



DECÁLOGO PARA FAMILIAS DEL BUEN USO DE LAS TIC

1. Propiciar otras actividades lúdicas alternativas (deportes, salidas con amigos y amigas, lectura, música, etc.) y potenciar actitudes, valores y estilos de vida saludables.
2. Como padres, madres, tutores o personas con menores a cargo, ser modelos estables y coherentes con lo que les pedimos a los y las jóvenes.
3. Establecer unas normas básicas sobre el uso de las TIC, consensuadas y pactadas:
 - Establecer un horario de uso.
 - Utilizar Internet en espacios comunes del hogar, evitando uso de pantallas en lugares aislados de la casa.
 - Controlar las imágenes y vídeos publicados en la red. Es importante tener conocimiento de las fotos y vídeos que publican.
 - Consensuar con los y las menores las aplicaciones y sitios web a visitar.
 - Vigilar sus amistades online. Indicarles que solo deben contactar por redes sociales, mensajería instantánea u otros canales con personas que conocen físicamente.
 - Apoyarnos en modelos de pactos para el buen uso de los dispositivos de Internet Segura for Kids.
4. Es importante que sepan identificar las amenazas a las que se exponen (sexting, grooming, ciberbullying, sexcasting, sextorsión...) por lo que incluso es aconsejable explicar casos reales para que puedan asociarlos.
5. Dedicar tiempo a fomentar hábitos correctos de comunicación (igual que hace con las lecturas o la higiene personal), así como el respeto y la tolerancia en Internet.
 - La mejor manera de asegurar que las actividades ciberneticas de los y las menores sean positivas es hablando con ellos.
 - Debemos mostrarnos como modelos de buen comportamiento y trasladarles que, detrás de una pantalla, siempre hay una persona.
 - Hay que favorecer un clima de apoyo y comunicación para que pueda consultar dudas o problemas relativos a su uso.

6. Conocer el nivel de seguridad y privacidad de los dispositivos y aplicarlo de manera responsable instalando herramientas de seguridad necesarias para cada equipo o dispositivo: antivirus, cortafuegos, antiespías...
 - Instalar herramientas de seguridad necesarias para cada equipo o dispositivo: antivirus, cortafuegos, antiespías...
 - Apoyarnos en otras herramientas específicas para menores como de control parental o bloqueador de páginas, entre otras.
 - Mantener actualizados los programas en el equipo.
 - Crear cuentas de usuario personalizadas para evitar que puedan acceder a información para adultos.
7. Usar Internet para conseguir información y realizar acciones específicas, no como simple pasatiempo. En familia podemos aprender juntos a contrastar la información que encontramos en Internet.
8. Observar si Internet les distancia de sus amistades "del mundo real" y de sus responsabilidades cotidianas.
9. Muéstrale que estás ahí para lo que necesite, si hay algún problema, que sepa que puede contar contigo. Además, existen canales de ayuda a los que acudir desde la familia, como los de Proyecto Hombre e INCIBE.
10. Mantente informado sobre cuál es su mundo digital, por qué le gusta Internet, por qué actúa de maneras determinadas; de esta forma, podrás comprenderle y ayudarle mejor. Las estrategias sobre mediación parental en Internet nos permiten reflexionar y ajustar el acompañamiento y la supervisión de tus hijos en su experiencia digital.
Decálogo realizado por [Proyecto Hombre](#), con la colaboración de [Internet segura for Kids](#) de INCIBE.

ABUSO DE LAS TIC

Actitudes de la familia ante conductas de riesgo asociadas al uso o abuso de las tecnologías de la información y la comunicación.

Las TIC pueden tener importantes beneficios educativos y comunicativos, pero el uso inadecuado o abusivo puede tener importantes consecuencias negativas para las personas.

En cuanto a las TIC, el objetivo debe ser el fomento de un patrón de uso controlado. El objetivo será que internet sea una herramienta con diferentes funciones pero no ha de interferir con otras actividades ni ha de generar problemas de relaciones interpersonales.

La tarea más importante es hacer de la familia un espacio preventivo y pasa indudablemente por cuestionar los comportamientos propios y considerar que los padres y las madres son parte de los entornos más cercanos al hijo/a y que por tanto contribuyen a generar valores, actitudes y creencias que son la base de los comportamientos futuros.

→ *La adolescencia y el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC)*

Es importante tener en cuenta que no todas las personas que utilizan Internet pasan a abusar de ella y terminan siendo dependientes. Para que una conducta se convierta en un problema, es necesario un proceso que pasa por el abuso.

Hoy en día se sabe que los y las adolescentes son más vulnerables al poder adictivo de las tecnologías debido a:

- La posibilidad de hacerse visible ante los demás a través de la red.
- Permitir localizar a personas y estar conectados con los amigos.
- Mandar mensajes públicos y privados, fortaleciendo la identidad individual y de grupo.
- Permitir crear un mundo de fantasía, crear una identidad personal ideal.
- Internet permite estar en contacto con un grupo de iguales sin estar físicamente juntos.
- El anonimato y la ausencia de contacto visual en la red facilita expresarse y hablar de temas que cara a cara les resultaría imposible de realizar.

PRINCIPALES RIESGOS Y AMENAZAS DERIVADAS DEL USO INADECUADO DE LAS TIC

1. El Ciberbullying o «Ciberacoso escolar entre menores» consiste en el uso de las tecnologías (Internet, telefonía móvil y videojuegos online principalmente) para ejercer el acoso psicológico entre iguales. Por tanto tiene que haber menores en ambos extremos del ataque para que se considere Ciberbullying. Habitualmente este concepto no se asocia a acosos de índole estrictamente sexual, y es aplicado por un menor o grupos de menores a otro menor empleando las TIC.
2. El sexting consiste en la difusión o publicación de contenidos (principalmente fotografías o vídeos) de tipo sexual, producidos por el propio remitente, utilizando para ello el teléfono móvil u otro dispositivo tecnológico.
3. Sexcasting. Con este término se identifica la grabación de contenidos sexuales a través de la webcam y difusión de los mismos por e-mail, redes sociales o cualquier canal que permitan las nuevas tecnologías.
4. Sextorsión. Es una forma de explotación sexual en la cual una persona es chantajeada con una imagen o vídeo de sí misma desnuda o realizando actos sexuales, que

generalmente ha sido previamente compartida mediante sexting. La víctima es coaccionada para tener relaciones sexuales con alguien, entregar más imágenes eróticas o pornográficas, dinero o alguna otra contrapartida, bajo la amenaza de difundir las imágenes originales si no accede a las exigencias del chantajista.

5. El Grooming se da cuando un adulto engaña a un menor a través de programas de mensajería instantánea, chats o redes sociales intentando obtener imágenes de contenido erótico, para luego extorsionar al menor, dificultando que la víctima pueda salirse o protegerse de esta situación e impidiendo que la relación se corte. El objetivo de los sujetos que aplican esta técnica es mantener una relación sexual virtual con el menor. A diferencia del Ciberbullying, este tipo de acoso tiene un objetivo explícitamente sexual.

Fuente: Camargo Educación