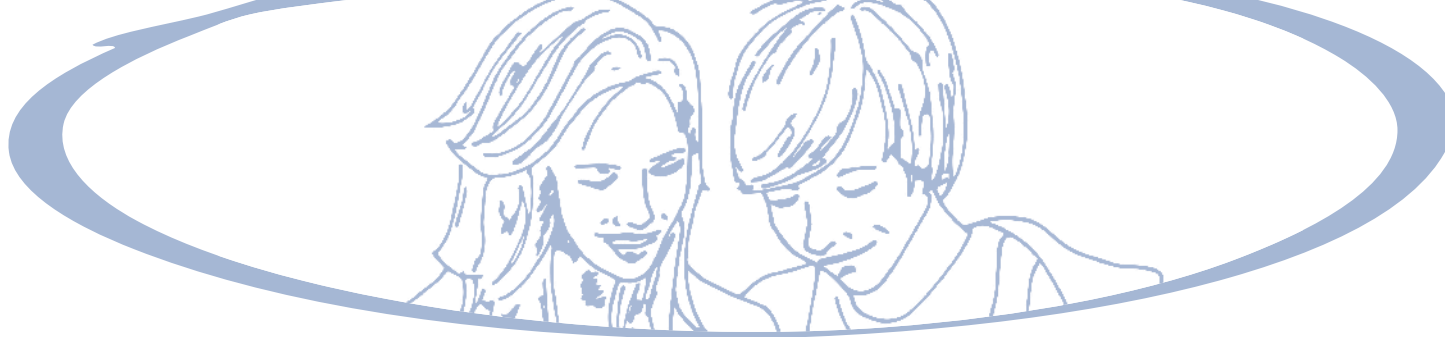
- Blogs 13
- Redes sociales 16
- Chat y mensajería 18
- Videojuegos 22
- Las redes P2P 24
- El software libre y las licencias
creative commons 26
- El almacenamiento en la nube 26
- Adolescentes y teléfonos móviles 27
- Adolescentes y tablets 29



4 EDUCAR PARA PREVENIR

- Superar la brecha digital y
avanzar hacia el futuro 30
- La nueva educación y las tic 30
- ¿Qué uso hacen nuestros hijos
e hijas de las tic? 32
- Consejos para navegantes 32
- Qué hacer si nuestro hijo o hija... 34
- Pensando en positivo: convierte los riesgos
en oportunidades de desarrollo 38
- Hacia un uso constructivo de las tic 39





FAMILIA Y ADOLESCENTES

Si tienes un hijo o una hija adolescente puedes pensar que vuestra relación es a veces confusa, difícil y poco satisfactoria. Tras años con una relación fluida y gratificante, en la adolescencia cambian muchas cosas: antes eran curiosos y seguían nuestras indicaciones, mientras que ahora pocas cosas les interesan y están en contra de casi todo. Este alejamiento nos puede provocar desconcierto, pero no hay de qué preocuparse, ya que vamos a facilitar muchas claves para que podáis comprender estos cambios en la relación con nuestros hijos adolescentes.

También tenemos que hablar de las TIC porque el alejamiento de los adolescentes respecto a los padres muchas veces supone un acercamiento a sus amigos a través de ellas. Y las TIC no son otra cosa que las Tecnologías de la Información y Comunicación (teléfono, *tablet*, ordenador, Internet, blogs, chats, videojuegos, etc.), algo con lo que los adultos también estamos en continuo contacto. Son los sistemas de comunicación que podemos encontrar hoy día. Para ellos estar en contacto con su grupo de iguales es un pilar fundamental de su identidad y bienestar.

Para ayudarles debemos comprender qué son las TIC, cómo funcionan y cuál es la mejor forma en que pueden usarlas. Sin duda son las claves para propiciar el entendimiento común y descubrir juntos un nuevo horizonte de colaboración y comunicación familiar. Esto implica acompañarles en el mundo de las TIC e interesarnos por cómo se desenvuelven en ellas, aprendiendo junto a ellos y supervisando si utilizan la prudencia y el sentido común.

¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

La adolescencia es el momento en que nuestros hijos comienzan a conocerse mejor a ellos mismos y buscan las diferencias respecto al resto de su familia. Este proceso es necesario para poder afrontar los duros cambios que se avecinan. Es la única forma de convertirse en personas autónomas e independientes, un proceso social y evolutivo por el que hemos pasado todos.

Para nuestros hijos adolescentes es la primera vez en muchos ámbitos. Por eso se sienten inseguros, y a veces les salen mal las cosas. Necesitan experiencia para aprender las reglas del mundo en que se desenvuelven. Por primera vez tienen ese cuerpo, el cual va cambiando día a día. Aparecen pensamientos y sensaciones nuevas, las cuales no siempre comprenden ni controlan... ni siquiera saben ponerles nombre. Se enfrentan a su futuro y saben que deben hacerlo solos. De pronto van a descubrir que todas las opciones están delante de ellos, que abarcan todo el mundo y toda su vida... y se dan cuenta de que no están preparados para elegir. En ese instante de pánico se sienten desamparados y no saben qué quieren, ya que no tienen criterios para cribar la inmensidad que se abre ante ellos.

La adolescencia se convierte en una etapa de transición cuyos límites no están definidos. El niño llega a este estado y no sabe cuánto tiempo dura, ni qué debe



o puede hacer aún. La sociedad y la familia tampoco definen esta indeterminación, ya que no se espera lo mismo de los niños que de los adultos, y la adolescencia de hoy se encuentra entre ambos mundos. A nuestros hijos el pasado ya no les vale, pero el camino de la responsabilidad laboral y la independencia económica aún se ve muy lejos. Esta situación implica tener personas físicamente maduras que dependen aún de sus familias y no tienen responsabilidades importantes, la llamada paradoja de los jóvenes en occidente: se goza de una gran libertad pero se tarda en alcanzar la madurez necesaria para disfrutarla.

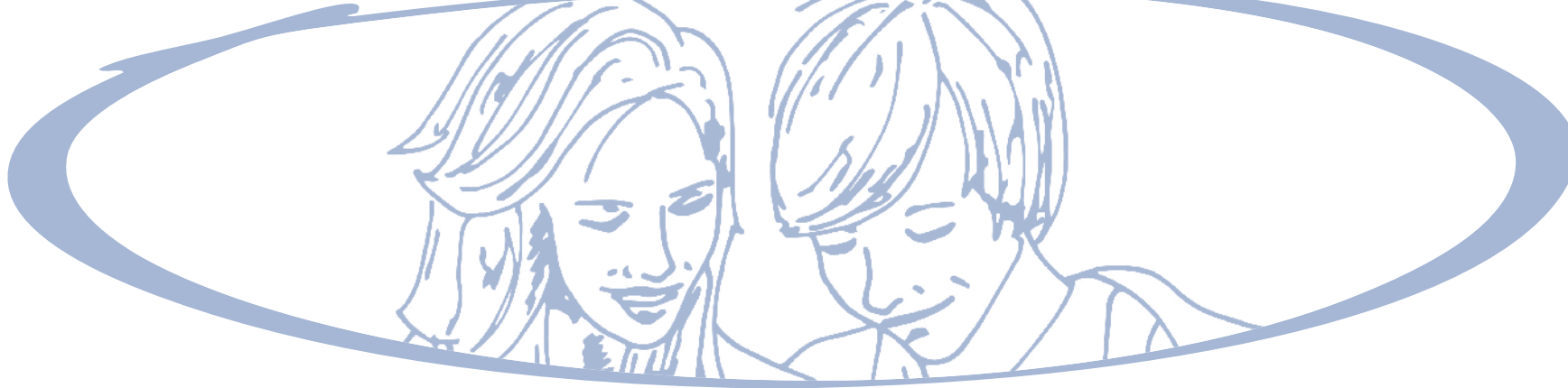
Les genera mucha frustración el no poder definir claramente su identidad, o creer que estaba definida y descubrir que no es así. Los adolescentes pueden reaccionar con irritabilidad ante estas situaciones, pero esto no debe ser un gran problema si los padres mantenemos una adecuada comunicación con ellos. Es de gran ayuda utilizar los mismos canales de comunicación que ellos usan, porque así conoceremos perspectivas de sus vidas que hasta ahora permanecían ocultas y podremos iniciar una comunicación más rica y efectiva. Están en la época en la que más ayuda necesitan de nosotros, aunque paradójicamente es el momento en el que más la rechazan.

Mantener con nuestros hijos una comunicación basada en la confianza hace que podamos saber quiénes son sus amigos, con quién se relacionan y qué tal se sienten con dicha relación. En el lado opuesto de la comunicación exis-

ten prácticas como el espionaje, algo nada ético que además es ilegal y no dice nada bueno de nosotros. Esto solo puede estar justificado en situaciones extraordinarias en las que tengamos la certeza de que nuestros hijos corren un riesgo real. Espiar a través de las TIC invadiendo su espacio personal solo por seguir manteniendo el papel de padres que controlan a sus hijos supone una traición a su confianza y no aceptar su maduración, y además nos hace cómplices de estar alimentando y perpetuando su estado de indefinición y confusión. ¿Qué les estamos enseñando si nosotros, sus modelos de adultos responsables, nos dedicamos a figonear?

ADOLESCENTES Y FAMILIA

La familia es el núcleo donde el niño crece y aprende los valores fundamentales para desenvolverse en la sociedad en la que está inmerso. Los adolescentes necesitan extender su radio de acción a toda la sociedad como parte de su crecimiento. Nosotros ya lo hicimos a su edad con las características y peculiaridades del momento histórico que nos tocó vivir. En este viaje pueden correr riesgos al igual que los corrimos nosotros, pero con las TIC ellos tienen una serie de riesgos que nosotros no conocimos. Estos riesgos no son originados por las nuevas tecnologías en sí, sino que surgen por la falta de experiencia o sentido común que puedan tener a la hora de utilizar estas tecnologías.



Los padres que no nos dedicamos a las nuevas tecnologías necesitamos ideas claras, específicas, reales y prácticas para enfrentarnos a problemas que conocemos muy bien, pero en un medio tecnológico que no dominamos. Las tecnologías, como cualquier herramienta, en sí mismas no son buenas ni malas, pero son susceptibles de ser utilizadas de forma incorrecta. Demonizar los aparatos no sirve de nada, siendo mucho más adecuado interpretar siempre los motivos del mal uso por parte de algunas personas. Los padres de hoy día también hemos sido adolescentes y hemos experimentado unos cambios similares a los que ellos están viviendo, solo que adaptados a nuestro tiempo. Debemos ser tolerantes e intentar entender el mundo en el que les ha tocado desarrollarse, en el que están presentes las TIC.

Nuestro ejemplo servirá de referencia sobre lo que es correcto, y aunque exploren en alguna ocasión más allá de los límites establecidos, tendrán una referencia central que les sirva de guía. No podemos esperar que nuestros hijos sean unos férreos seguidores de las normas cuando antes nosotros mismos no solíamos hacerlo.

Los jóvenes descubren que hay un mundo más allá de la propia familia, y este es el motivo por el que a veces tenemos la sensación de distanciamiento, llegando a pensar que no nos necesitan. Pero no es cierto: nos siguen necesitando igual, pero las necesidades ahora son diferentes y algo más complejas. En el momento de iniciar la adolescencia somos su principal referente de seguridad.

Somos nosotros quienes durante su infancia les mostramos el camino para relacionarse con los demás. Nuestra influencia marca profundamente el tipo de persona en la que se van a convertir.

¿A qué se deben tantos conflictos? ¿Son tantos de verdad? La mayoría de las discusiones surgen por cuestiones superficiales: la ropa, el horario, las normas... Esto se debe a que han dejado de ser niños y ya no aceptan nuestras indicaciones sin cuestionarlas. Ahora son más inconformistas y retadores ante las directrices de los padres. Muchos de los conflictos están relacionados con que, en el fondo, a los padres les molesta la sensación de estar perdiendo su autoridad y control, respondiendo de forma más autoritaria y controladora dando lugar a un ciclo que se retroalimenta a sí mismo.

Están en plena exploración de su identidad. Serán comunes las discusiones en las que manifestarán sus opiniones y necesitarán diferenciarlas de las nuestras. Pensar de manera distinta a quienes los criaron es una forma de reafirmar su autonomía, lo cual es algo positivo. Empiezan a pasar menos tiempo con la familia, ya que salen más de casa, y esto implica ser más flexibles con las normas y límites y adaptarnos a sus nuevas necesidades. Nosotros también cambiamos, e igualmente nuestros cambios pueden desconcertarles. Así pues debemos ser tolerantes y comprensivos si queremos ser justos con nuestros hijos, y no achacarles a ellos problemas que en realidad tienen que ver con nosotros mismos.



ADOLESCENTES Y SOCIEDAD

Los adolescentes se adaptan mal a los cambios que padecen, perdiendo la sensación de seguridad. La sociedad y las instituciones educativas deben ayudar a transmitir un conjunto homogéneo y compatible de maneras adecuadas de vivir, pero los valores educativos deben ser, sobre todo, responsabilidad de la familia.

La amistad durante la adolescencia se basa en la intimidad, la reciprocidad y la empatía. Los jóvenes son propensos a la introspección, a hablar de sí mismos todo el tiempo, a contar sus angustias y problemas, por lo que necesitan el contacto con iguales para compartir esos estados. Conocer a personas parecidas les hace sentirse comprendidos y aceptados, y por medio de este proceso refuerzan y valoran sus características comunes. Compartir información íntima les ayuda también a comprender a los demás y a sí mismos, lo que les dota de mayores habilidades sociales para saber cómo tratar a los otros. Sienten fuertes deseos de comunicación, búsqueda de amistad y pertenencia a un grupo, y las TIC tienen vital importancia para conseguirlos.

SUPERAR LOS TÓPICOS

La creencia de que la adolescencia es un período conflictivo y lleno de tensiones constituye uno de los estereotipos más fuertemente arraigado en nuestro contexto cultural. Sin embargo, en la mayor parte de los casos es vivida tanto por los padres como por los hijos sin excesiva angustia ni graves consecuencias. Hay decenas de tópicos sobre la adolescencia, frases que se repiten generación tras generación sin pensar demasiado en lo que se está diciendo sobre nuestros jóvenes: es una época problemática, no quiere nada con nosotros, solo hace caso a sus amigos...

Del mismo modo quizás hayamos repetido algunos tópicos sobre las TIC, pero no debemos tener miedo de la tecnología, ya que debemos encontrar la causa de los problemas sin culpar a las herramientas. Podemos establecer similitudes entre el mundo analógico y el digital que muchas veces se entienden mejor, y es una oportunidad que no podemos desaprovechar. Dialogar con el máximo respeto sobre lo que están haciendo es la manera de que abran una puerta de entendimiento común que podríamos estar cerrando con nuestra crítica e intransigencia.





LOS ADOLESCENTES Y LAS TICS

LAS TIC Y EL CAMBIO SOCIAL

Tendremos más oportunidades en nuestras vidas en función de la cantidad y calidad de información de la que dispongamos, además de lo fuertes y saludables que sean nuestras relaciones con los demás. El enorme potencial de las TIC suele ser ignorado por parte de los mayores, pero los adolescentes exploran sus nuevos usos con gran imaginación para cubrir sus necesidades sociales.

EDUCAR SOBRE LAS TIC

Nuestros hijos tienen acceso a una enorme cantidad de información que necesita ser organizada y analizada con espíritu crítico, y dotarles de ese espíritu es una de nuestras principales tareas como padres. Las TIC son unas herramientas que no existían cuando teníamos la edad de nuestros hijos, pero que ahora son imprescindibles para entender nuestro tiempo. La manera en la que las personas aprenden, se comunican o trabajan ha cambiado, y nuestros hijos tienen ahora una oportunidad única de acceder al conocimiento y al mercado laboral. La economía, el trabajo y toda la sociedad se ha reconfigurado en torno a las TIC.

Las TIC son una ventana a través de la cual nuestros hijos miran un mundo con efectos tan reales como este, pero que no se puede tocar. Sin embargo, lo que se

hace con las TIC, aunque no se vea, tiene un efecto real: las conversaciones que tienes son reales, las compras que haces son reales, lo que aprendes usándolas es real... Ahora que son adolescentes van a intentar saber si son capaces de actuar como adultos y experimentarán como si fuesen adultos. Como padres hemos trabajado mucho para proporcionarles fuertes alas para que nuestros hijos vuelen alto y no se estrellen contra el suelo. No tendría sentido limitarles ahora, privándoles de las TIC. Lo que debemos hacer es apoyarles y acompañarles en ese viaje de descubrimiento del mundo que ahora nos rodea.

CÓMO USAN LAS TIC

Los niños que han nacido en la época de Internet y los teléfonos móviles han sido socializados culturalmente bajo la influencia de las nuevas tecnologías, por lo que su comportamiento es distinto al de los niños que nacieron antes. Por esta razón, los padres debemos tener en cuenta y conocer en qué ha consistido esa influencia. Para los adolescentes las nuevas tecnologías son una necesidad, no una opción. Resuelven los problemas cotidianos usando las TIC porque a través de ellas reciben información, se comunican, se divierten y estudian. Con las TIC, tienen el mundo en la punta de sus dedos, y así se lo hemos de transmitir para que puedan tocarlo y disfrutarlo, pero siempre con la debida prudencia y sentido común.



Muchos especialistas dicen que hay que controlar el tiempo, y seguramente es cierto. Pero sobre todo se deben controlar los contenidos o, mucho mejor, hablar sobre ellos, ya que no podemos encerrar a nuestros hijos ni evitar que les lleguen contenidos inadecuados a través de Internet o de la televisión. Por ello necesitan responsabilidad y herramientas para saber cómo interpretar esos contenidos y cómo actuar ante ellos. Es momento de que se equivoquen ahora que están bajo nuestra protección.

Nuestros hijos pueden encontrar cosas malas en la Red, exactamente igual que en la calle. El mundo puede parecer más seguro con las TIC, ya que hablar o jugar con alguien del otro lado del mundo, pero estando físicamente en tu habitación, es bastante tranquilizador. Sin embargo, el físico no es el único daño que nuestros hijos pueden recibir, por lo que no debemos faltar a nuestra responsabilidad como padres escudándonos en la distancia física.

Una mayor cantidad de información no implica mayor calidad de la misma. *Infobesidad o infoxicación* son términos que vienen a describir la saturación excesiva de información que recibimos y lo perjudicial que puede llegar a ser si dicha información no es de calidad. El conocimiento no existe si para nuestros hijos los datos carecen de significado. Y nosotros como padres deberíamos aspirar a que alcancen la sabiduría, que es la relación de estos conocimientos aplicados a un aspecto real de su vida.

La superficialidad de los medios de comunicación hoy día que va permeando en la televisión, la prensa, la música y la literatura, no ayuda en nada a que nuestros hijos tengan un sentido trascendente de la vida. En general tienen mucha información y un pobre y fragmentado conocimiento. Nuestros hijos acceden con un solo botón a cientos de medios de comunicación al mismo tiempo, medios entre los que tienen que escudriñar la verdad. Esto es bastante complicado, si la "verdad" es algo que dejamos en manos de los medios de comunicación sin establecer previamente un filtro o una interpretación.

UN PLAN DE ACCIÓN

Para orientar a nuestros hijos adolescentes en el buen uso de las TIC siempre debemos contar con:

Sentido común: en muchos casos lo da la experiencia en la vida, y es una de las cosas en las que más podemos ayudar a nuestros hijos, que carecen aún de esa experiencia vital para tomar las mejores decisiones.

Motivación: debemos motivarles ahora que todavía están cerca de nosotros. Las TIC son una realidad de nuestra sociedad, y deben usarlas, comprenderlas y utilizarlas con inteligencia.



Iniciativa: de la motivación a la iniciativa hay un paso, pero no siempre es fácil que lo den. No ayuda si se sienten atosigados, así que deberemos aprender a animarles sin agobiarles.

Confianza: el adolescente no está seguro de sí mismo y le falta confianza, es decir, saber que pueden conseguir aquello que se proponen, un elemento muy importante para su propia autoestima. En muchos casos, los padres que intentan evitarles problemas a sus hijos, terminan ahogando su confianza en sí mismos.

Esfuerzo: en los entornos adolescentes impera la ley del mínimo esfuerzo, y si bien nosotros los padres nos hemos tenido que esforzar más que ellos, teníamos las cosas más claras ya que las opciones eran más nítidas y había mucho menos para elegir. La falta de esfuerzo es un gran problema. Por eso, cuando se esfuerzan en conseguir algo, aunque sea pasar de nivel en un videojuego, no están perdiendo el tiempo.

Perseverancia y paciencia: cada vez se esperan resultados más inmediatos, y si no se obtienen, se abandona lo que se había empezado. La repetición de ese abandono acaba destruyendo su autocompetencia percibida.

Responsabilidad: consiste en hacer aquello que hay que hacer y hacerlo de forma correcta. Si han sido educados en el desarrollo de la responsabilidad durante su infancia, lo más probable es que se muestren bastante responsables en la adolescencia.

Tolerancia a la frustración: no siempre se consigue lo que se desea, y aprender a manejar los sentimientos desagradables cada vez que nos ocurre algo es un hecho que debe trabajarse desde que son pequeños.

Solución de problemas: enfrentarse a los problemas requiere un entrenamiento adecuado, y sobre todo experiencia. Cuando los adolescentes se enfrentan a problemas en un territorio virtual, aprenden a resolverlos también en cualquier otra situación.

Cooperación: es el único antídoto contra la terrible competitividad en el que están creciendo nuestros hijos. Deben aprender que se obtienen mejores resultados si se trabaja en equipo, y que el proceso es mucho más reconfortante.

Respeto: nuestros hijos deben aprender a respetarse a sí mismos para poder respetar a los demás: no subir o bajar imágenes inadecuadas en Internet, no permitir ni cometer abusos, salvaguardar la propia identidad, etc.



EDUCACIÓN NO SEXISTA Y TIC

En nuestra sociedad actual, respecto a la discriminación que se realiza atendiendo al sexo de las personas apenas se está empezando a tener conciencia, y queda mucho por recorrer hasta que realmente desaparezca de nuestra forma de ver el mundo. Aún hay muchos prejuicios y estereotipos que implican una discriminación hacia las mujeres en los roles, habilidades y destrezas que se les atribuyen, y estos estereotipos están tan arraigados en nuestra cultura que son transmitidos por los distintos agentes de socialización y absorbidos por nosotros desde que nacemos. En la relación con las TIC, y muchas veces sin darnos cuenta, podemos orientar a nuestros hijos a unas u otras actividades en base a su sexo: programas de TV que van sobre lucha o deportes a los niños frente a los que se centran en las relaciones sociales y familiares, que consideramos más adecuados para las niñas; juegos competitivos y violentos a los niños, mientras que los de plataformas y puzzles son más adecuados para las niñas, incluso podemos ser más permisivos en el uso de una TIC con los niños, a los cuales atribuimos mayor competencia para manejarla, que con las niñas, a las cuales prejuzgamos como más torpes y poco interesadas en las tecnologías.

Ni uno solo de estos ejemplos está fundamentado en ninguna evidencia de ningún tipo y responden únicamente al prejuicio que se ha ido alimentando a lo largo de generaciones. Como sociedad debemos avanzar hacia formas

de convivencia más justas y satisfactorias para todos los miembros que la componen, por lo que es nuestra responsabilidad empezar a educar desde ya a nuestros hijos en valores de igualdad, de paridad y de equidad.

Para lograrlo, la mejor opción es ignorar la variable "sexo" siempre que sea posible y pasar de pensar en nuestros hijos como niños o niñas para pensar en ellos como personas. De este modo, se evitan rápidamente razonamientos falsos como "a los niños les gusta jugar al fútbol y a las niñas a las muñecas" y se sustituyen por razonamientos verdaderos del tipo "a unas personas les gusta jugar al fútbol y a otras les gusta jugar a las muñecas".

El control en las relaciones de pareja

Los nuevos servicios de mensajería instantánea, tan populares entre nuestros adolescentes, nos proporcionan algunos datos acerca de la actividad de la otra persona que no han sido enviados de forma voluntaria. Es frecuente encontrar a chicos y a chicas que someten a auténticos interrogatorios a sus parejas acerca de por qué se conectó a tal hora, o por qué no le respondió a cual mensaje en lo que supone una invasión flagrante de la libertad y la intimidad del otro, al mismo tiempo que supone un control sobre la pareja. El problema no solo radica en la parte acosadora, movida seguramente por una pobre autoestima o un enfermizo deseo de control, sino que también radica





en la parte acosada, la cual se desgasta en justificaciones inútiles, como si fuese culpable y tuviese que disculparse, en vez de defender con firmeza los límites de su propia libertad, intimidad y dignidad.

Para prevenir este grave problema en las relaciones de pareja, debemos alimentar la autoestima de nuestros hijos, ya que con una buena autoestima desaparece la necesidad de controlar y no se tolera ser controlado. Esto se puede poner en práctica a través de uno de los valores más importantes en nuestra sociedad: la asertividad, el poder respetar los derechos de las personas que te rodean, al mismo tiempo que defiendes tus propios derechos. Es una actitud en la cual no tiene cabida la agresión ni la sumisión, sino el respeto, la seguridad y la firmeza.



OPORTUNIDADES Y TIC

El sector TIC funcionará como dinamizador de otros sectores productivos importantes de la economía. Nuestros hijos demuestran una gran imaginación buscando alternativas de trabajo para conseguir dinero adicional, y un recurso frecuente es su conocimiento tecnológico. Continuamente reciben *spam* disfrazado de ofertas de trabajo fraudulentas. Muchas mafias ofrecen trabajos aparentemente fáciles que encubren operaciones de blanqueo de dinero, y han caído bastantes adolescentes de nuestro país que no han visto el peligro. Por lo general hay que desconfiar de las ofertas de trabajo milagrosas.

Pero existen muchas buenas opciones de trabajo desde casa serias y razonables para jóvenes, y las TIC son un punto esencial para el desarrollo del teletrabajo. Existen unos condicionantes positivos para el teletrabajo en la juventud: la capacitación tecnológica, la preparación profesional basada en el autoconvencimiento del esfuerzo y el espíritu independiente, la habilitación de los adolescentes en el mercado laboral, el espíritu emprendedor... Sin embargo, la juventud quiere ir a las empresas con el fin de ampliar sus contactos y relaciones. Además, el teletrabajo exige unos niveles de competitividad asumida, que para quienes se están iniciando son muy difíciles de alcanzar.



PERFILES DE LAS TICS

Internet es un espacio de expresión, socialización y desarrollo que amplía nuestra experiencia de la realidad hasta el infinito. En este lugar virtual cualquier persona tiene la oportunidad de reforzar sus patrones de comportamiento y valores a través del continuo contacto social con sus iguales. Durante la adolescencia la búsqueda de libertad e identidad personal resultan fundamentales para el proceso de desarrollo. En este sentido, Internet no es más que una vía adicional donde encontrar algunas de las experiencias que necesitan. Nuestros hijos acuden a Internet para satisfacer importantes necesidades personales y sociales:

- **Necesidad de relacionarse con otras personas:** los adolescentes son seres sociales y han de verse reflejados y respaldados por sus amigos, sentir que pertenecen a un grupo. Mediante las redes sociales pueden relacionarse con multitud de personas. La mayor parte de los adolescentes se mantienen en contacto con sus amistades del colegio o del barrio a través de las TIC, y no es tan frecuente el estar buscando nuevas amistades (aunque tampoco es imposible).
- **Necesidad de expresarse:** gracias a la Web 2.0 todo el mundo puede encontrar en ella su propio hueco para decir al mundo quién es y encontrar a otras personas que les escuchen y presten atención. Este tipo de comunicación reduce la inhibición, de manera que parece más sencillo establecer relaciones de amistad generando mayores

sentimientos de felicidad. El anonimato permite desarrollar facetas y asumir roles distintos al que tenemos y que no siempre pueden mostrarse en la vida real. Por eso resulta fundamental enseñar la importancia de la asertividad y educar en la conveniencia de mostrar en Internet una identificación diferente, pero no una identidad diferente a la persona que el adolescente realmente es.

- **Necesidad de crecer:** internet será el lugar ideal para ampliar su conocimiento del mundo, buscar referentes, acceder por primera vez a una información no filtrada por ningún adulto... No es posible ni tiene sentido impedir esto, por lo que solo nos queda intentar que los jóvenes desarrollen cuanto antes su propio criterio y capacidad de juicio.

BLOGS

Es un tipo de página web prefabricada que cualquier persona con poco o ningún conocimiento de programación puede manejar para publicar con facilidad textos e imágenes en Internet. Nuestros hijos se expresan a través de los blogs, y comparten sus ideas y opiniones con quienes ellos quieren. En estos espacios pueden mostrarse muy creativos, y si los seguimos podemos descubrir facetas suyas que nos sorprenderían.



¿Para qué se utilizan los blogs?

Los artículos publicados se presentan ordenados cronológicamente por fecha de publicación, por lo que el formato podría considerarse una especie de versión digital de los viejos diarios bajo llave de toda la vida. A partir de una determinada edad nuestros hijos pueden estar deseosos de expresarse y de contar qué se les pasa por la cabeza, cómo se sienten, sus experiencias...

La participación en los blogs

Lo normal es que se trate de una página pública para que cualquiera pueda visitarla y dejar sus propios comentarios en respuesta a lo que hay allí, aunque es el autor quien determina quién accede al contenido. Abrir una posibilidad de diálogo sin tener el control absoluto sobre quiénes serán los interlocutores también puede entrañar algún riesgo. Al fin y al cabo, si un blog se hace público nunca podremos saber con total certeza quién accede a él.

Cosas a tener en cuenta en los blogs

El autor siempre tiene la última palabra sobre lo que se publica y lo que no en su blog, por si aparece un troll o si introducen *spam*. Lo más conveniente es instalar filtros *antispam* o bien eliminar estos comentarios en el momento en que aparezcan.

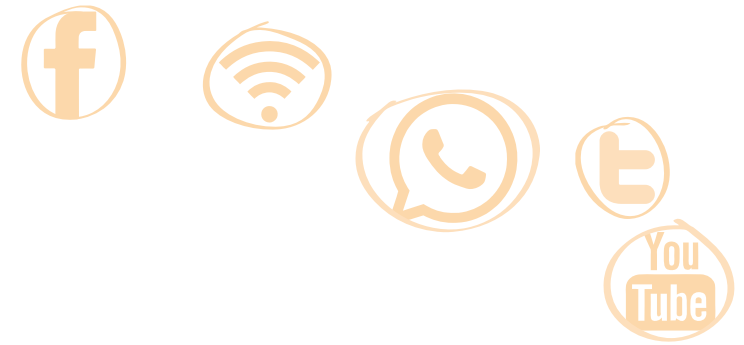
¿Qué contenidos se pueden encontrar en un blog?

El blog clásico consta fundamentalmente de texto y enlaces a otros sitios, pero actualmente hay otros formatos populares, como los *Fotoblogs*, en los que el usuario cuelga una imagen o una fotografía acompañada de un pequeño texto y en el que se permiten comentarios. Una versión más dinámica son los *Videoblogs* o *Vlogs*, donde el usuario cuelga un vídeo al que le añade algún texto explicativo.

Esta buena iniciativa a veces les lleva a ponerse en riesgo, sobre todo en cuanto al uso de imágenes se refiere, ya que no son conscientes de la difusión enorme que puede llegar a tener una imagen, ni qué tipo de personas puede verla y el uso que puede hacer de ella. Una imagen puede dar mucha información completamente innecesaria para las personas que no han tenido un contacto personal con nuestros hijos, por lo que las imágenes que se suban a lugares públicos no deberían tener referencias ni de los lugares en los que nuestros hijos estudian o viven, ni de quiénes son sus amigos, ni deberían aportar ningún dato que permitiese hallar su localización. La imagen que ponemos en Internet deja de ser nuestra, en el sentido de que ya no podemos controlar su uso.

Todos nos comunicamos de forma diferente en función del "entorno" o del medio que utilizemos. No vamos a contar las mismas cosas, o al menos no de

3- Perfiles de las tics



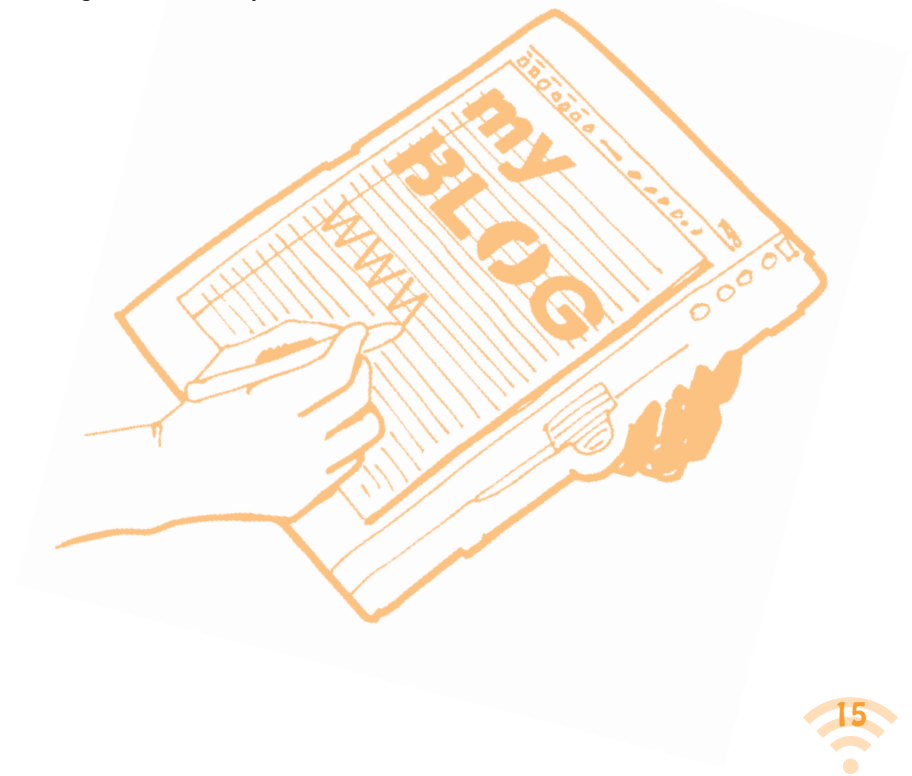
la misma manera, si es por carta, por correo electrónico, en una conferencia o en una charla informal en un bar. Tener el privilegio de conocer a nuestros hijos en cada uno de los entornos en los que se mueven nos da una perspectiva de ellos enriquecedora y mucho más completa.

El sistema de *microblogging* (blogs con un texto de extensión limitada) que más utilizan nuestros hijos e hijas es Twitter, que tiene millones de usuarios en todo el mundo. En este sistema pueden tener diferentes identidades: una para los estudios, otra para las aficiones, otra para la amistad....Lo normal es que nuestros hijos sepan delimitar muy bien cada grupo y muchas veces no los mezclan.

Algunos consejos de seguridad

- No usar el nombre real o facilitar datos personales de manera irresponsable. No dar ningún dato que nos identifique o nos localice: edad, residencia, centro de estudios, información sobre su grupo de amigos...
- Cuidar la publicación de fotos personales. No se deben subir fotografías comprometidas o inadecuadas, porque con eso solo conseguirán atraer la atención de personas indeseables. Por extensión, tampoco deben publicar ningún dato o fotografía de sus amigos.

- Evitar la publicación de material ilegal, como pueden ser fotos de menores de edad en actitudes sexuales, o textos, imágenes o vídeos protegidos por derechos de autor. Nosotros como padres en ejercicio de la patria potestad, somos los responsables legales de lo que hagan nuestros hijos menores.





REDES SOCIALES

¿Qué es una red social?

En Internet se considera una red social todo aquel sitio web que permite al usuario crearse una página en la que cuelga periódicamente información de todo tipo sobre su persona. Las redes sociales en Internet funcionan como una evolución natural del correo electrónico y la agenda de contactos. Su función no es otra que la de mantener en contacto permanente a los usuarios con sus amigos y conocidos, o simplemente con personas con las que comparte determinados intereses.

¿Cómo funciona una red social?

La mayor parte de las redes sociales permiten darse de alta simplemente proporcionando un nombre de usuario y una contraseña, aunque algunas tienen limitaciones de edad por debajo de la cual no puedes abrirte una cuenta. Una vez dentro, el usuario interactúa a través de aplicaciones muy sencillas proporcionadas por la propia red, creando álbumes de fotografías, colgando canciones, pequeños textos, etc. Un usuario puede solicitar "agregar como amigo" a cualquier otro dentro la red social; en el momento en el que ese otro

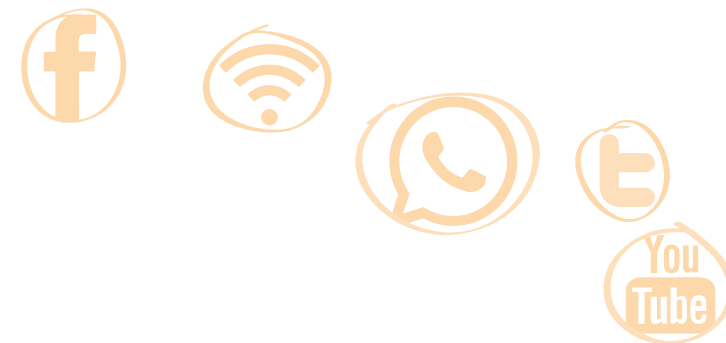
lo "acepta como amigo" ambos recibirán información cada vez que modifiquen la información de la red social.

¿Qué tipos de redes sociales existen?

Hay decenas de redes sociales a lo largo y ancho de Internet. Algunas se basan en un interés común por parte de los usuarios, ya sea a nivel profesional o como aficionado: lugares de encuentro entre músicos, redes orientadas a la búsqueda de empleo, negocios, viajes, búsqueda de pareja...

Riesgos de las redes sociales

- **Pérdida del anonimato:** lo normal es que cada usuario se identifique con su nombre y apellido real y que aporte datos personales como dónde estudia, con quién se relaciona, en qué ciudad vive... Eso se hace así para que los demás usuarios, si han estudiado en el mismo instituto o universidad, puedan relacionarse. También es muy frecuente subir fotografías personales donde el usuario es perfectamente identificable. Esto hace que su exposición pública sea mucho mayor que antes.



- **Lo que se publica, queda publicado:** una vez que se pulsa el botón de “publicar”, esa información es enviada a todos los contactos del usuario. Si más adelante el usuario se arrepiente de lo dicho, publicado o mostrado y trata de borrarlo, solo conseguirá eliminarlo de su propio perfil, pero no de las cuentas de todos sus amigos.
- **Todos son amigos:** pueden aparecer solicitudes de amistad por parte de personas que en realidad no se conocen. Muchas veces el acto de aceptar una de esas solicitudes es tan automático que no se vigila si se está admitiendo a una persona conocida o no. Nuestros hijos no deben dejarse engañar por el juego de palabras. Los amigos se pueden contar con los dedos de las manos (con una suele ser suficiente) mientras que lo que encontramos en las redes sociales son conocidos con los que debemos mantener la correspondiente distancia. Siempre se puede optar por bloquear a cualquier usuario que resulte molesto.
- **Dependencia:** mientras más amigos se tienen, más novedades aparecen de forma constante en la página de cada uno, creándose un ciclo de interacciones que no tiene un final concreto. El usuario puede sentir la necesidad de estar siempre pendiente y atento a su red social, dándose casos esporádicos y extremos de dependencia total.

Ciberacoso y Cyberbullying

Para un adolescente, que está en pleno proceso de definición y consolidación de su propia identidad, la aceptación por parte del grupo es de extrema importancia. Esta necesidad puede llevarle a tomar decisiones o actitudes que favorecen a la pertenencia al grupo, pero que pueden dañar enormemente su propia autoestima e incluso a otras personas. Hablamos de fenómenos como el ciberacoso y el *Cyberbullying*. Se diferencian en que el segundo es específico del contexto escolar, pero el fenómeno es el mismo: cuando un menor de edad atormenta, amenaza, hostiga, humilla o molesta a otro menor de edad a través de las TIC. Puede estar o no acompañado de acoso en la vida analógica.

Los acosadores nunca actúan solos, sino que cuentan con la colaboración de todo el grupo social. Algunos de ellos se convierten en cómplices silenciosos al no denunciar la situación, mientras que otros pueden participar activamente animando o jaleando la acción. Es el poder de la aceptación del grupo el que hace que los adolescentes adopten como propias las directrices que el grupo marca, sin plantearse si es o no correcto y adecuado. Somos los padres los que les debemos enseñar desde muy pequeños a tener empatía con los demás, a ser asertivos con ellos, y a tener muy claro cuándo merece la pena unirse a un determinado grupo y cuándo es pernicioso. Si un joven adolescente se inicia



en las relaciones grupales con una buena autoestima y un sistema de valores básico muy claro, será mucho más difícil que se vea apoyando este tipo de conductas.

Si hay algo que puede ajusticiar socialmente a un adolescente es ser etiquetado como "chivato", pero esto se debe a un mal uso del término que debemos aclararles desde la infancia. Un chivato es quien acusa al que ha cometido una infracción con la intención de que se le castigue, independientemente de lo que haya hecho. Sin embargo, cuando denuncio a una persona que está causando un daño a alguien con la intención de proteger, es una obligación cívica y humana. Nunca hemos juzgado como chivatos a los testigos de un crimen que dan su testimonio en el juicio. Hagamos lo mismo con quien solo intenta proteger a otros de cualquier tipo de abuso.

CHAT Y MENSAJERÍA

¿Qué es el chat?

Un chat es un servicio de mensajería instantánea que permite comunicarse a dos o más personas de forma inmediata y mantener una conversación por escrito en tiempo real. Una vez enviado un texto, el receptor lo lee de inmediato

y se crea una conversación. El chat fue uno de los servicios más populares en Internet, y en particular entre los usuarios más jóvenes. Normalmente los usuarios de los chats utilizan un seudónimo o apodo (Nick) para identificarse distinto al de su nombre real.

Del chat a la mensajería instantánea

Muchas veces se definen los chats abiertos como lugares decepcionantes donde se pierde el tiempo, mientras que la mensajería instantánea que se establece entre amigos ofrece mejores resultados. Esa es la razón por la que ya apenas utilizan los chats, que casi se han convertido en una tecnología obsoleta.

Comunicarse con sus iguales les proporciona un contexto que les permite aprender las normas y ponerlas en práctica a través de un proceso social, por una parte, y de una reflexión personal por la otra. Es muy importante que seamos conscientes de la importancia que tiene para ellos la necesidad de comunicarse con sus iguales. La mensajería instantánea ayuda a los adolescentes a cubrir dos importantes necesidades: la formación de la identidad y la pertenencia al grupo. Esto ocurre porque la mensajería instantánea permite mantener conversaciones privadas inmediatas, en tiempo real, y a la vez se pueden tener conversaciones dentro de un grupo con varios amigos. La men-



sajería instantánea a través del teléfono móvil permite simular sus encuentros presenciales, prolongarlos y evitar las limitaciones físicas del espacio.

Organizan sus listas de contactos en función de quién está en su agenda telefónica: grupos con los que se identifican y tienen una relación en el mundo analógico. Nuestros hijos alcanzan un cierto grado de seguridad en sí mismos mediante la inclusión en diferentes redes sociales y la aceptación en los diversos grupos.

Los adolescentes que no disponen de acceso a la mensajería instantánea pueden sentirse excluidos socialmente. Es el canal de comunicación más extendido entre los usuarios de Internet para mantener el contacto diario con amigos y familiares, y esto se acentúa especialmente entre los más jóvenes por varios motivos: suele ser gratuito (o de coste asequible), son fáciles de usar, no requieren la disposición inmediata del interlocutor para poder enviarle el mensaje y están ampliamente extendidas entre los usuarios de las TIC.

Conviene ser siempre conscientes del grado de confianza real que tenemos con cada una de las personas con las que nos comunicamos, y ser prudentes en lo relativo a la información que compartimos con ellos y a la preservación de nuestra intimidad.

¿Qué se puede hacer en un programa de mensajería instantánea?

- **Envío de archivos:** archivos de imagen, vídeo, audio... Y recientemente también virus que pueden afectar a los dispositivos que estén utilizando. La mejor manera de prevenir cualquier daño es no visitar ningún enlace hasta que nos aseguremos de que nuestro interlocutor realmente nos lo ha enviado voluntariamente y no a través de un sistema automático.

Otra práctica con la que hay que estar muy alerta es el *sexting*, el cual consiste en enviar a otras personas fotos de uno mismo con contenido erótico o sexual. Además de la falta de respeto que esta conducta puede suponer de la propia persona hacia sí misma, es una conducta extremadamente arriesgada, ya que en cuanto las envías pierdes el control de esa imagen o ese vídeo. Por otra parte, la simple posesión de menores posando en este tipo de imágenes ya es constitutivo de delito. Si alguna vez llega alguna imagen con este tipo de contenidos lo mejor es borrarla inmediatamente, y si hay constancia de que su difusión tiene como objeto perjudicar a alguien se debe denunciar cuanto antes. Los chantajes y el nivel de acoso que pueden llegar a recibir las personas cuyas imágenes de *sexting*



se han terminado difundiendo pueden llegar a ser insoportables y extremadamente dañinos.

- **Ubicación:** muchos de los programas de mensajería instantánea permiten enviar tanto tu ubicación actual como de cualquier parte del mundo a tus contactos. Esto es especialmente útil cuando quieres decir cómo llegar a un sitio concreto o dónde te encuentras, ya que este servicio de ubicación se puede compaginar muchas veces con un programa de navegación por GPS que te indica cómo llegara dicho destino.

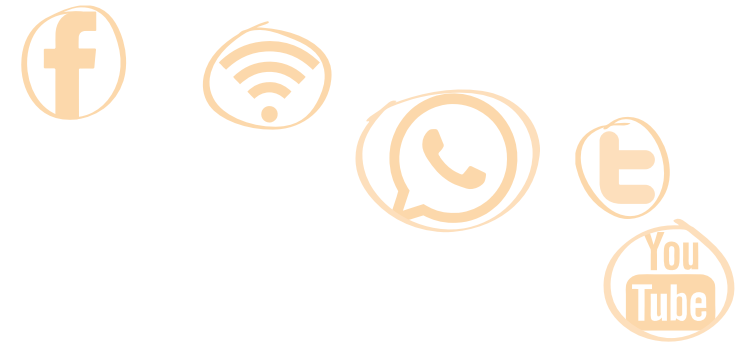
Creemos conveniente hablar específicamente de un programa de mensajería instantánea llamado Snapchat, el cual permite enviar mensajes de texto, imágenes y vídeos que se autoeliminarán tras pasar un máximo de diez segundos (la duración la establece el emisor). Lo primero que puede venirnos a la cabeza es preguntarnos ¿qué tipo de conversaciones, imágenes o vídeos puedo querer que desaparezcan? Y las respuestas nos llevarán a imaginar multitud de opciones y muy pocas son buenas. Snapchat se puede utilizar con facilidad para hacer *sexting*, *ciberacoso*, *Ciberbullying*... con la supuesta tranquilidad del que envía el contenido de que no quedará prueba en su contra. Sin embargo existen formas de guardar estos contenidos mediante la instalación de programas específicos para ellos, capturas de pantalla, grabaciones externas...

Seguridad y comunicación con TIC

Las comunicaciones a través de las TIC en cualquiera de las formas que hemos mencionado son hoy día un elemento cotidiano en la vida de los adolescentes. Es frecuente ver incluso a personas de más edad utilizar los mensajes como una herramienta imprescindible cuando hay una separación de ciudad o de país, y aunque pueden ser muy útiles, también hay que ir con cuidado con algunos aspectos:

- **Idealización:** es bastante común que se dé un proceso de idealización de la persona que está al otro lado del teléfono, sobre todo si es alguien a quien hemos conocido superficialmente y siempre se muestra amable a través de estos medios. Cuando utilizamos las TIC tendemos a mostrar nuestra mejor cara, y puede dar lugar a apreciaciones equivocadas sobre la personalidad de nuestro interlocutor. No es raro ver casos de "enamoramientos" basados en una impresión que no siempre tiene por qué ser la correcta, así como una falsa sensación de intimidad sin ser conscientes de que, por mucho que creamos conocer a la otra persona, nunca la vamos a conocer del todo si no nos relacionamos con ella en la vida real.

3- Perfiles de las tics



Lo que se ve en un chat es siempre algo parcial, nunca a la persona completa. Las sensaciones de “es la única que me entiende”, o “puedo contarle cosas que no podría compartir con otras personas” están más motivadas por el canal comunicativo que por el emisor, y eso nos lleva a crearnos esas impresiones incorrectas de las personas con las que hablamos. Hay conductas delictivas, como el *grooming*, que consiste en que una persona adulta se gana la confianza de alguien menor de edad creando un vínculo y una dependencia con el objeto de cometer algún tipo de abuso sexual, ya sea a través de imágenes o vídeos con contenido sexual o de citas en el mundo real. Este tipo de depredadores se ceban con víctimas adolescentes con escasa autoestima y una gran falta de afecto, presentándose como aquellas personas que van a colmar ese vacío y, una vez enganchada la víctima, comenzar a persuadirles, controlarles y chantajearles. En general no es buena idea aceptar chatear con alguien desconocido o sin referencias y es definitivamente una mala idea entrar en una sala privada de chat con alguien a quien acabamos de conocer.

- **Anonimato:** reafirmamos la importancia en determinados entornos de mantener el anonimato y proporcionar siempre una identificación diferente a la real, manteniendo la propia identidad. Si queremos mostrar diferentes facetas de nuestra identidad, cada vez es más frecuente que las personas tengan más de un perfil en las redes sociales, uno con sus datos de identificación reales donde muestran su lado socialmente aceptable (y real, no están fingiendo nada), y por otro lado otro perfil sólo para su círculo de amistades más allegadas en el cual poder introducir opiniones que competen al ámbito personal y que no tienen por qué conocer otras personas.
- **Peticiones:** en general conviene desconfiar de peticiones no esperadas de personas que no conozcamos. Es mejor no fiarse de alguien que, de buenas a primeras, pide una foto, encender la webcam o iniciar temas de conversación comprometidos o incómodos. Por supuesto nunca hay que citarse a solas con una persona a la que acabas de conocer por chat. Eso sirve para los adultos, y mucho más para los adolescentes.



VIDEOJUEGOS

Desde el momento en que Internet ha posibilitado las partidas multijugador (entre muchas personas), una actividad que históricamente era individual y autónoma se convierte en una acción colectiva y compartida. En un momento de la vida, la adolescencia, en el que el joven necesita sentirse parte de un grupo con el que se siente identificado, los videojuegos se han convertido en una herramienta que potencia y ayuda ese sentimiento grupal.

Con los videojuegos se pueden desarrollar muchas destrezas y habilidades al igual que con los juegos analógicos. Sin embargo hay algo que sí establece una diferencia, y es que en el mundo digital cuando se juega no se suda ni se ejerce la musculatura, al igual que cuando charlan con los amigos a través del teléfono no caminan ni se mueven. El estilo de vida sedentario está afectando cada vez más a nuestros jóvenes hasta el extremo de que la obesidad juvenil es hoy en día en un serio problema de salud pública según la OMS.

Un videojuego que cuenta una buena historia detrás de la cual hay valores universales es una herramienta educativa tan buena como puede ser una película. Los malos juegos suelen ser solo un pasatiempo, en el sentido más triste

del término. Existe una enorme variedad de juegos, y los padres y madres tienen que diferenciar claramente entre la diversión y la violencia gratuita o la crueldad, y educar a sus hijas e hijos en discriminarlos.

Los padres y las madres ante los videojuegos

Debido al aislamiento que parece impulsar, el mundo del videojuego (y de la cultura popular en general) es para los padres como un cajón de sastre incomprensible en el que prefieren no mirar. Tampoco ayuda el tratamiento mediático que se le ha dado en general al mundo de los videojuegos. Los titulares catastrofistas o directamente falsos pueden calar hondo en los padres que tienen un contacto superficial con los videojuegos y el uso que hacen de ellos sus hijos. Un buen videojuego puede ayudar mucho a los adolescentes, al igual que un mal videojuego les puede dañar. Eso es lo que pasa igualmente con otras muchas cosas de la vida cotidiana. Cada vez son más numerosos los juegos educativos, que pueden adiestrar múltiples habilidades en persona de todas las edades. Igualmente existen videojuegos pensados para jugar en familia y compartir un momento divertido entre todos.

3- Perfiles de las tics



El código PEGI (Pan European Game Information)

Todos los videojuegos informan de la edad recomendada para la que están hechos. Gracias al código PEGI, formado por una serie de iconos que encontraremos en la carátula de cualquier videojuego, podemos determinar si este es apto o no para nuestros hijos. Los videojuegos también poseen distintos tipos de contenido que pueden llegar a ser ofensivos o violentar a nuestros hijos, y cada tipo de juego tiene un icono que lo representa. Se puede encontrar más información en la página oficial www.pegi.info/es/.

Tipos de soporte de videojuegos

- **Videoconsolas:** son la mejor opción para jugar en casa o fuera de ella, ya que son plataformas con un ciclo de vida muy largo y con un gran repertorio de juegos de todo tipo.
 - *De sobremesa:* son las consolas más potentes, y requieren estar enchufadas a un televisor o a cualquier tipo de pantalla externa.
 - *Portátiles:* son consolas de bolsillo, y están pensadas para poder jugar en cualquier parte.

- **Ordenador:** son una buena plataforma para jugar, pero para usar juegos de mucha calidad visual es necesario contar con un equipo muy potente (y caro).
- **Teléfono móvil/Tablet:** los teléfonos móviles poseen un gran abanico de juegos, si bien estos estaban orientados en un principio a un público casual como pasatiempos, hoy en día hay muchos pensados para el desarrollo intelectual a todas las edades con juegos que desarrollan la memoria, la atención, la orientación espacial... así como diversas competencias más académicas como pueden ser las matemáticas, la lengua o los idiomas.

Tipos de partida

Unos videojuegos están pensados para ser jugados solos (partida de tipo individual), mientras que otros se centran más en opciones multijugador (partida de tipo cooperativa o competitiva). Una partida multijugador cooperativa o competitiva puede desarrollarse de forma *online*, de modo que jugamos con o contra otra/s persona/s, pero cada una desde su consola u ordenador. Conviene que los padres se interesen por saber con quienes juegan nuestros hijos: si son amigos que conocen personalmente, o si son conocidos de otros amigos,



si son personas amables y respetuosas, si nuestros propios hijos se comportan de forma educada y respetuosa cuando juegan *online*...

Así, los videojuegos son un medio social, un espacio para interactuar con sus iguales y expresarse, más ahora que los juegos electrónicos buscan la conectividad entre usuarios. Los videojuegos cumplen su función socializadora como nunca antes habíamos podido imaginar. Ese momento, que era una actividad históricamente individual y casi de aislamiento, se convierte en otra actividad compartida creando lazos entre personas.

Los videojuegos son una expresión de la cultura actual y son una parte de su preparación para la vida adulta. Un juego impone normas que se acostumbrarán a identificar, entender y seguir. Un videojuego en equipo te obliga a escoger líderes, y pensar en el criterio con que debe hacerse. También aprenden a dirigir, a asumir las derrotas y las decepciones, a medir y asumir riesgos, a pensar... A vivir. Muchas personas tienen prejuicios contra los videojuegos porque no los conocen, pero los videojuegos pueden ser muy útiles. Desgraciadamente, muchos juegos se han reducido a gráficos impresionantes y a efectos especiales con interactividad sin que detrás haya un sentido pedagógico.

Un buen videojuego ayuda a desarrollar la memoria, la creatividad y la autorregulación, que es el control de los propios comportamientos y emociones. Cuando nuestros hijos entienden de qué va un juego también refuerzan sus capacidades de comprensión lectora. Les permite identificarse con otros y entender sus puntos de vista. Les enseña a comportarse con sus iguales y a negociar con ellos. El desarrollo cognitivo, emocional y social de nuestros hijos se realiza en la mayor parte de los casos a través del ocio, que está directamente relacionado con sus profundas necesidades de socialización.

LAS REDES P2P

P2P (*Peer to Peer*) significa de colega a colega, y son aquellos programas que permiten a los usuarios de Internet conectarse entre sí y compartir archivos que están en sus ordenadores. Existe una gran confusión en nuestra sociedad acerca de lo que puede y no puede hacerse con las aplicaciones P2P, confusión que acaba derivando en un debate legal e incluso ético. En principio un usuario puede copiar de otro cualquier contenido de su disco duro que se esté compartiendo. También tenemos que hablar de los *fakes* y el *malware* que podemos encontrar en estas redes. Si el archivo que nos estamos descargando no es lo que su nombre indica, pueden suceder dos cosas:



- El contenido que bajamos es un *fake*: su contenido es diferente del prometido, sin más efectos perniciosos que la pérdida de tiempo y el posible susto. El caso de *fake* más grave que nos podríamos encontrar sería aquel que contiene material sexual explícito que implica a menores de edad, ya que en ese momento estaríamos cometiendo un delito tanto de posesión como de difusión de pornografía infantil, y esto es independiente de si el archivo lo hemos descargado voluntariamente, por accidente o si nos lo han enviado: la simple tenencia de un archivo de estas características ya es constitutivo de delito, y si está siendo compartido por redes P2P, se suma el delito de difusión.
- Si el archivo que copiamos es una aplicación maliciosa estaremos ante un *malware*, que es una aplicación que puede tomar el control de nuestra máquina, espiar nuestra información personal e incluso dañar nuestros programas: virus, troyanos, gusanos, *keyloggers*...

En las redes P2P los antivirus o filtros de protección no son siempre eficaces, por lo que tenemos que usar el sentido común como único instrumento protector. Hay programas de P2P que permiten previsualizar algunos de los contenidos que estamos descargando, pudiendo intentar ver el archivo que nos estamos descargando antes de que se complete el proceso y cancelarlo si no corresponde a lo que esperábamos descargar. También podemos estar atentos a los

comentarios de otros usuarios de la red P2P para verificar que el contenido es el que estamos buscando y no otra cosa.

Redes P2P y derechos de autor

La Ley de Propiedad Intelectual habla del derecho a la copia privada, es decir, el derecho a hacer copias privadas de cualquier obra sin permiso del autor siempre que no exista ánimo de lucro y la copia se realice a través de una copia legal, es decir, que hayamos comprado normalmente. El concepto "piratería" está relacionado con la venta ilegal e intencionada de obras protegidas por derechos de autor y no tiene nada que ver con el uso privado y personal que tus hijos pueden hacer bajando un contenido legal en su ordenador.

En cualquier caso, y si te asaltan dudas sobre el contenido que estás descargando, hay una alternativa al *software* privativo y las obras artísticas que llegan a nosotros a través de canales sospechosos y sin ser copias legales: el *software* libre y los recursos con licencias *Creative Commons*. Muchos de los nuevos creadores se acogen al *copyleft*, que permite la difusión gratuita de la obra. Las redes P2P pueden ser la mejor puerta al mundo para compartir la cultura en todas sus formas digitales. El uso de redes de intercambio de archivos está muy extendido entre los adolescentes, y utilizarlas forma parte de sus rutinas diarias para obtener archivos de todo tipo en Internet en sus ratos de ocio.



EL SOFTWARE LIBRE Y LAS LICENCIAS CREATIVE COMMONS

El *Software* libre (*Open Source*) es una modalidad de licencia en la que el programa puede ser usado, copiado, estudiado, modificado y redistribuido libremente. Normalmente el desembolso de la compra es realizado por Administraciones, como la Junta de Andalucía con su sistema operativo gratuito Guadalinux.

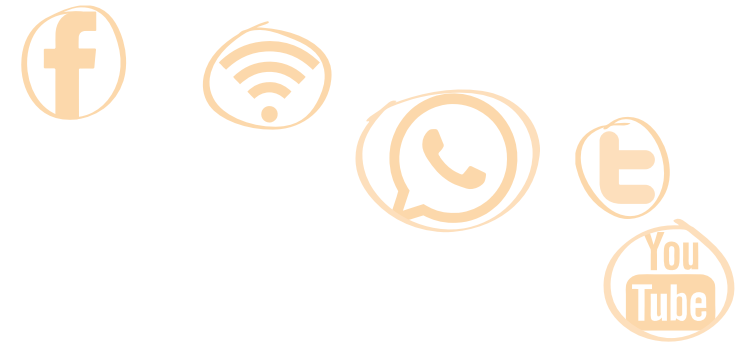
Existen soluciones muy interesantes para satisfacer las necesidades de nuestros hijos como usuarios, y también las nuestras. Hay numerosos portales y comunidades con información y aplicaciones de *software* libre, así como recursos de ayuda y asistencia para que nuestros hijos puedan sacar todo el potencial a estas aplicaciones. Podemos transmitir a nuestros hijos la validez del *software* libre como una alternativa viable para sus necesidades.

Es innecesario piratear cosas que existen gratis y en muchos casos son mejores. Algunos sistemas operativos libres basados en los sistemas de GNU y Linux que nuestros hijos pueden usar en sus ordenadores personales son Ubuntu, Debian o Guadalinux, que es el sistema operativo desarrollado por la Junta de Andalucía y que propone una versión muy potente pero de sencillo manejo de un sistema operativo libre.

Respecto al resto de contenido que interesa a tus hijos (música, juegos, películas y demás ocio en estado puro), hay muchas obras que no se rigen por los derechos de autor convencionales, sino que están amparadas bajo las licencias *Creative Commons* (bienes creativos comunes). Estos recursos se pueden copiar y distribuir libremente, siempre que no se vendan, no se altere el contenido y su autor sea siempre citado.

EL ALMACENAMIENTO EN LA NUBE

Hay un modo de descarga de contenidos en red que es cada día más frecuente: los servicios gratuitos de alojamiento de archivos. Es algo absolutamente legal y positivo, y consiste en subir archivos a través del navegador a un servidor. Es como un disco duro virtual donde guardar datos y mantenerlos asegurados, lo cual es algo magnífico. Existen cientos de páginas web que permiten almacenar archivos de manera gratuita o mediante una cuota mensual. Son muchos los servicios de almacenamiento de archivos *online*, como son Dropbox, Mega, Google Drive, iCloud... Con estas herramientas se puede agilizar muchísimo el trabajo en la red y evitar la pérdida de información en unidades físicas de almacenamiento (*pen drives*, discos duros, DVD...).



Una gran ventaja es que suelen ser servicios multiplataforma que actualizan cualquier modificación que se haga del contenido. Por ejemplo, podemos hacer una foto con nuestro *smartphone* y dicha imagen se almacenará automáticamente en la nube. Cuando llegemos a casa y encendamos el ordenador, este detectará que en la nube hay una imagen nueva y la descargará automáticamente. Y si deseamos acceder a cualquier contenido almacenado en la nube no tenemos más que acceder desde cualquier dispositivo (ordenador, *tablet*...) a nuestra cuenta y podremos descargar cualquier archivo que tengamos almacenado en ella.

ADOLESCENTES Y TELÉFONOS MÓVILES

Es probablemente el elemento tecnológico más usado por los adolescentes hoy en día. Los actuales *smartphones* son mucho más que un simple teléfono para llamar y recibir llamadas, son ordenadores en toda regla con un potencial casi ilimitado. El coste de un teléfono móvil es aún elevado para los adolescentes, pero le sacan rendimiento, ya que lo utilizan para muchísimas cosas ignorando en muchos casos la función más típica de un teléfono: hacer llamadas telefónicas.

La mayor parte de ellos se comunica por medio de servicios de mensajería instantánea y aún utilizan el llamado "lenguaje SMS", que no es sino una versión abreviada del lenguaje normal para poder decir más cosas en menos espacio. Es muy positivo que los adolescentes aprendan a expresarse desarrollando sus propios recursos, y el "lenguaje SMS" les será muy útil el día de mañana para tomar apuntes. Sin embargo, saber expresarse de maravilla en esta jerga y no escribir correctamente con bolígrafo y papel es síntoma de una brecha entre lo analógico y digital que debe superarse. Las competencias digitales no deben ir nunca separadas de las analógicas.

Una de las enseñanzas que pocas veces proporcionamos a nuestros hijos adolescentes es a consumir, por lo que son consumidores poco responsables y sin demasiado criterio. Es muy importante enseñarles acerca de las estafas y abusos que las compañías suelen practicar con los clientes, ya que si les engañan con mensajes que conllevan tarifas ocultas y precios abusivos, son ellos quienes en principio deben asumir las consecuencias de las equivocaciones que han cometido con las elecciones que han hecho.

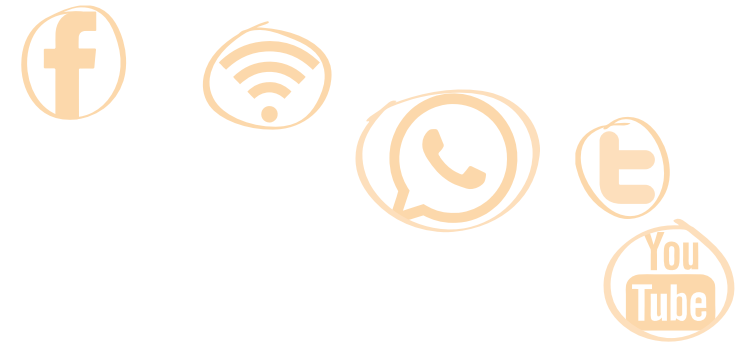
En la actualidad están muy activas las estafas con los mensajes Premium: con cualquier excusa (un mensaje, un vídeo, una supuesta participación en un



concurso...), te invitan a introducir tu número de teléfono o a pinchar en algún enlace para poder beneficiarte de algún contenido, pero sin mostrar claramente la letra pequeña en la que se indica que se te van a enviar mensajes a tu teléfono por los cuales vas a tener que pagar. La Policía Nacional recomienda hacer uso del sentido común y la desconfianza racional ante ofertas increíblemente buenas, mensajes de fuentes desconocidas, o los diversos chillos que se ofrecen. Lo mejor es investigar en la red para comparar y descubrir posibles trampas.

Algunas precauciones

- **Facturas desorbitadas:** llamar por teléfono, mandar SMS, el tráfico de datos o descargar servicios por el móvil es algo que cuesta dinero, en ocasiones con tarifas muy altas. Se puede optar porque el adolescente tenga un teléfono de tarjeta prepago (funciona por medio de recargas de dinero) o un teléfono de contrato (se pasa una factura mensual) con control de gasto. En ambas opciones tendrá que controlar el gasto de móvil que hace y le permitirá aprender a autorregularse.
- **Estafas:** a veces algo tan sencillo como participar en un concurso puede esconder una estafa. Basta con que facilites tu teléfono, que veas un vídeo, que visites una página web... para que empieces a recibir mensajes que pagas tanto por recibirlos como por enviarlos. Muchas empresas están al límite de la ley, y ni nosotros ni nuestros hijos sabemos cómo afrontarlas. Si no hay certeza sobre la seriedad de la oferta, se pueden buscar referencias en Internet antes de usar cualquiera de estos servicios. Como medida preventiva podemos solicitar a nuestra operadora de telecomunicaciones que bloquee ciertos servicios abusivos (SMS Premium, números de tarificación especial...).
- **Mal uso de los servicios multimedia:** tener una cámara de fotos o de vídeo no nos da derecho a usarla pasando por encima de los demás. Hay gente que no quiere ser fotografiada ni grabada, y eso es algo que hay que respetar. También es importante tener cuidado con las fotos que nos hacemos a nosotros mismos: tienen que estar guardadas en un lugar seguro y no hacerlas públicas ni enviárselas a desconocidos, ya que no sabemos qué uso pueden hacer de ellas.



- **Intimidad:** nuestro número de móvil es un dato muy importante sobre nosotros mismos y no es algo que deba darse a la ligera.
- **Bluetooth:** es una funcionalidad presente en muchos dispositivos actuales que permite intercambiar archivos de forma gratuita sin ningún tipo de cable conector entre dos dispositivos que se encuentren cerca el uno del otro. A veces se deja encendido por error y el aparato queda expuesto con un canal de entrada que cualquiera puede detectar. Ya hay quien está empezando a realizar un uso malintencionado de ello, por ejemplo enviando mensajes anónimos en sitios concurridos para molestar o intentar establecer contacto.

ADOLESCENTES Y TABLETS

En los últimos años han venido proliferando unos dispositivos muy parecidos a los *smartphones* pero con pantallas notablemente más grandes. Son las llamadas *tablets*, dispositivos similares en todas las características a los teléfonos móviles inteligentes pero que no pueden hacer ni recibir llamadas mediante operadoras de telefonía, aunque sí pueden utilizar programas de mensajería instantánea, VoIP o videoconferencia si están conectadas a Internet.

Las *tablets* permiten, por el tamaño de la pantalla, servir de dispositivos en los que visualizar contenidos como textos, vídeos, gráficos... y están siendo utilizadas en numerosos centros educativos como medio de conexión ente los materiales didácticos de los docentes y los alumnos. En estos centros, el profesor da acceso a los alumnos de su clase a los contenidos de su asignatura que se encuentran almacenados en alguna plataforma virtual. Estos contenidos ya no tienen la forma de los clásicos libros de texto, con dibujos o fotografías, sino que pueden incluir vídeos explicativos, esquemas en tres dimensiones, archivos de audio... y todos estos recursos son fácilmente accesibles por el alumno a través de las *tablets*, las cuales se convierten así en una gran herramienta que facilita el aprendizaje.

No hay que perder de vista que, además de todo el potencial que tienen como herramienta educativa, las *tablets* utilizan los mismos programas que los *smartphones*, por lo que también pueden utilizarse para navegar por Internet, utilizar programas de mensajería instantánea, jugar... siendo un ordenador en toda regla. Ante ellas tendremos exactamente la misma actitud que si de un móvil se tratase y velaremos por que el uso que se le da en cada momento sea adecuado, responsable y prudente.



EDUCAR PARA PREVENIR

SUPERAR LA BRECHA DIGITAL Y AVANZAR HACIA EL FUTURO

Las preocupaciones por nuestros hijos adolescentes son prácticamente las mismas que tuvieron nuestros padres e incluso nuestros abuelos: ¿Están seguros ahí fuera, lejos de nuestra protección?, ¿Estamos educándolos correctamente?. El tiempo, la experiencia, e incluso el recuerdo de nuestra propia adolescencia son los factores que nos ayudan a intentar educarles de la mejor manera posible.

La aparición de las TIC ha dejado en fuera de juego a una gran parte de la generación actual de padres de adolescentes. En muchas ocasiones apenas logramos manejar el mando a distancia del televisor mientras que ellos aprenden a manejar un ordenador o un móvil de última generación antes que a montar en bicicleta. Y es que nuestros hijos son nativos digitales, es decir, han nacido en plena era de las Nuevas Tecnologías y se manejan con ellas con absoluta naturalidad. En cambio nosotros no hemos nacido en ese mundo digital y de las TIC, no sabemos manejarnos como ellos, y no tenemos experiencia para comprender plenamente qué significa ese mundo. Así, se abre la llamada "Brecha Digital", la distancia que hay entre las personas que saben utilizar las TIC como parte integrante de su día a día (los adolescentes) y las que no (muchos padres de adolescentes).

Lo importante es conocer el nuevo elemento y acercarse a él sin miedo y con curiosidad. Las TIC no son más que un elemento de comunicación, una versión avanzada de elementos que ya conocemos: pandillas de amigos, bibliotecas, salón de juegos, la plaza... Todos esos elementos están en las TIC, solo que en su versión digital.

LA NUEVA EDUCACIÓN Y LAS TIC

Ser padres no es una tarea fácil, y lo ideal es conseguir un equilibrio entre disciplina y cariño para buscar un punto medio donde seamos una referencia. Hay que cuidar estos factores:

Las normas: los adolescentes necesitan normas para tener un referente en su comportamiento. Lo difícil es conseguir que las normas sean razonables y no obedezcan a nuestros propios miedos o inseguridades. Si ellos crecen en un ambiente con normas y valores familiares asumidos por todos, serán personas más autónomas, tendrán un mayor grado de autoestima y, sobre todo, serán más responsables en su trabajo y más justos en sus relaciones sociales. Los padres tienen que ser especialmente coherentes y cumplirlas siempre, o su credibilidad como modelos se verá seriamente afectada.

4- Educar para prevenir



El afecto: es tan importante como las normas en la educación. Gracias al afecto, los adolescentes comprenden que las normas buscan un bien común y no son arbitrarias. Gracias a esto no obedecerán solo por temor al castigo, sino comprendiendo los motivos. La ausencia de afecto los convierte en personas inseguras y sin capacidad para emitir sus propias opiniones; mientras haya un buen clima familiar habrá posibilidades de superar casi cualquier dificultad.

La flexibilidad: es fundamental que aprendamos a adaptarnos a los cambios y a las nuevas necesidades de nuestros hijos. No podemos pensar que las normas se pueden mantener invariables en el tiempo. Tenemos que estar alerta sobre cómo evolucionan e intentar evolucionar igualmente nosotros.

Con las variables que hemos expuesto, los padres podemos situarnos en función principalmente de dos criterios: el control (normas) y el afecto. De la combinación de ambas obtenemos:

- **Estilo autoritario:** mucho control y poco afecto. La comunicación suele ser unidireccional y las normas son rígidas y no consensuadas. Utilizan el castigo más que el reforzamiento para cambiar las conductas de sus hijos. Tratan de protegerles y enseñarles la forma "correcta" de hacer las cosas, pero pueden llegar a provocar en sus hijos una pér-

da de la confianza en ellos mismos, llevándoles a tomar decisiones evitando el castigo sin desarrollar otros criterios. De este modo repetirán las conductas que queríamos eliminar en cuanto sientan que el castigo es poco probable que ocurra.

- **Estilo negligente:** poco control y poco afecto. Han "dimitido" de su función educativa y no se implican en sus asuntos. Aunque pueden mostrarse alegres y vitales, los hijos suelen desarrollar una escasa competencia social y personal así como una baja tolerancia a la frustración acompañada de agresividad.
- **Estilo democrático:** mucho control y mucho afecto. La comunicación es bidireccional y las decisiones están fundamentadas y tienen un sentido. Son padres que saben cuándo ser firmes en sus decisiones, pero que incluso en riñas son capaces de transmitir afecto. Facilitan el desarrollo de la capacidad de autocontrol y la motivación en los hijos al tiempo que aumenta su autoestima y responsabilidad.
- **Estilo permisivo:** poco control y mucho afecto. Están muy pendientes de las necesidades de los hijos, pero las normas son flexibles y permisivas sin que haya una autoridad clara. Los impulsos se toleran y sus



deseos se satisfacen rápidamente. Muchas veces los padres actúan por compensación (darles a mis hijos lo que yo no tuve) o por creer que querer a los hijos equivale a darles caprichos y no reñirles. Al final, los hijos que se crían en estos entornos suelen tener escasas habilidades sociales y un pobre control de sí mismos, sin respeto a las normas ni a las personas de su entorno.

¿QUÉ USO HACEN NUESTROS HIJOS E HIJAS DE LAS TIC?

- **Tecnología:** debemos saber qué aporta la tecnología a nuestros hijos. Para eso es preciso que hagamos un recuento visual de las tecnologías que más usan y después ir reflexionando una a una hablando con nuestros hijos y preguntando cómo se usa y para qué sirven.
- **Comunicación:** la comunicación es una de las necesidades fundamentales que resuelven las TIC. Como padres debemos saber si nuestros hijos son cautelosos con sus datos personales y con su intimidad y si son respetuosos, educados y asertivos con sus iguales.
- **Ocio:** es muy importante que conozcamos el contenido del ocio. Hay que vigilar, sobre todo, el tipo de contenidos a los que accede, saber si vulnera derechos de terceros y qué uso le da a su identidad en las TIC.

- **Apoyo educativo:** las TIC son herramientas muy importantes para la educación de nuestros hijos. No solo ocupan un lugar central en muchos casos, sino que también ocupan un lugar transversal porque les ayudan a estudiar y a aprender. En este momento el éxito escolar depende en cierta medida de cómo utilicen las TIC.

Debemos saber a qué tareas pueden contribuir las TIC, y proporcionarles esa tecnología y asegurarnos que entienden su funcionamiento. La tecnología se puede utilizar bien o mal: es tan potente que se puede usar para copiar de diferentes fuentes y que un trabajo parezca correcto, pero nuestros hijos deben entender que a largo plazo es contraproducente para ellos.

CONSEJOS PARA NAVEGANTES

Fijar unos límites

Es necesario establecer unas normas de “comportamiento digital” para nuestros hijos, y hay que fijar unos límites sobre qué páginas se pueden ver o qué uso se le puede dar al ordenador. Es posible que no cumplan las normas, como sucede en la vida real, pero una de nuestras funciones como padres es la de

4- Educar para prevenir



informar a nuestros hijos de qué es lo correcto o lo conveniente. La claridad y la confianza son las claves para que comprendan que estos límites no están puestos porque sí sino por su beneficio como personas.

Compartir el tiempo

¿Por qué no aprender nosotros también a utilizar las TIC e Internet? Demostrémosles que nos interesa lo que hacen, pidámosles incluso que nos enseñen y aprendamos de ellos. Hacer actividades juntos siempre es una buena idea y genera confianza, a la vez que estrecha las relaciones.

Conocer lo que les interesa

Un tema muy delicado es el de tratar de saber para qué utilizan Internet nuestros hijos sin caer en el espionaje. No podemos estar siempre mirando qué escriben o qué páginas consultan; están creciendo y tienen derecho a la intimidad. Sin embargo, sin caer en estas prácticas, podemos propiciar situaciones en las que obtengamos información y eso no resulte una violación de sus derechos.

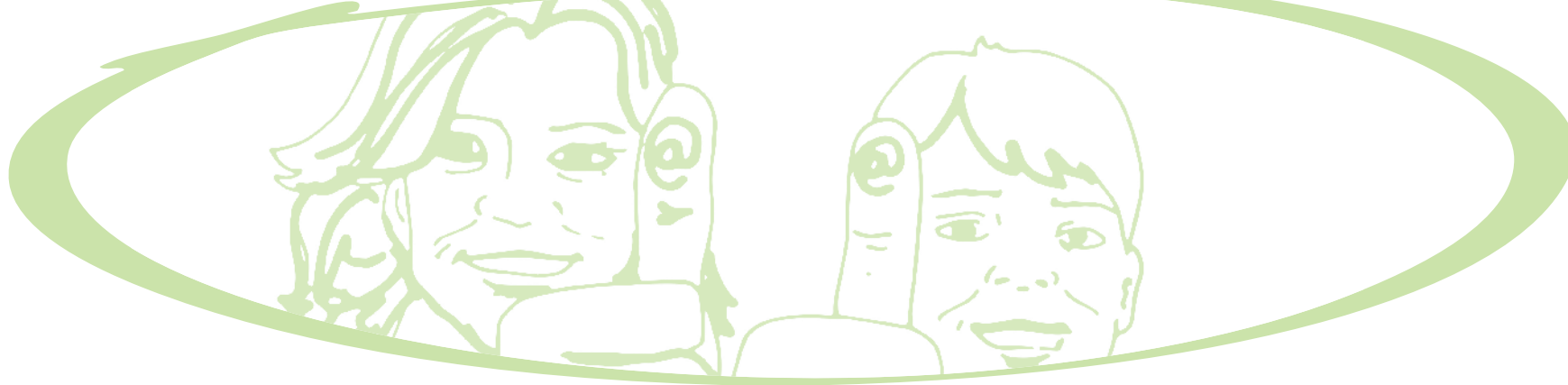
Espionaje y control

Estas conductas pueden ser llevadas a cabo por parte de los padres siguiendo multitud de razones, pero debemos diferenciar muy bien lo que es protegerles

de lo que es cotillear en sus vidas. Las actuaciones de los padres siempre deberán estar justificadas en la búsqueda del beneficio del menor, y no en beneficio propio. Muchos padres y madres lo desconocen, pero la ley regula este tipo de comportamientos, por una parte, la Ley Orgánica 1/1996 de protección jurídica del menor, y por otra el artículo 16 de la Convención sobre los Derechos del Niño, a partir de los cuales se extrae que espionar a nuestros hijos no solo supone un problema ético, sino que directamente es ilegal. Estaría legitimado el uso de filtros de control parental por parte de los padres y madres, pero no autoriza a romper el secreto en las comunicaciones.

Solamente parece ser que hay una circunstancia en la que los padres pueden tener el derecho y la obligación de espionar el contenido de las comunicaciones de sus hijos menores de edad, y es en el caso de que, como titulares de la patria potestad, la cual nos obliga a velar por nuestros hijos, podríamos romper su privacidad en las comunicaciones. En todo caso, deberá ser un juez quien determine en cada caso particular si la intromisión en la intimidad del menor está amparada bajo el ejercicio de la patria potestad y se considera legítima, o si por el contrario ha supuesto una violación de su intimidad de forma ilegal.

Siguiendo casos prácticos, podría estar legitimada la violación de la intimidad de nuestros hijos si tenemos sospechas bien fundadas de que pueden estar sufriendo ciberacoso, *grooming*, *sexting*... o está involucrado en cualquier otra tesitura que puede suponer un riesgo real para su integridad personal. Sin em-



bargo, está completamente fuera de la ley el violar su intimidad para cotillear en su vida privada o para certificar las sospechas de los padres de que les miente acerca de con quién o por dónde sale.

Evitar problemas

Si desde pequeños enseñamos a nuestros hijos a confiar en sus padres, y estos van progresivamente dándoles la intimidad que necesitan a la vez que constatan que han interiorizado los valores esenciales para desenvolverse con seguridad, entonces el preocuparse por lo que hagan o dejen de hacer no tendría cabida.

Es recomendable que el ordenador no se ubique en el dormitorio sino en un lugar común, de manera que mirar el ordenador no sea una invasión de la intimidad. Para ello es fundamental que el ordenador se considere un “bien familiar” y que todos lo aprovechen, de manera que comprendan que no pueden apropiarse en exclusiva de él. Además, no hay necesidad ninguna de estar encerrados cuando se utiliza el ordenador.

Otra de las recomendaciones es la utilización de filtros, que ofrecen selección de contenidos, horarios de uso de Internet, registro de las páginas que se han

visitado, además de servir de antivirus. Por supuesto, es posible que nuestros hijos encuentren la manera de saltarse el filtro, pero es una herramienta interesante para utilizar. Además se les debe explicar por qué se instalan y con qué criterios, para que no lo tomen como algo arbitrario.

¿QUÉ HACER SI NUESTRO HIJO O HIJA...

a) ... Está viendo una página para adultos?

Lo primero: no les juzgues. Ya es una situación bastante incómoda como para acentuarlo con una riña. Los padres deberíamos comenzar por identificar cuál es nuestra actitud con respecto a la sexualidad y buscar la forma de transmitírsela a nuestros hijos. Ellos saben y sienten cuándo pueden hablar sobre estos temas, y los padres debemos alentar un clima afectuoso para que se sientan con confianza y dispuestos a dialogar, sin olvidar la edad de la persona que tenemos ante nosotros para informarles sobre algunos temas. Piensa que en muchos casos se llega a estas páginas de contenido sexual de forma no intencionada a través de spam.



Recomendamos que compartas con ellos tu experiencia a su edad: cómo era tu época de adolescente y cómo aprendiste lo que sabes sobre sexualidad estableciendo un límite, ya que los padres también tienen el deber de mantener su propia intimidad a salvo. No podemos pedirles a nuestros hijos que sean celosos de su intimidad cuando tal vez le hayamos contado alguna cosa de nuestra vida privada que no debíamos. Tal vez ellos no se sientan cómodos hablando contigo de todo esto, y es algo que tienes que respetar. Obligarles a comunicarse a la fuerza nunca es una buena idea. Simplemente deja claro que pueden contar contigo para hablar de sexo siempre que quieran.

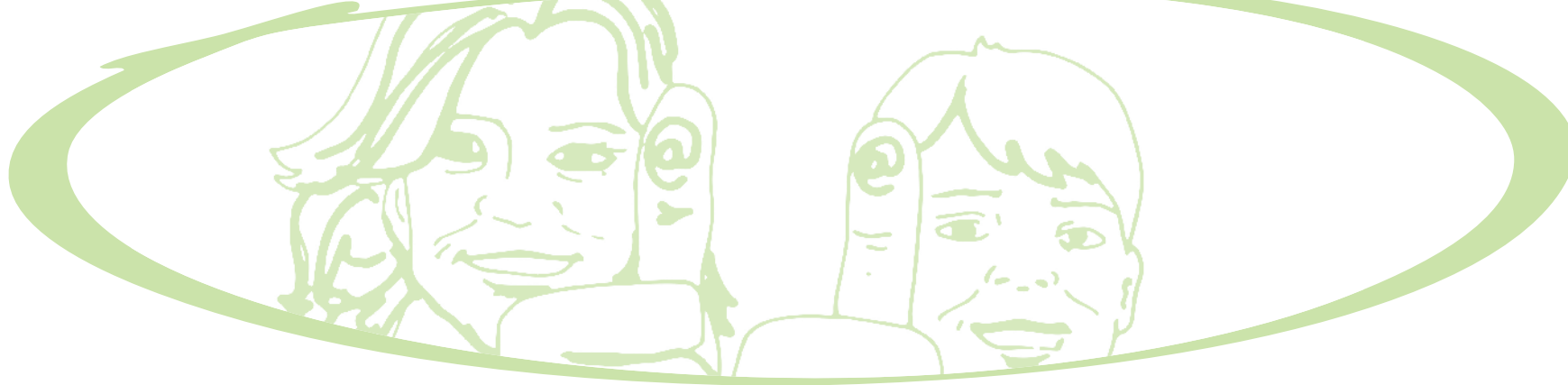
Por último, no olvides dos cosas muy importantes: la primera, que la sexualidad no es solo la función biológica. Muchos tenemos la tentación de explicar solo ese aspecto, pero ese ya se lo han enseñado en la escuela. Lo que no enseña ni en la escuela ni la industria pornográfica es que la sexualidad también es afecto, cariño, cuidados a la otra persona, responsabilidad, respeto, aprobación y sentirse bien... y lamentablemente muchos padres tampoco lo enseñan, por lo que nuestros hijos no tendrán más remedio que aprender a base de algunos aciertos y muchos errores. Si no te consideras competente para enseñarles todos estos matices, al menos déjales claro este punto: el sexo es mucho más que lo que se ve en una película pornográfica y mucho más que una forma de tener descendencia.

b) ... Chatea con cámara web?

La cámara web o *webcam* es un elemento más de comunicación e información. Muchos ordenadores, teléfonos y *tablets* vienen de hecho con la cámara incorporada de fábrica. Como todas las TIC, la *webcam* no tiene nada de malo en sí, pero es necesario cuidar algunos aspectos. El más importante es que esté completamente desconectada cuando no se esté utilizando, ya que hay programas malintencionados que se instalan en el ordenador y activan la cámara web sin que el usuario lo sepa, lo cual representa una intolerable intromisión en la intimidad.

Si no se puede desconectar porque esté integrada en el monitor, podemos colocar delante un adhesivo si la cámara tiene una dirección fija, o simplemente girarla hacia la pared si se trata de un dispositivo independiente.

Esta herramienta sirve para acercar las distancias entre las personas y es un elemento muy útil cuando se utiliza para hablar con personas que están lejos o que hace mucho tiempo que no se les ve. Sin embargo, también puede ser una puerta abierta a la intimidad de tu casa para gente indeseable. La *webcam* solo debe usarse con personas conocidas. Hay que desconfiar de aquellos que inmediatamente quieren vernos por la cámara, nos piden cosas



extrañas o nos encienden su cámara sin que lo hayamos pedido como puede ocurrir en casos de *grooming*.

c) ... Pone una foto suya en Internet?

Si no es buena idea dar tus datos personales por Internet, colgar una foto personal es aún menos recomendable. Hay lugares seguros donde subir tus fotos donde se tienen bien configuradas las opciones de privacidad. La idea siempre es la misma: deben comprender que si cualquiera tiene una foto de ellos, puede utilizarlas con malas intenciones. Un tema más espinoso es cuando las fotos que se envían o se suben a Internet son de corte erótico o subidas de tono. A estas edades el bien máspreciado es que te acepten, y el físico es uno de los puntos de mayor importancia para los adolescentes en unos años en los que sus cuerpos están cambiando. Publican su foto en Internet para ver si son guapos y recibir alabanzas, crean así su autoestima, conocen gente y se sienten valorados y más capaces de afrontarlo todo.

Está claro que ante este panorama, y sin una adecuada guía por parte de los padres, esta cultura de la imagen puede provocar daños muy serios a la autoestima. Que el valor de una persona pase por el juicio de otros acerca de su cuerpo, como si de un mercado de ganado se tratase, no deja de ser una mentira basada en los cánones de belleza y en los valores de "eterna juven-

tud" que la industria trata de venderles a nuestros hijos. Estos deben aprender desde muy pequeños, y son los padres las personas idóneas para enseñarles, que la valía de una persona va muchísimo más allá de su simple físico.

d) ... Chatea y no sabes con quién?

En realidad todo consiste en hacer algo parecido a lo que aplicamos con sus amigos reales. Cuando queremos saber con quiénes salen les pedimos que les inviten a comer o a merendar a casa, les conocemos, somos amables con ellos y ellas: son sus amigos y hay que respetarlos. Hagamos lo mismo entonces con los amigos virtuales, animémosles a que nos cuenten con quién chatean, que nos expliquen cómo son. Mostremos interés y simpatía hacia sus amigos del chat para que hablen con normalidad de ellos.

e) ... Está todo el día delante del ordenador?

Abusar de las TIC es inaceptable. Su uso tiene que estar regulado igual que se regulan otras cosas, como los horarios de salida por la noche, la hora de las comidas o el estudio. Tenemos que ser razonables y negociar los horarios. Este compromiso tenemos que alcanzarlo juntos; nosotros también tenemos que cumplir esas normas y ellos deben saber que es una norma común y no una imposición que se les hace.



f) ... Descarga música, películas, series o juegos de Internet?

Hablemos con ellos de lo que se descargan de Internet para saber qué les gusta, si les merece la pena o si son de los que descargan compulsivamente sin pensar en lo que hacen y sin tener tiempo siquiera para verlo todo. Obsesionarse con acumular nunca es una buena idea, transmíteles esa convicción. Bajar cualquier contenido tampoco, ya que aquellas obras protegidas por copyright sólo pueden descargarse si se han comprado previamente. Para esos casos es mejor orientarles hacia páginas de descarga con contenido *Creative Commons*, los cuales son completamente libres. Enseñémosles que las descargas hay que hacerlas con inteligencia para poder disfrutarlas.

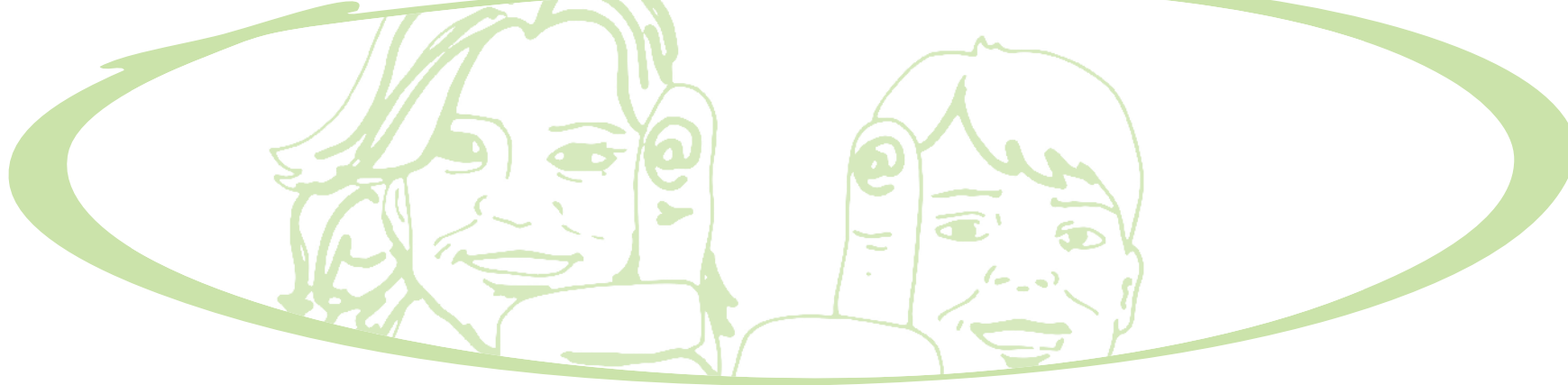
g) ... sufre bullying a través de las TIC?

El acoso escolar es un fenómeno muy antiguo, pero es la sociedad actual la que ha comenzado a ser sensible a este problema y, poco a poco, se va esforzando en erradicarlo al igual que ocurre con las actitudes sexistas, discriminatorias o en general irrespetuosas con el prójimo. Es un comportamiento con intención de dañar a un igual, ya sea física o emocionalmente. Lo que ahora es innovador es el medio, las TIC, dando lugar al ciberacoso, y en el ámbito escolar al *Cyberbullying*.

El uso irresponsable de las TIC puede incentivar el acoso entre adolescentes fuera del ámbito escolar. Ya no tiene por qué haber agresiones físicas, sino que puede ser una agresión social a través de grabación de vídeos humillantes con teléfonos móviles y su difusión pública a través de Internet. Este acoso que pueden padecer nuestros hijos rompe la necesaria sensación de seguridad y de conexión al grupo social, y puede producir daños muy graves en los adolescentes.

El comportamiento destructivo de acoso que se suele dar mediante las TIC está basado en la agresión relacional desde una nueva dimensión. Mediante el uso de las TIC el acosado lo es también fuera de la escuela, por lo que no tiene un lugar de refugio. Afortunadamente para todos, quienes perpetran esos actos dejan pistas objetivas con más facilidad que en otros medios, por lo que al final recibirán la sanción necesaria.

Cuando se detecta el acoso, la familia y las autoridades deben ser informadas inmediatamente porque de seguir la situación aumentará la vulnerabilidad de la víctima, que caerá en la depresión y cambiará su comportamiento de forma significativa. Por supuesto, también los acosadores están en un grave riesgo, porque pueden reincidir o incluso caer en conductas criminales.



PENSANDO EN POSITIVO: CONVIERTE LOS RIESGOS EN OPORTUNIDADES DE DESARROLLO

Es tarea de todos llegar a un estado de equilibrio y correcto uso de las TIC. Os recomendamos que para propiciar un correcto desarrollo de vuestros hijos adolescentes tengáis en cuenta finalmente estos cuatro puntos como gran resumen de intenciones de esta guía:

- **Sé afectuoso con tus hijos:** la base para una personalidad sólida y fuerte la dan los pilares del cariño y el afecto. Sin esto la persona crece insegura y se ve incapaz de afrontar los retos que le vengán.
- **Dale su libertad:** si le proporcionas afecto a tus hijos pero les niegas su autonomía, ese es un afecto hipotecado. Tarde o temprano los adolescentes eligen su propio camino que, por definición, será diferente al de su familia. Si les quitamos libertad a nuestros hijos solo conseguiremos sumirlos en un mar de dudas y anular su voluntad. Esta libertad sin embargo ha de conseguirse muchas veces a través de discusiones, las cuales permitirán a tus hijos responder a sus dudas, plantearse su situación e incluso ir dando forma a sus propias ideas y valores. Recompensar las iniciativas del adolescente también puede

fomentar su libertad y, aunque muchas veces esté equivocado, el que tome una decisión y elija llevarla hacia delante es forjar su personalidad y hacerle fuerte.

- **Comunícate con tus hijos:** sin comunicación no puede haber confianza, ya que no hay forma de que llegue el afecto. Esto implica tanto hablar como escuchar. A través de este intercambio de ideas llegan la comprensión y el cariño más fácilmente. Si conseguimos una buena comunicación basada en la confianza conseguiremos igualmente que cuenten con nosotros ante cualquier problema que puedan tener tanto en su vida cotidiana como en el uso de las TIC.
- **Supervisa siempre su estado:** debemos interesarnos por sus intereses, sus amigos o sus actividades sin ningún temor. De esta forma detectaremos situaciones de riesgo que los jóvenes, por su poca experiencia, pueden no captar. Esto no quiere decir que seamos sus detectives. Hay que descartar esa idea y entender que más que controlar se trata de supervisar. Debemos ser flexibles a los cambios que se están produciendo en ellos, tanto físicos como psíquicos, lo que significa adaptar nuestras reglas habituales a sus nuevas necesidades. Es ahora cuando más libertad necesitan, y si creemos que se puede confiar en ellos, será más fácil que esto sea una realidad.



HACIA UN USO CONSTRUCTIVO DE LAS TIC

Vivimos en un mundo nuevo donde las Tecnologías de la Información y la Comunicación han redefinido nuestras relaciones y formas de interactuar. El futuro nos depara un uso más intenso y una profunda transformación sobre todo del mercado laboral y el entorno educativo, por lo que las TIC continúan su evolución imparable, portadora de mejoras y transformaciones para nuestro mundo. Nuestros hijos conocen muy bien el funcionamiento de las TIC, y es importante que su uso se base en principios de inteligencia y sabiduría, cuya ruptura conllevaría resultados desastrosos.

Nuestros hijos, verdaderos exploradores de su horizonte, de sus límites y de su propia vida, experimentarán con saltarse las normas, pero debemos enseñarles a que nunca rompan sus principios. Como padres les atosigamos con multitud de normas que a veces carecen de fuerza y de sentido, y otras se contradicen entre ellas. Es mejor tener unos pocos principios antes que muchas normas, pero que estos sean inquebrantables. Las normas pueden cambiar con el tiempo y las circunstancias, pero los principios nunca cambian.

Un principio, por ejemplo, es "cuidarás de tu salud". Una norma es "no estarás con el ordenador a las tres de la mañana". Quien cumple un solo principio cumple, al mismo tiempo, muchas normas. En este caso, tendría la pantalla a la altura correcta y con la iluminación adecuada, que es una norma en la que tal vez no hayamos pensado. Los principios son como las raíces de un árbol. Si las raíces son firmes, no importa la dirección de las ramas, porque seguro que dará frutos cuando madure. Mientras el tronco es débil, los padres montan en torno a él una estructura de seguridad que ya no será necesaria después de la adolescencia, cuando tengan fuertes raíces y un buen tronco.

Nuestros hijos no pueden prescindir de estar conectados, de formar parte de algo, pero deben acertar sobre aquello a lo que se conectan y asumir las responsabilidades que se derivan de sus acciones y de sus decisiones.

Una familia es más que un padre, una madre y unos hijos, y tanto si hemos sido padres por decisión como si lo hemos sido por casualidad, tenemos una responsabilidad a la que no podemos renunciar.

EDUCAR PARA PROTEGER. Edición 2.0

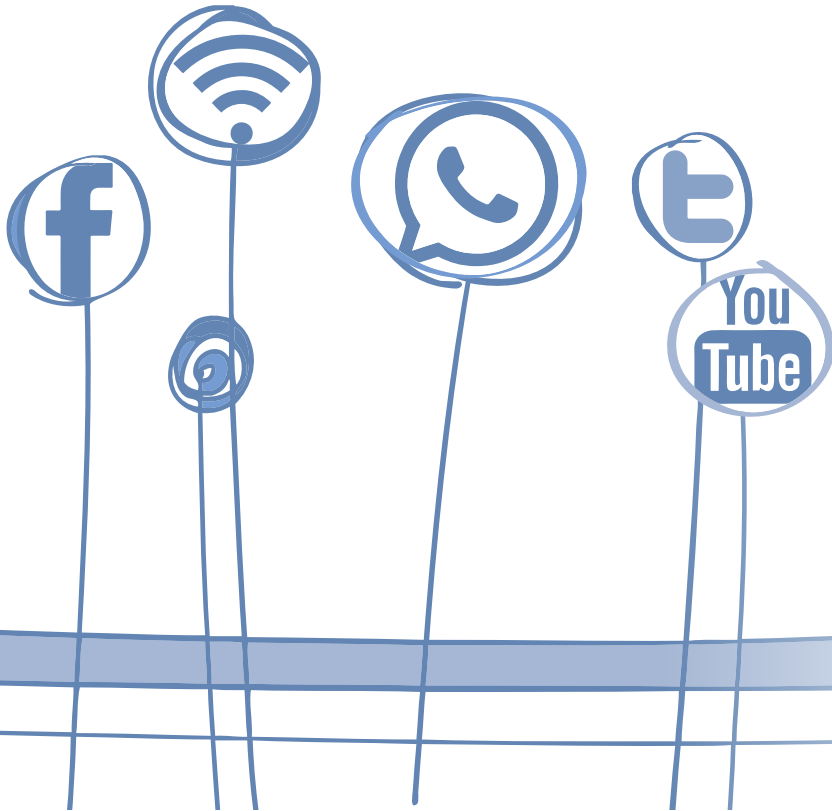
Junta de Andalucía
Consejería de Empleo, Empresa y Comercio.
Avda. Albert Einstein, 4. Isla de la Cartuja .
41092 – Sevilla.
Teléfonos: 902 11 30 00 / 955 06 39 10

Licencia Creative Commons
Reconocimiento-No comercial-Sin obras derivadas 3.0

Usted es libre de copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra bajo las condiciones siguientes:

- Reconocimiento. Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciador (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o apoyan el uso que hace de su obra).
- No comercial. No puede utilizar esta obra para fines comerciales.
- Sin obras derivadas. No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.
- Al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra.
- Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor.
- Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.





Sigue la actualidad en

www.andaluciacompromisodigital.org

Contacta con nosotros

902 12 12 30 / 955 06 26 36

andalucia.compromisodigital@juntadeandalucia.es



@AndaluciaComDig



andaluciacompromisodigital



Unión Europea
Fondo Social Europeo



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE EMPLEO, EMPRESA Y COMERCIO