Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos

Francisco Labrador Encinas
Ana Requesens Moll
Mayte Helguera Fuentes

Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid
FUNDACIÓN GAUDIUM
CAJA MADRID OBRA SOCIAL

Índice

Biblioteca virtual
Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la **Comunidad de Madrid** y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.
www.madrid.org/publicamadrid

1 **¿Por qué esta guía?** ..... **Pág. 4**

- El uso de las Nuevas Tecnologías entre los jóvenes españoles: Datos estadísticos ..... Pág. 5

2 **Importancia de la prevención** ..... **Pág. 8**

- Tipos de prevención: primaria, secundaria y terciaria ... Pág. 8
- Prevención desde la familia ..... Pág. 9

3 **Diferencias entre uso, abuso y adicción a las Nuevas Tecnologías** ..... **Pág. 10**

- Indicios de uso problemático ..... Pág. 10
- Conductas que pueden ser síntomas de adicción ..... Pág. 11
- Síndrome de abstinencia ..... Pág. 13

4 **Factores de riesgo** ..... **Pág. 14**

- Personales ..... Pág. 14
- Familiares ..... Pág. 14
- Sociales ..... Pág. 15
- Características evolutivas de la etapa de los 6 a los 12 años ..... Pág. 15
- Características evolutivas de la etapa de los 12 a los 16 años ..... Pág. 17

5 **Factores de protección** ..... **Pág. 20**

- Habilidades personales: autoestima, asertividad, habilidades sociales y de solución de problemas ..... Pág. 20
- Protección desde la familia: habilidades de comunicación familiar, normas y límites, alternativas de ocio y tiempolibre, coherencia y ejemplo ..... Pág. 27

6 **Internet y redes sociales** ..... Pág. 33
- Características ..... Pág. 33
- Redes sociales ..... Pág. 33
- Herramientas básicas: búsqueda de información, correo electrónico, juegos online, Messenger y chat, P2P, Youtube ..... Pág. 34
- Uso que realizan los menores ..... Pág. 35
- Ventajas frente a riesgos ..... Pág. 36
- Pautas de uso adecuado ..... Pág. 39

7 **Videojuegos** ..... Pág. 45
- Características ..... Pág. 45
- Uso que realizan los menores ..... Pág. 49
- Ventajas frente a riesgos ..... Pág. 49
- Pautas de uso adecuado ..... Pág. 50

8 **Teléfono Móvil** ..... Pág. 54
- Características ..... Pág. 54
- Uso que realizan los menores ..... Pág. 54
- Ventajas frente a riesgos ..... Pág. 55
- Pautas de uso adecuado ..... Pág. 57

9 **Marco legal** ..... Pág. 60
- Infracciones contra las personas ..... Pág. 61
- Infracciones contra el patrimonio ..... Pág. 63

10 **Conclusiones y decálogo para padres** ..... Pág. 65

Glosario ..... Pág. 66
Informes y estudios, bibliografía recomendada ..... Pág. 69
Reseña biográfica de los autores ..... Pág. 71

1 ¿Por qué esta guía?

Las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (NNTT) son una extraordinaria herramienta, con tal implantación en el mundo desarrollado que en poco tiempo ha revolucionado las relaciones sociales y numerosos aspectos de nuestra vida. Los jóvenes, seducidos por la pertenencia al grupo, están adquiriendo velozmente estos nuevos patrones de conducta, con un lenguaje y unos instrumentos propios. Por primera vez en la historia, una nueva generación conoce mucho mejor el medio que sus progenitores; por ello surge la necesidad de formarse adecuadamente y tal es el propósito de esta guía: dotar a los adultos de unos conocimientos básicos que les ayuden a educar y acompañar a los menores en la utilización de las Nuevas Tecnologías con responsabilidad, aprendiendo a hacer un uso saludable de las mismas.

Sin duda, las Nuevas Tecnologías están contribuyendo a aumentar nuestra calidad de vida, facilitarnos gestiones o comunicaciones a distancia, reducir el tiempo empleado en desplazamientos y ofrecernos más opciones de entretenimiento, entre otros muchos aspectos. Internet, los teléfonos móviles y los juegos interactivos tienen innegables beneficios que han contribuido a su rápida implantación en la vida cotidiana de las familias, pero también es cierto que hacer un uso inadecuado de ellos implica riesgos para los más jóvenes.

Es conocido el riesgo de que el menor reciba mensajes inadecuados o que llegue a citarse con personas que no conoce; es menos frecuente pero también arriesgado que se desarrolle una adicción, si estas herramientas se utilizan de forma incontrolada. Esta falta de control es especialmente preocupante en una etapa vital inestable, como es la adolescencia o primera juventud.

Por todo ello, Obra Social Caja Madrid, en su permanente preocupación por el bienestar y la mejora de nuestra sociedad, el Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid, centrado en proteger y atender las necesidades de los menores, y la Fundación Gaudium, organización sin ánimo de lucro dedicada a la investigación y prevención de adicciones a las Nuevas Tecnologías (NNTT) en la población infantil y juvenil, han unido sus esfuerzos para la publicación de esta novedosa ***Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos.***

Sería absurdo e impropio de nuestro tiempo pretender que los adolescentes excluyan de sus vidas las Nuevas Tecnologías, cuando el 90% de los mismos afirma utilizar Internet para hacer los deberes del colegio o para divertirse. Ciertamente, su uso es imprescindible en una sociedad avanzada. Si lo hacen de forma segura y responsable pueden beneficiarse de sus múltiples ventajas, sin embargo, resulta clave que los padres y educadores, que deben acompañar a los menores en todos los as-

pectos de su vida, estén preparados para detectar y anticipar un uso inadecuado de las Nuevas Tecnologías, enseñándoles a utilizarlas saludable y responsablemente. Confiamos en que este manual, con información sencilla y actualizada, les guíe en esta estimulante tarea y que resulte lo suficientemente instructivo para sus lectores.

Internet, los teléfonos móviles y los juegos interactivos tienen innegables beneficios que han contribuido a su rápida implantación en la vida cotidiana de las familias, pero también es cierto que hacer un uso inadecuado de ellos implica riesgos para los más jóvenes.

El uso de las Nuevas Tecnologías entre los jóvenes españoles: Datos estadísticos

Las llamadas "adicciones a las pantallas" presentan una mayor incidencia entre los adolescentes y jóvenes debido al alto grado de penetración de las Nuevas Tecnologías en este grupo de edad. En España se han realizado numerosos estudios e investigaciones acerca de este fenómeno y su repercusión. Este capítulo presenta datos concluyentes y analiza la situación que se infiere de los mismos.

Según el estudio de 2009 realizado por el Instituto de la Juventud (INJUVE), el 96% de los jóvenes españoles se conecta habitualmente a Internet. En el grupo de 12 a 18 años esta cifra es del 67%. Además, en este mismo grupo el 63'8% utiliza diariamente la videoconsola. Y más del 90% de los jóvenes de entre 12 y 24 años utiliza diariamente el móvil, tanto para llamadas como para mensajes de texto.

El Instituto de Adicciones de Madrid no sólo se centra en el uso que adolescentes y jóvenes hacen de las Nuevas Tecnologías, sino que estudia también el índice de conductas problemáticas que presentan los menores ante estas tecnologías de la información y el entretenimiento. Revela que el 13'5% de los jóvenes madrileños manifiesta un uso problemático en alguna tecnología lúdica o de la comunicación. Más en concreto, el estudio aporta los siguientes datos sobre videojuegos, Internet y teléfonos móviles:

Vídeojuegos

- El 15'8% afirma que "estar jugando te proporciona bienestar".
- Casi un 10% señala que "mientras estás jugando te evades de los problemas".
- Cerca del 4% de los jóvenes presenta algún problema en el uso de las tecnologías del juego.

Internet

- El 4’5% de los jóvenes madrileños presenta algún indicio de uso problemático en la navegación por Internet.
- El 6’5% reconoce tener un posible problema en su nivel actual de uso del correo electrónico y el móvil. Casi un 9% reconoce que le dedica más tiempo del que cree que debería.
- El 45% de los menores accede a la red desde ordenadores que no poseen filtros de contenidos.
- El 9’3% reconoce que se evade de sus problemas mientras está en el Chat. En este sentido, un 4’1% presenta problemas en el uso del Chat.
- El 12’8% de los jóvenes ha utilizado páginas de contenido sexual, por curiosidad.
- El 9’1% ha falsificado su identidad en foros, Chats, etc.
- El 7’8% ha enviado por mail fotos de otra persona para reírse con sus amigos.
- El 47’1% de los padres, madres y tutores encuestados afirma tener un conocimiento nulo de Internet. En cuanto al correo electrónico, este porcentaje es del 63’8%. En el Chat, este porcentaje aumenta hasta el 75’5%.

Teléfono móvil

- El 13% de los jóvenes afirma que, aunque quisiera, no podría prescindir del móvil. Para un 19% supone una alegría recibir un mensaje de texto o un e-mail.
- El 8’1% reconoce sentir la necesidad de que los móviles formen parte de su vida.
- El 62’9% de los padres, madres y tutores encuestados afirma tener un conocimiento básico del teléfono móvil.
- El 8’5% de los jóvenes madrileños presenta algún problema en el uso del móvil.

Los informes realizados por la Oficina del Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid en colaboración con la ONG Protégeles, en 2004 y 2005, ya revelaron datos esclarecedores sobre este problema. Pero los estudios en este campo no se limitan al ámbito nacional, puesto que expertos de nuestro país han participado en recientes investigaciones desarrolladas por la Unión Europea.

La Comisión Europea ha llevado a cabo el estudio ***Safer Internet for Children***, en el que han participado 29 países. En el mismo han analizado los datos estadísticos españoles, llegando a las siguientes conclusiones:

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

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

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

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

El ***Estudio sobre hábitos seguros en el uso de las TIC por niños y adolescentes y e-confianza de sus padres,*** realizado en 2009 por el Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO), indica que lo que más preocupa a los padres es el riesgo de dependencia o uso abusivo (un 39,5% lo declara de forma espontánea), muy por delante del resto de situaciones: virus (13,4%), acoso sexual (9,9%), la interacción con desconocidos (9,2%), los timos y fraudes (8,7%) o el acceso a contenidos inadecuados (8,2%). Frente a estos riesgos los adultos necesitan herramientas que les ayuden a valorar objetivamente la gravedad de las situaciones a las que se enfrentan sus hijos e hijas.

2 Importancia de la prevención

Tipos de prevención: primaria, secundaria y terciaria

Se entiende por prevención una serie de acciones dirigidas a evitar la aparición de riesgos para la salud del individuo, de la familia y la comunidad. Implica actuar para que un problema no aparezca o, si ya lo ha hecho, para disminuir sus efectos.

Realizar una prevención eficaz requiere investigar concienzudamente el problema sobre el que se va a intervenir y trabajar en equipo con todos los agentes implicados en él.

Existen distintos niveles de prevención:

- Prevención primaria: Actúa antes de que el problema aparezca, trabajando con todos los factores de riesgo asociados a él. Se dirige a población general y a los colectivos que puedan estar en mayor riesgo.
- Prevención secundaria: Actúa en problemas que ya existen (en etapas iniciales), tratando de hacerlos desaparecer por completo o parcialmente y evitando las complicaciones posteriores.
- Prevención terciaria: Actúa cuando el problema ya está fuertemente instalado. El objetivo es frenar su desarrollo y consecuencias.

La prevención debe formar parte de todo programa de bienestar, cultura y salud.

Una prevención eficaz va más allá de la simple información, ya que ésta por sí sola no cambia actitudes ni comportamientos; por ello, es necesario fortalecer aspectos básicos de la personalidad tales como el desarrollo de habilidades, el fortalecimiento de la autoestima, la creación de recursos de interacción social y la aceptación de valores, entre otros.

Es esencial comprender la necesidad de formar a padres y educadores para que actúen como agentes de prevención primaria, de manera que se logre llegar a todo el tejido social.

Cada vez es mayor el número de investigaciones que se producen sobre las adicciones a las Nuevas Tecnologías, profundizando en los factores de riesgo y en sus particularidades. Su aportación es esencial para realizar una buena prevención, ya que provee de datos precisos para determinar los contenidos de los programas y sus destinatarios. La sensibilidad social e institucional hacia este grupo de adicciones crece de forma notable, las acciones preventivas primarias que se están realizando desde diversos organismos se dirigen a menores y a padres, mediante programas educativos que conjugan información, habilidades y herramientas prácticas de actuación.

Prevención desde la familia

La familia es la estructura social básica. En ella se producen los aprendizajes más valiosos para la vida, durante el proceso de socialización que incluye la enseñanza de valores, significados y normas.

La familia es la fuente de autoestima y confianza más importante para nuestros hijos. En la familia se ensayan todas las conductas y actitudes que luego se llevan a cabo en otros contextos. Los padres debemos transmitir valores fundamentales: valores personales como la autorrealización, disciplina, libertad y honestidad, junto a valores sociales como la justicia, solidaridad, lealtad, altruismo o generosidad.

Sin duda alguna, el amor y la comprensión en la familia hacen crecer hijos sanos y felices.

Estos valores deben estar sostenidos por el amor incondicional y la comunicación abierta con los hijos. Sin duda esta relación paterno-filial es el mayor y más importante factor de protección ante cualquier problema, entre ellos, el de la adicción. El papel de la familia como agente preventivo de primer orden es incuestionable, en el área de las Nuevas Tecnologías y en cualquier otra. Los padres tenemos la responsabilidad de informar a nuestros hijos de los riesgos que corren, enseñarles a hacer un uso razonable y responsable de estos recursos pero, sobre todo, protegerles con el ejemplo coherente de nuestros propios actos. Cuando los padres fortalecen la autoestima de sus hijos, favorecen la comunicación familiar honesta y acuerdan límites y normas, están realizando la mejor prevención. Por ello es fundamental formar a las familias para llevar a cabo esta tarea.

3 Diferencias entre uso, abuso y adicción a las Nuevas Tecnologías

Durante muchos años la noción de adicción nos ha llevado a pensar exclusivamente en adicción a las drogas. Ante este riesgo la sociedad está muy sensibilizada, especialmente los padres, pero hoy en día la acepción es mucho más amplia puesto que cualquier conducta es susceptible de convertirse en adictiva. Sin embargo, no todas las personas tenemos el mismo riesgo de desarrollar en exceso una actividad que pudiera ser adictiva, o de terminar siendo dependientes de ella. Los factores personales y ambientales establecen diferencias importantes en el riesgo de desarrollo e influyen en la evolución de una adicción. Detectarla en las fases iniciales del proceso es clave para una prevención eficaz.

Indicios de uso problemático

Un adolescente que hace uso de las Nuevas Tecnologías no presenta ningún indicio adictivo si lo hace para divertirse, comunicarse o jugar y disfruta con ello. No hay señales de alarma si el uso que hace de ellas no interfiere en sus obligaciones ni en sus actividades de tiempo libre. Es decir, si sigue haciendo todo lo que hacía antes y además otras actividades, por ejemplo, chatear de vez en cuando o jugar con consolas alguna tarde. En definitiva, el uso de las Nuevas Tecnologías no supone un problema si es controlado y está en equilibrio con el resto de actividades del menor.

Empieza a haber indicios de empleo inadecuado cuando el incremento del uso produce una interferencia grave en la vida cotidiana y el adolescente pierde interés por otras actividades, por ejemplo, comienza a relegar las tareas escolares y a ausentarse de actividades extraescolares o de eventos sociales. En esta etapa, la vida empieza a girar en torno a las Nuevas Tecnologías en detrimento de cualquier otra actividad. Como consecuencia, comienzan los conflictos con los padres y la negación, por parte del adolescente, de la existencia de un problema, al tiempo que aparecen las mentiras y las manipulaciones para dedicar más tiempo al ordenador, la consola o el móvil.

Esta situación se torna insostenible cuando se mantiene el uso de ordenador u otras tecnologías a pesar de las consecuencias negativas que irán apareciendo en todas las áreas: personal, escolar, familiar y social. El adolescente ya no usará las Nuevas Tecnologías para pasarlo bien sino para aliviar el malestar que le supone no utilizarlas. Llegados a este punto, el menor sentirá una necesidad imperiosa de llevar a cabo la conducta a toda costa. Veamos este proceso con un ejemplo que bien podría ser un caso real:

Raúl tiene 11 años. Como todos sus amigos, juega de vez en cuando con los videojuegos. Sus padres llegan tarde a casa cada día después de trabajar y él y su hermano mayor, después de hacer los deberes, juegan un rato.

Esta evaluación a Raúl le han quedado dos asignauras, se siente un poco desmotivado y últimamente no hace los deberes ni prepara los controles, llega a casa y se pone delante de la consola. Hay veces que se pasa toda la tarde jugando. Su hermano mayor le dice que se lo va a decir a sus padres pero a él le da igual, últimamente se enfada muchísimo y está irritable.

Raúl intercambia juegos con sus amigos de clase y con otros chicos mayores, no sabe muy bien si esos videojuegos que le prestan son adecuados para su edad pero a él le da igual porque son divertidísimos, sobre todos los de guerras y peleas.

Esta evaluación Raúl no sólo no ha recuperado las dos asignaturas suspensas sino que le han quedado otras tres. Él sabe que no se ha esforzado nada pero es que no puede dejar de pesar en jugar.

Conductas que pueden ser síntomas de adicción

Aunque hasta el momento ninguna sociedad científica ha establecido las características de la "Adicción a las Nuevas Tecnologías" (ANT), se utiliza este término cuando aparecen conductas similares a las que presentan personas con adicción a las drogas o el juego patológico.

Las conductas típicas o los síntomas de la adicción a las Nuevas Tecnologías se pueden resumir en los siguientes puntos:

Tolerancia

La tolerancia se refiere a la necesidad de aumentar la duración, la intensidad y/o la frecuencia de la conducta objeto de adicción, en este caso el uso de las Nuevas Tecnologías, para obtener el efecto deseado, ya que se produce una disminución del efecto placentero de la conducta si se mantiene con la misma intensidad, frecuencia y/o duración.

Este efecto de tolerancia hace que la persona dedique progresivamente más tiempo a las Nuevas Tecnologías, ya sea navegar por Internet, jugar a videojuegos, hablar o enviar mensajes a través del teléfono móvil u otras actividades.

Es frecuente oír entre los adolescentes "enganchados" a Internet o a videojuegos "puedo dejarlo cuando quiera", "no tengo ningún problema, lo uso lo normal", "llevo unos días sin conectarme" (cuando es mentira). En definitiva, se autoengañan y tratan de engañar a su entorno, creyendo que todo está bajo control.

Pérdida de control

Lo que caracteriza a cualquier adicción es la pérdida de control y la dependencia que experimenta la persona. En un primer estadio, cuando aún no ha aparecido el problema, la conducta objeto en cuestión se lleva a cabo por el puro placer que proporciona realizarla, pero cuando se desarrolla la adicción, la persona necesita llevarla a cabo para aliviar el malestar que le provoca no hacerlo.

Si el rendimiento escolar de un niño empieza a deteriorarse, cuando normalmente ha sido estable, merece la pena explorar si está teniendo alguna conducta problemática con el uso de Internet o de las Nuevas Tecnologías en general.

Ocultación

Como ocurre con las adicciones a sustancias, es muy difícil que un adicto a las Nuevas Tecnologías reconozca que lo es. Esta negación del problema por parte del adicto se mantiene a pesar de las evidencias: fracaso escolar, aislamiento social, mentiras reiteradas y otras, que en numerosas ocasiones complican la detección del problema e intervención de los padres y profesionales.

ABANDONO DE OTRAS ACTIVIDADES

A medida que va pasando el tiempo, la conducta objeto de adicción va ocupando más tiempo en la vida de la persona, de manera que empiezan a verse perjudicadas otras actividades, tanto obligaciones como aficiones. La conducta adictiva se

convierte en lo más importante, desplazando otros intereses. Como una "bola de nieve", la adicción va generando problemas en todas las parcelas de la vida de la persona: familiar, escolar, relacional..., llegando incluso a afectar a aspectos como la higiene personal, el sueño o la alimentación.

Cambios de comportamiento

Como hemos dicho, el problema de adicción daña todas las parcelas de la vida de la persona. Si el problema se prolonga en el tiempo aparecerán cambios emocionales, cambios en los hábitos y en las rutinas de la vida diaria, cambios físicos, etc., que persistirán mientras se mantenga la conducta adictiva.

Un niño adicto a Internet se irá aislando de la familia y amigos, se volverá irascible, irritable y ansioso, especialmente cuando se vea privado de aquello que le provoca dependencia, en este caso Internet. Además, no aceptará el diálogo sobre lo que está pasando, refugiándose en el autoengaño, la negación de la realidad y la justificación de la necesidad de conectarse a Internet.

Síndrome de abstinencia

Mención aparte merece el **síndrome de abstinencia** ya que, como ocurre con las adicciones a sustancias, las personas adictas a una determinada conducta experimentan este síndrome cuando no pueden llevarla a cabo, padeciendo un profundo malestar emocional (estado de ánimo disfórico, insomnio, irritabilidad, inquietud psicomotriz, etc.).

Como hemos explicado, el desarrollo de una adicción conlleva un proceso y, a medida que éste avanza y la adicción va ganando terreno, se van produciendo cambios en la vida del adicto. La conducta adictiva comienza siendo una fuente de placer. Conforme avanza la adicción, el placer pierde relevancia y la gana, por el contrario, la sensación de malestar, desasosiego o sufrimiento que aparece cuando no se realiza esta conducta. De forma que la realización de la conducta adictiva pasa a estar controlada por la necesidad de reducir la sensación de malestar, en lugar de por el placer que produce.

Al principio una persona se conecta a Internet por lo agradable que le resultaba su uso. Poco a poco, si se excede en esta conducta y desarrolla un problema de adicción, comenzará a experimentar sensaciones de malestar, nerviosismo e irritabilidad cuando pasa un período de tiempo sin conectarse (síndrome de abstinencia), que sólo se aliviaran al volver a usar Internet.

4 Factores de riesgo

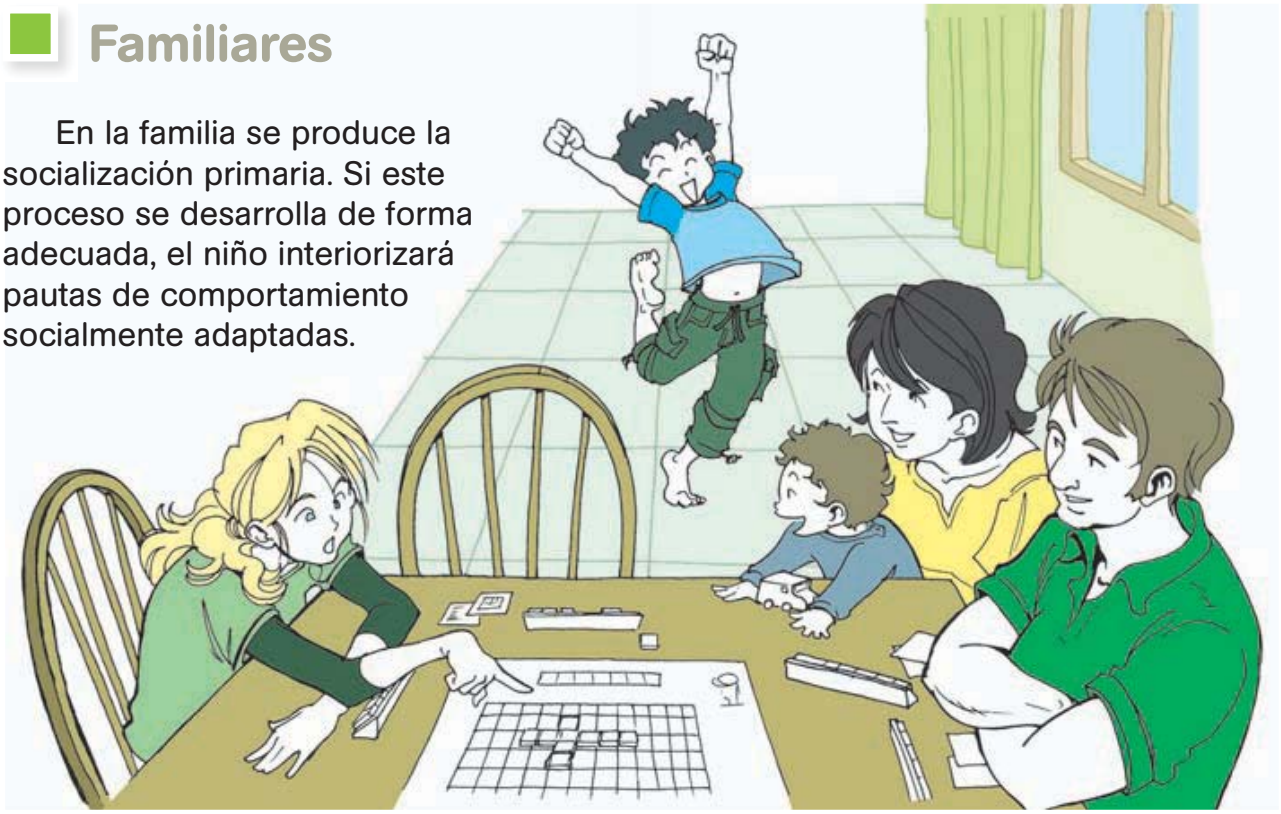
No todas las personas presentan el mismo riesgo de desarrollar adicción a las Nuevas Tecnologías, en el desarrollo de las mismas confluyen muchos factores. Podemos clasificarlos en factores personales, familiares y sociales.

Personales

Algunas personas son más proclives que otras al desarrollo de adicciones. De hecho, con un acceso sencillo y una disponibilidad amplia a las Nuevas Tecnologías en las sociedades desarrolladas, tan sólo una parte de la población presenta problemas de adicción. Las variables personales juegan un importante papel a la hora de precipitar la adicción, entendiendo por tales aquellas características de personalidad que han demostrado aumentar la vulnerabilidad hacia la adicción, como la impulsividad, la disforia, la intolerancia a estímulos displacenteros físicos o psíquicos, la búsqueda incesante de nuevas sensaciones y una ineficaz forma de afrontar los problemas.

Familiares

En la familia se produce la socialización primaria. Si este proceso se desarrolla de forma adecuada, el niño interiorizará pautas de comportamiento socialmente adaptadas.



Sociales

Los medios de comunicación y las Nuevas Tecnologías han adquirido un importante papel socializador. A través de estos medios, el menor recibe la influencia de miles de mensajes auditivos y visuales que van modelando poderosamente su forma de pensar, sentir y manifestarse. No en vano, los menores -más a medida que van creciendo-, invierten mucho tiempo delante del televisor o navegando por Internet. Si es complicado controlar los mensajes que nuestros hijos reciben a través de la televisión, mucho más ardua se hace la tarea de filtrar la información que les llega a través de Internet.

Puesto que el grupo de iguales empieza a tener una importancia cada vez mayor, es fundamental que los padres fomentemos en nuestros hijos la búsqueda de amigos que ejerzan en ellos una influencia positiva.

Este problema se ve reforzado en muchas ocasiones por complicadas dinámicas familiares donde los horarios laborales de ambos padres hacen que los niños pasen muchas horas solos. Este tiempo se malgasta en consumir de forma indiscriminada contenidos que en muchas ocasiones son inapropiados para los menores.

Características evolutivas de la etapa de los 6 a los 12 años

En el intervalo de edad comprendido entre los 6 y 12 años podemos distinguir dos momentos evolutivos distintos. Por un lado la etapa de los 6 a los 9 es una etapa de cambios continuos, a esta edad los niños y niñas comienzan a comprender de forma definitiva que los pensamientos y los sentimientos de los otros son distintos de los suyos propios y que no son el centro del universo. En este momento, los padres son todavía, casi de forma exclusiva, el único referente emocional. Por otro lado está la etapa de los 9 a los 12 años, a esta edad el niño/a se despliega definitivamente hacia el exterior y a su vez se hace más consciente de sus propios sentimientos y pensamientos.

Entre los 6 y los 12 años los niños adquieren conocimientos sobre sí mismos que permanecerán el resto de la vida como: el sentido de la propia eficacia, el de pertenencia al grupo, el de la responsabilidad y el concepto de sí mismo.

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

El **sentido de pertenencia al grupo** se desarrollará en esta etapa de la vida gra-

cias a formar parte de la clase en el colegio y al comienzo de los juegos en grupo. Al sentirse parte de un grupo el menor siente seguridad, se siente aceptado y se identifica con su grupo de referencia. El sentido de pertenencia al grupo permite al niño comprometerse con los valores sociales, desarrollando una ética social que será imprescindible a la hora de convivir y sentirse a gusto con el mundo que le rodea, convirtiéndole en alguien capaz de adaptarse a su medio.

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

Es importante que las expectativas que pongamos en nuestros hijos se adecuen a sus aptitudes y posibilidades reales.

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

Estas evaluaciones forman el concepto que el niño tiene de sí mismo y le dan los primeros esbozos sobre los valores presentes en la sociedad. La asunción de los valores sociales y de un concepto de sí mismo realista es un paso importante en su desarrollo cognitivo. En algún momento será preciso recordar a nuestro hijo que no existe nadie que sea bueno en todo, que la práctica hace la perfección, que hace muchas cosas bien y en otras cosas podría mejorar.

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

Es a esta edad cuando empieza a desarrollarse la necesidad de intimidad, necesitan espacios físicos y mentales en los que puedan elaborar pensamientos, de-

cisiones y sobre todo, emociones y sentimientos. Los padres debemos entenderlo y respetarlo como parte de su propio aprendizaje vital, supervisando las veces que sean necesarias que no haya ningún problema en el uso de esa intimidad.

Características evoluticas de la etapa de los 12 a los 16 años

La adolescencia es un período especialmente importante en la vida de nuestros hijos, ya que es el periodo de transición de la infancia a la edad adulta, en el que se desarrollan y establecen las características fundamentales de una persona, esto es, su personalidad.

Aunque es difícil precisar la edad exacta en la que comienza y termina la adolescencia, puesto que en cada persona puede variar de forma considerable, en líneas generales podemos establecer su comienzo hacia los 12 o 13 años, y su fin en torno a los 20 años.

La adolescencia supone cambios físicos, psicológicos y sociales. Serán muy evidentes los primeros en la pubertad: un crecimiento considerable en un breve período de tiempo, junto con el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios. Serán mucho más sutiles o de expresión más lenta los cambios derivados de nuevas estructuras de pensamiento, nuevas necesidades personales y emocionales, hasta ahora no experimentadas. Como resultado de la confluencia e integración de todos estos cambios, el hijo adolescente elabora no sólo un nuevo esquema corporal, sino que conforma su propia identidad personal. Este proceso conlleva inevitablemente una diferenciación del mundo adulto, tanto en lo externo (manifestado en la vestimenta y el lenguaje), como en lo interno (ideología, pensamiento) que producen, en numerosas ocasiones, más allá de la simple diferenciación, confrontación y rebeldía.

El adolescente se encuentra atrapado entre dos sentimientos contradictorios; por un lado, tiene la urgente necesidad de ser autónomo, de obrar según sus propias convicciones y reconocerse como protagonista de sus propios actos. Por otro, necesita sentirse arropado en el entorno seguro creado por sus padres, donde tomen las decisiones y continúen actuando por él como siempre han hecho.

La rebeldía es la expresión de esa encrucijada, de ese encontronazo entre sus necesidades de libertad y protección. La rebelión de nuestro hijo adolescente ante nosotros, sus padres, es una forma de expresar que está formando su propia personalidad, aquella que le hace reconocerse como individuo único capaz de tomar decisiones según sus “propias” opiniones y experiencias, y no en función de las nuestras.

El adolescente suele provocar situaciones extremas buscando con ello experimentar los límites a su actuación, límites que le proporcionen la seguridad que ha dejado de sentir. Una parte de su yo necesita y reclama la libertad de actuar según sus propias creencias a fin de lograr hacerse con una identidad personal independiente. Otra parte de ese mismo yo está asustada, teme esa libertad que conlleva una responsabilidad y pide a gritos que sean los adultos los que tomen sus decisiones, haciéndole sentirse seguro y resguardado bajo el paraguas de la protección.

La adolescencia es una etapa vital, con unas características inherentes que la convierten en un factor de riesgo ante el uso de las Nuevas Tecnologías, tales como las siguientes:

Necesidad de autonomía

A lo largo de este periodo el hijo adolescente buscará la independencia y autonomía de sus padres. Aunque legalmente los hijos dependen de sus padres hasta los 18 años, consideran que son adultos varios años antes y se sienten legitimados para decidir por sí mismos sobre su manera de pensar, sentir y actuar.

Nuestro hijo entiende que esta búsqueda de independencia y libertad debe conseguirla frente a los adultos, especialmente los de su entorno más próximo: sus padres. Para lograrlo se obliga a sí mismo a ser diferente, a tener opiniones contrarias a los adultos o a las instituciones (escuela o familia) que identifica como centros de poder y que, por tanto, limitan su libertad. Cualquier parecido con nuestras ideas o creencias aparece como una claudicación y una derrota. Esta actitud tan radical se irá suavizando a medida que nuestro hijo vaya creciendo y ganando confianza en sí mismo, es decir, cuando ya no necesite demostrar que es una persona diferente, que lo que piensa es válido y aceptado por los demás, de manera que no es imprescindible estar en confrontación con los adultos.

Búsqueda de la propia identidad

Los adolescentes están en búsqueda constante de su propia personalidad. Para encontrarla necesitan demostrar que ya no son los de antes, que ya no piensan, actúan o sienten del mismo modo porque ahora tienen sus propias ideas. En lo cotidiano, esto se traduce en una actitud desafiante, en una oposición carente de argumentos y una crítica exagerada, con un único fin: el desarrollo de su propia identidad.

Egocentrismo y fábula personal

A nuestros hijos adolescentes les resulta complicado distinguir entre lo que los demás están pensando y sus propias preocupaciones. Por ejemplo, creen que si a ellos les preocupa extremadamente su aspecto físico también los demás estarán muy pendientes de él. Sienten que los demás les critican o admiran de idéntica forma a cómo ellos mismos se critican o admiran. En base a esto, según van influyendo y variando los pensamientos sobre sí mismos, va cambiando su percepción de cómo les ven los demás. Debido posiblemente a esta percepción de ser centro y atención de los que les rodean, los adolescentes se sienten como seres especiales, únicos, lo

que les lleva a fantasear sobre sí mismos imaginando que son protagonistas de las más inverosímiles historias (este pensamiento se denomina fábula personal). Estas fantasías no deben ser reprimidas, puesto que forman parte de los mecanismos de defensa que el adolescente utiliza para sentirse mejor consigo mismo, controlando todo aquello que en la vida real se escapa a su control y conformando caprichosamente un mundo a su medida.

Influencia de los amigos y compañeros

Los amigos cumplen una función fundamental en el desarrollo del adolescente por su destacado papel en la formación de la identidad; se convierten en un grupo de referencia, el único contra el que no necesita rebelarse u oponerse sino todo lo contrario, están en el mismo equipo, todos ellos se oponen a los adultos, todos se sienten iguales y actúan con complicidad. Los amigos ocupan el vacío emocional que dejan los padres a consecuencia de la actitud de oposición del adolescente, que le lleva a desvincularse de la influencia recibida durante su niñez.

Por otra parte, el grupo de amigos tiene una función terapéutica al convertirse en un elemento de escucha donde se comparten angustias, discusiones con los padres y otros problemas. Con sus iguales, el adolescente se siente protegido y entendido, rodeado de la seguridad y aceptación que requiere para afianzar su autoestima y seguridad. No obstante, conforme el adolescente vaya madurando, su sentido de la amistad y la necesidad de integración en grupos evolucionarán a la par que sus necesidades, objetivos y habilidades.

Aunque el concepto gregario se vaya transformando, en cualquier etapa tener amigos va a ser un indicador de buen equilibrio personal. Las relaciones de amistad permiten el aprendizaje de las habilidades sociales, la comprensión del punto de vista del otro, el apoyo emocional ante las dificultades y la ayuda ante los problemas.

Orientación al riesgo

Por sus características evolutivas, los comportamientos de los adolescentes están orientados a la búsqueda de riesgos y de límites, a fin de establecer por su propia experiencia qué puede hacerse y qué no, qué le reporta mejores o peores consecuencias. La necesidad del adolescente de sentirse especial puede llevarle a creer que es invulnerable y omnipotente, por lo que no sufrirá las consecuencias más probables de los riesgos a los que se expone. Esta distorsión, que puede darse en cualquier grupo de edad, se acentúa especialmente en la adolescencia temprana, entre los 12 y los 15 años.

Todas estas características de la adolescencia se producen a una edad en la que el uso de las Nuevas Tecnologías se hace intenso. Internet, las redes sociales, los móviles o videojuegos se convierten en señas de identidad para el joven, la forma habitual de emplear su ocio, el canal más importante para conseguir información para sus tareas escolares o el medio estrella para relacionarse con sus amigos. Todo este caudal de información y de relaciones le llega al adolescente en un período en el que “desconecta” de sus padres, exige privacidad y autonomía y se rebela ante el control.

Por todo ello, la adolescencia supone un factor de riesgo ante el uso de las Nuevas Tecnologías, que los padres y educadores deben conocer y prevenir adecuadamente, prestando especial atención a los factores de protección.

5 Factores de protección

Frente a los factores de riesgo, una serie de medidas de protección ayudan a prevenir y minimizan los riesgos que implican las Nuevas Tecnologías para los menores, por lo que es importante que los esfuerzos de padres y educadores se dirijan a potenciarlos.

Habilidades personales: autoestima, asertividad, habilidades sociales y de solución de problemas

Como padres, es importante conocer cómo podemos ayudar a nuestros hijos a potenciar sus habilidades personales. Los menores deben aprender y desarrollar una serie de habilidades y destrezas que les permitan relacionarse de forma adecuada con su entorno. Estas habilidades actuarán como factores de protección frente a la aparición de problemas.

La autoestima

La valoración que la persona hace de sí misma, de sus cualidades y características más significativas, conforma la autoestima, un pilar básico sobre el que se cimienta la personalidad de un individuo desde la infancia y que resulta válido como uno de los mejores indicadores del ajuste psicológico en la edad adulta.

Los menores que se sienten apoyados y protegidos por sus padres presentan niveles de autoestima más elevados, pues es más fácil valorar las propias cualidades cuando las personas más próximas les ayudan a hacerlo.

La familia es el lugar ideal para que los hijos puedan formar y consolidar una autoestima firme. Para esto, es importante que los padres permitamos a nuestros hijos asumir responsabilidades, cometer errores y poder rectificarlos así como aceptar y exponer críticas de manera constructiva. Además, una tarea fundamental de los padres es manifestar a nuestros hijos el amor que sentimos hacia ellos. Para lograr todo esto, como padres, debemos tener en cuenta la importancia de una serie de aspectos, entre ellos los siguientes:

La idea de cada uno acerca de sí mismo está en constante cambio, en función de sus vivencias. Durante la adolescencia, la autoestima experimenta muchas variaciones, debidas en gran parte a los cambios evolutivos inherentes a esta etapa vital. A medida que los adolescentes ganan autonomía, libertad, responsabilidad, y aceptan su nuevo aspecto físico, sus niveles de autoestima se incrementan.

Una baja autoestima puede producir sentimientos de inferioridad, dolor, angustia, ansiedad, culpa o impotencia. Estos sentimientos generarán en el niño timidez, descenso de su creatividad, conductas agresivas o de aislamiento, pudiendo incluso llegar a desarrollar problemas de depresión, anorexia, abuso de drogas o de las Nuevas Tecnologías, entre otros.

Por el contrario, una buena autoestima hace sentirse al niño con capacidad para realizar tareas nuevas, no será tan influenciable, defenderá sus puntos de vista ante los demás de forma asertiva, tendrá una buena relación con los demás, siendo responsable de sus palabras y actos, y confiará en sus capacidades.

Normalmente, un menor con baja autoestima intentará evitar las situaciones temidas. Puede frustrarse con tareas intelectuales y no intentar realizar ninguna o dejarlas ante la menor dificultad, puede huir de las situaciones en grupo, no hablar delante de los compañeros o, por el contrario, ponerse agresivo con ellos.

Lo mejor que podemos hacer es conversar con el adolescente, conocerle y estar al tanto de lo que le preocupa, haciéndole ver que todos somos distintos y que los errores son normales, incluso algo que nos ayuda a superarnos como personas.

- Acepta y valora a tu hijo por lo que es, siendo realista, aceptando lo bueno y lo mejorable, sin que el cariño que se le da dependa de lo que haga.
- Respeta su individualidad como persona, sus tiempos, su forma de pensar y de sentir.
- Corrige sus defectos con cariño, de forma positiva, sin insultar ni culpabilizarle y mostrándole que lo erróneo es la conducta, no él.
- Refuerza las conductas positivas con frases simples como "qué bien lo has hecho". El afecto y la aprobación tienen mucho más valor que los premios materiales.
- Da a tu hijo responsabilidades adaptadas a su capacidad, se sentirá útil y capacitado.
- Pon límites claros y consistentes de lo que puede y debe hacer.

La asertividad

Se denomina asertividad a la capacidad de defender los propios intereses y derechos sin atropellar ni herir los de los demás. La persona asertiva conoce sus derechos y los de los demás, los respeta y se hace respetar y, ante un conflicto, expone sus intereses sin imponerlos.

Ante una situación de conflicto se pueden señalar tres formas básicas de actuar:

Estilo agresivo

Las personas agresivas carecen de capacidad para ejercer control sobre sí mismo, negociar o pedir permiso.

Hacen uso de la fuerza física, psicológica y/o emocional, no teniendo en cuenta los sentimientos ni los derechos de los demás.

Tienen pocos amigos

Tratan de humillar a los demás.

Volumen de voz elevado, poco contacto ocular, insultos y amenazas.

Estilo pasivo

Las personas pasivas se doblegan a los deseos o presiones de los demás.

Tienen bajo nivel de contacto social, inhibición y poca popularidad.

Su volumen de voz es bajo, el contacto ocular huidizo y el habla poco fluida.

Tienen sentimientos de inferioridad, ansiedad, timidez, apocamiento, aislamiento…

Estilo asertivo

Las personas asertivas tienen en cuenta tanto sus propios intereses y derechos como los de los demás.

Saben escuchar, establecer límites, expresarse de manera directa y honesta pero no acusadora, aceptan los sentimientos de los demás.

Mantienen un óptimo contacto visual. Creen en sí mismos y en los demás.

Negocian, dialogan, resuelven problemas.

Marcos y su padre van a un centro comercial a comprar un videojuego. Cuando salen de la tienda se dan cuenta de que la carcasa está rota… Ante esta situación, Marcos y su padre pueden actuar de varias formas:

a) No dicen nada y se van a casa preocupados porque el juego pueda estar dañado.

b) Vuelven a la tienda y arman un gran escándalo en el local exigiendo al dependiente la devolución del dinero.

c) Hablan con el dependiente para que, por favor, les cambie el juego por otro que no tenga la caja rota.

a) y b) No son comportamientos adecuados. Además de no solucionar el problema, generan más ansiedad en las personas implicadas.

Para la puesta en práctica del estilo asertivo, a la hora de resolver un conflicto, conviene seguir las siguientes cuatro fases:

>>

PASO 1: Expresar los sentimientos negativos que nos provoca el comportamiento del otro.

PASO 2: Describir objetivamente ese comportamiento.

PASO 3: Explicar el comportamiento alternativo deseado.

PASO 4: Expresar las consecuencias positivas del cambio propuesto.

Las habilidades sociales

Todas las personas necesitamos una serie de habilidades para relacionarnos adecuadamente con los demás. Las habilidades sociales son comportamientos complejos que implican el manejo de aspectos de la comunicación verbales y no verbales. Una persona habilidosa socialmente es capaz de manejar ambos aspectos en sus relaciones con otras personas. Entre estas habilidades están: observar lo que sucede en una situación, escuchar y obtener información de las situaciones, exponer opiniones e ideas, utilizar habilidades de engranaje (iniciar y poner fin a una conversación, dar y tomar turno para hablar, expresar atención y comprensión, corroborar), utilizar rutinas sociales (saludos, formas de concertar citas…), entre otras.

Las habilidades sociales básicas son:

- Hacer y aceptar cumplidos.
- Hacer y rechazar peticiones.
- Expresar desagrado o disgusto justificado.
- Aceptar las quejas o críticas de los demás.
- Iniciar, mantener y finalizar conversaciones.
- Expresar opiniones personales y/o defender los propios derechos.
- Disculparse o admitir ignorancia.

Las habilidades sociales, como cualquier otra habilidad, se pueden aprender. La infancia y la adolescencia son dos periodos claves para que las personas aprendan a relacionarse socialmente de forma adecuada, por eso, los padres debemos estar muy atentos al comportamiento social de nuestros hijos. El aprendizaje de este tipo de habilidades se produce inicialmente en la familia, donde los niños observan e imitan las conductas de sus padres y/o hermanos.

Para facilitar la adquisición y el correcto desarrollo de las habilidades sociales es conveniente:

>>

1: Ofrecer un modelo adecuado de comunicación y relación con los demás, siendo ejemplo de respeto y asertividad.

2: Valorar los aspectos positivos: intentar minimizar el uso de la recriminación para corregir los déficits de habilidades sociales. Ser muy positivo ante los logros por pequeños que éstos sean.

3: Permitir la adopción de distintos puntos de vista.

4: Proporcionar y favorecer situaciones que faciliten el desarrollo y aprendizaje de habilidades sociales.

La solución de problemas

Un problema es una situación de la vida para la que no disponemos de una respuesta adecuada. Resolverlo, por tanto, consiste en buscar la solución más correcta en esa encrucijada. Las personas aprendemos desde pequeñas a superar nuestras dificultades a través de las indicaciones y consejos de los demás, así como de la propia experiencia. El papel de los padres en este proceso es clave, ya que los niños, desde muy pequeños, observan cómo los adultos actúan ante los conflictos y se enfrentan a ellos, así como los resultados que logran. Si nuestros hijos ven cómo analizamos el problema, planteamos diversas soluciones válidas y creativas, y finalmente somos capaces de superarlo, imitarán esta forma de actuar y aprenderán estrategias eficaces de solución. Si, por el contrario, observan que nos ponemos nerviosos o nos enfurecemos, evitando o ignorando las dificultades, repetirán estas conductas inadecuadas para afrontar las suyas.

Para lograr una adecuada solución de los problemas, es útil aplicar la “técnica de solución de problemas” que consta de las siguientes fases:

PROBLEMA O CONFLICTO

Definir el problema con todos sus componentes

Ordenar los objetivos a conseguir según su importancia

Diseñar las posibles soluciones, teniendo en cuenta sus consecuencias (tanto positivas como negativas)

Puntuar las soluciones y elegir la solución que se considere mejor

Planificar su puesta en marcha

Valorar posteriormente los resultados

Cuando nos enfrentamos a un problema resulta muy valioso definirlo de una forma muy precisa para tener toda la información necesaria, de modo que podamos responder a las siguientes cuestiones: ¿Qué sucede? ¿Dónde ocurre? ¿Cuándo? ¿Cómo? ¿Quién está implicado? ¿Qué quiero lograr?

¿Qué sucede? Mi hijo juega demasiado tiempo a la consola y esto está haciendo que deje de lado sus estudios. En esta evaluación por primera vez ha suspendido dos asignaturas.

¿Dónde? En casa. Sólo juega a la consola en el salón de casa, que es donde tenemos la televisión grande. Rara vez va a casa de sus amigos a jugar.

¿Cuándo? Los días de diario sólo juega un rato por la tardes, pero los fines de semana se pasa la tarde entera. Hay sábados que incluso juega un poco por la mañana.

¿Cómo? Juega casi siempre solo. Su hermano de vez en cuando juega un rato con él, pero enseguida se aburre y lo deja. He notado que cuando juega está alterado, nervioso, inquieto… Se suele enfadar cuando pierde una partida o cuando le decimos que deje de jugar. Yo le suelo interrumpir para pedirle que no se acerque tanto a la televisión, porque no creo que sea bueno para la vista que esté tan cerca de la imagen.

¿Quién está implicado? El principal implicado es él, pero nosotros como padres también lo estamos. Nos sentimos preocupados y creemos que tenemos que hacer algo para solucionar este problema.

¿Qué quiero lograr? Ayudar a mi hijo a comprender que pasa demasiado tiempo jugando y que esto está afectando a su rendimiento escolar. Negociar con él un horario de juego para evitar el descontrol. Estar pendiente de que cumple con su horario de estudio para que pueda recuperar los suspensos.

Tanto el problema como la meta a la que se pretende llegar deben de ser formulados en términos específicos y concretos. Hay que evitar la ambigüedad, las generalizaciones y las metas imposibles de alcanzar.

Debemos generar todas las alternativas posibles orientadas a solucionar el problema, con creatividad e imaginación, valorar las ventajas y desventajas de cada una de ellas y, finalmente, elegir aquella solución que se considera más adecuada teniendo en cuenta la probabilidad de alcanzar una meta, el bienestar emocional que va a proporcionar, la cantidad de tiempo y esfuerzo que requiere y los beneficios totales esperados.

Por último, hay que ejecutar la solución elegida de entre todas las posibles y posteriormente valorar si realmente ha sido eficaz, para darlo por zanjado o poner en práctica otra solución. En todo caso, es muy interesante darse cuenta como lo que en principio nos parecía algo irresoluble y nos generaba inquietud hemos podido acometerlo con nuestros propios recursos.

Protección desde la familia: habilidades de comunicación familiar, normas y límites, alternativas de ocio y tiempo libre, ejemplo dado a los hijos

Como ya se ha dicho, la familia tiene, ante cualquier problema, el potencial preventivo más importante de entre todos los agentes que influyen en los adolescentes. El papel de los padres, aunque debe combinarse con el de los centros educativos y de otras instituciones, es fundamental e insustituible. La familia puede reducir los factores de riesgo y aumentar, por tanto, la protección de los jóvenes para el problema de las adicciones y para muchos otros. El papel de los padres, aunque debe de combinarse con las acciones de los centros educativos y de otras instituciones, es fundamental e insustituible. La actuación por parte de la familia puede reducir los factores de riesgo y aumentar, por tanto, el nivel de protección de los jóvenes.

Habilidades de comunicación familiar

La comunicación familiar permite un adecuado clima de convivencia. Dialogar no sólo es hablar, sino también saber escuchar. Uno de los errores más frecuentes de los padres es considerar que mantenemos una adecuada comunicación con nuestros hijos porque hablamos mucho con ellos. Para que el diálogo sea efectivo, los padres no sólo debemos hablar, sino escuchar e intentar entender el punto de vista de nuestros hijos.

La escucha es un elemento básico en la comunicación eficaz, pero para que ésta sea adecuada hay que tener en cuenta que no es un proceso automático. Escuchar es algo más que simplemente oír. La persona que escucha, no sólo percibe los sonidos sino que intenta comprender y dar sentido a lo que oye. Para comprender lo que alguien expone debemos intentar entender lo que siente esa persona.

A la hora de comunicarte con tu hijo, ten en cuenta los siguientes aspectos que pueden ayudarte a mejorar el diálogo con él:

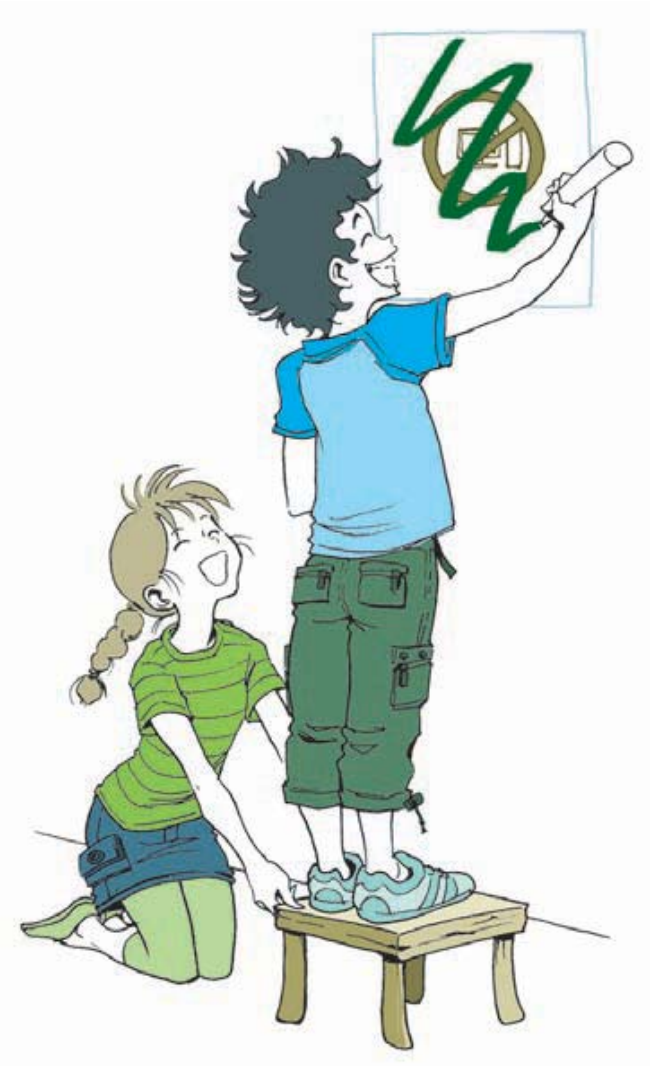
- Si tienes que criticar algo, céntrate en el comportamiento inadecuado y no en la persona.
- Habla de los temas de uno en uno. No satures las conversaciones.
- No acumules las emociones negativas. Es más fácil ir solucionando pequeños conflictos poco a poco y en el momento que surgen, que no dejar que se acumulen y terminen creando un problema mucho mayor.
- Céntrate en el presente: hay que intentar tener la mirada puesta en el presente y en el futuro. El pasado sólo hay que utilizarlo de forma constructiva, es decir, cuando nos sirva como ejemplo para intentar volver a poner en marcha comportamientos adecuados y conductas positivas, que en el presente parecen estar olvidadas.
- Sé específico, concreto y preciso: para conseguir que se produzcan cambios hay que dejar muy claro qué es lo que se desea modificar. Funcionan muy bien formulaciones como "¿Qué te parece si a partir de mañana intentamos cenar todos a la misma hora? Tú puedes estar jugando a la consola hasta las 9, y luego cenamos todos juntos".
- Evita las generalizaciones: sustituye términos como "siempre" y "nunca", ya que raramente son ciertos y tienden a crear etiquetas, por "la mayoría de las veces", "algunas veces", "frecuentemente".
- Sé breve: si te alargas en exceso corres el peligro de ser evitado por pesado.
- Cuida la comunicación no verbal.
- Elige el lugar y el momento adecuados.
- Pon límite a las discusiones: a veces, cuando discutimos sobre un determinado tema, el nivel de tensión alcanza tal extremo que es imposible llevar a cabo un diálogo efectivo. Utiliza frases como "si no te importa, podemos seguir discutiendo esto mas tarde. Ahora estamos cansados y nos estamos alterando demasiado". Pasado un tiempo vamos a estar más relajados y dispuestos a dialogar de forma más adecuada.

Normas y límites

Que los padres establezcan normas y límites es básico en la educación de los hijos. Los menores necesitan ser guiados por los adultos para aprender a realizar aquello que desean de la manera más adecuada. Por tanto, es importante fijarles unas normas de comportamiento y unos límites claros y precisos.

En este sentido, la tarea principal de los padres es establecer las normas que consideramos adecuadas y procurar que, en todo momento, nuestros hijos cumplan con ellas. Hay que ser muy firmes y no ceder ante la presión de los menores, que buscarán, con frecuencia, maneras de saltarse o flexibilizar las normas impuestas. Todos los extremos pueden resultar perjudiciales y afectar negativamente al desarrollo de los menores, tanto el exceso de límites como la ausencia de ellos.

Los niños que no reciben normas de sus padres se acaban mostrando inconformistas y, con el tiempo, cada vez demandan más cosas; a medida que crecen, van mostrando mayor intolerancia ante las negativas y la urgencia de satisfacer sus deseos de inmediato.



Por otro lado, los niños que reciben normas muy exigentes obedecen por miedo al castigo, pero con la sensación de actuar de forma impuesta. De esta forma, a la mínima oportunidad que tengan, se mostrarán rebeldes y transgresores.

A la hora de establecer normas a tus hijos, ten en cuenta:

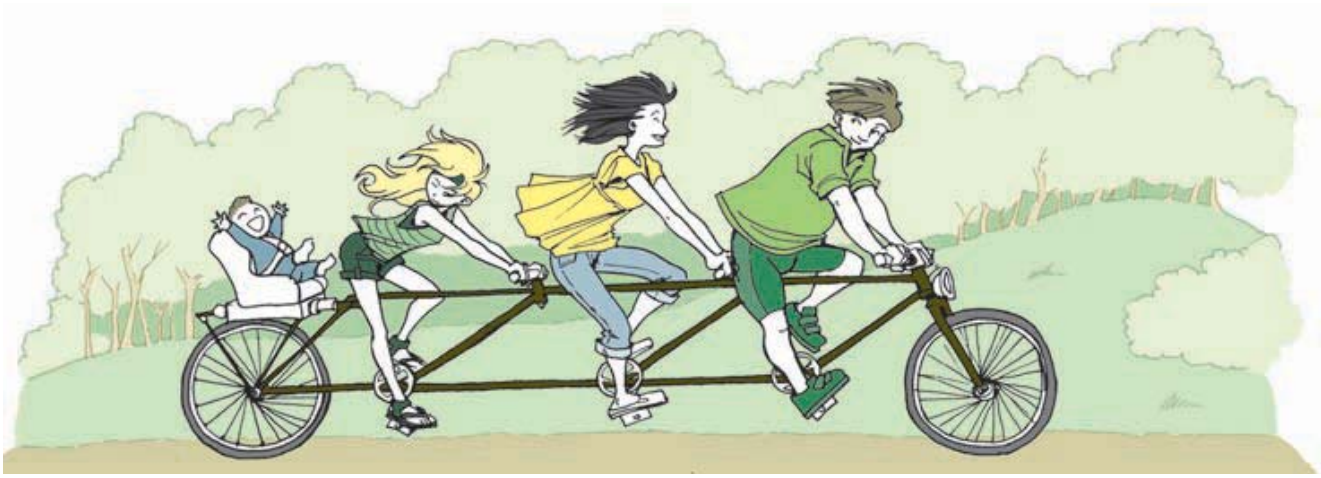
- No es posible limitar todo.
- Escucha su punto de vista.
- Sé coherente.
- Sé claro y explica a tu hijo con precisión en qué situaciones se va a aplicar la norma y cuáles van a ser las consecuencias si se incumple.
- Prémiale siempre que cumpla con lo establecido (las primeras ocasiones después de fijada la norma). El reconocimiento verbal es el mejor premio.
- Plantea las normas en positivo.
- Recuerda las normas de vez en cuando para que no se olviden.
- Actúa frente a las transgresiones: cuando se fija una norma también se fija la sanción en caso de que no se cumpla.

Aunque el castigo no es el mejor método de enseñanza, en determinados momentos se hace necesario. Para lograr que un castigo sea eficaz debemos de tener en cuenta:

>>

- El menor debe conocer con antelación qué comportamientos se van a castigar y en qué consiste el castigo.
- El castigo debe ser aplicado siempre que sea necesario. Aplicarlo unas veces si y otras no, hace que el castigo no sea eficaz.
- El castigo debe ser inmediato.
- Deben ser proporcionados y cumplibles.
- No debemos dejarnos influir por nuestro estado de ánimo, especialmente los negativos, a la hora de castigar.
- El castigo debe estar adaptado a la edad del hijo.
- El castigo debe ir orientado a enmendar el mal comportamiento que lo originó. Junto al castigo por una conducta inadecuada, debe indicarse la conducta adecuada y el premio que conlleva su realización.

Alternativas de ocio y tiempo libre



El tiempo libre es un momento de aprendizaje a través de actividades gratificantes. Por esta razón, los padres debemos enseñar a los hijos a gestionar su descanso y entretenimiento de forma adecuada. Debemos ofrecerles todas las posibilidades de ocio a nuestro alcance y motivarles para que se impliquen en ellas; es importante descubrir las aficiones que estimulan a nuestros hijos y fomentar su práctica y, por supuesto, tener en cuenta su opinión, para que se sientan implicados en las propuestas para su tiempo libre. De lo contrario, se sentirán desmotivados y lejos de resultarles agradables, terminarán sintiendo que estas actividades son una obligación.

La oferta de actividades es amplia y variada, y cada niño tiene sus preferencias. Los hay muy aficionados al deporte que disfrutan en los entrenamientos de equipo; otros son menos activos y prefieren actividades relacionadas con la música, el ajedrez o la lectura. En ocasiones, ellos mismos dudan y no saben con certeza qué actividad les gusta más. En estos casos es importante que prueben distintas alteratívas hasta llegar a encontrar aquello que realmente les entretiene y divierte. Y una vez descubierto su interés, implicarse en ello.

Estas actividades son útiles siempre que favorezcan el desarrollo personal de nuestro hijo, por lo que es muy importante que ellos puedan vivirlas como una experiencia lúdica, distinta de las actividades escolares.

A pesar de la conveniencia de que nuestros hijos practiquen actividades diversas y variadas hay que tener cuidado con caer en el error de llenar su tiempo de ocio con demasiadas tareas. Los padres debemos tener en cuenta una serie de aspectos básicos:

>>

- Los niños necesitan tiempo libre para jugar, no es adecuado agobiarles con un exceso de actividades.
- Las actividades deben ser progresivas, a medida que pasa el tiempo el nivel de profundidad en la tarea debe ir en aumento.
- Hay que evitar que las actividades sustituyan tiempo de estudio, juego o convivencia familiar.
- Se deben tener en cuenta los gustos o preferencias de cada niño.

Hoy muchas personas de todas las edades hacen uso de las Nuevas Tecnologías en su tiempo libre. Dedicar parte del tiempo de ocio a navegar por Internet o jugar a los videojuegos no resulta, en principio, problemático. El riesgo surge cuando se le dedica más tiempo del adecuado y, especialmente, cuando se abandona la práctica de otras actividades de ocio que nos resultaban agradables por estar más tiempo conectados o jugando.

En lo que respecta a los menores lo anterior tiene especial importancia. Los adolescentes están en una etapa formativa y madurativa que requiere la práctica de múltiples actividades para desarrollar habilidades y destrezas necesarias para la vida adulta. *No es lo mismo que un joven quede con sus amigos y se vayan un rato al parque a dar una vuelta y charlar, que pasar la tarde hablando con ellos a través de Internet.*

Para aprender a comunicarnos es necesario relacionarnos directamente con las personas; si sólo hablamos a través de las herramientas tecnológicas es probable que, a largo plazo, carezcamos de habilidades básicas para la comunicación tales como aprender a manejar los silencios, adoptar una postura correcta, mantener el contacto visual, interpretar el lenguaje no verbal de la otra persona o emitir las señales no verbales adecuadas.

Si le decimos a nuestro hijo que se va a poder conectar a Internet al terminar los deberes, corremos el riesgo de que cada vez los haga más rápido para tener más tiempo de conexión. Sin embargo, si establecemos una hora concreta, las tareas escolares ya no dependen del deseo de conectarse durante más tiempo.

Las Nuevas Tecnologías resultan muy divertidas y atrayentes, especialmente para los más jóvenes. Esto les puede llevar a dedicarles un tiempo excesivo. Los padres somos los responsables de establecer límites y fijar el tiempo y el momento de uso; debemos ser muy concretos y fijar un horario estable que no interfiera en otras actividades.

En cuanto al tiempo, no existe una regla de oro. No hay un límite a partir del cual se considere excesivo el uso. Cada persona tiene unas obligaciones que le dejan más o menos tiempo libre. Podríamos decir que se considera un tiempo excesivo cuando la persona dedica por completo su tiempo a las Nuevas Tecnologías o cuando deja de hacer otras cosas importantes por ello.

El ejemplo dado a los hijos

En la familia se produce de forma natural uno de los procesos más importantes del aprendizaje: el llamado aprendizaje vicario o por modelado. El comportamiento de los padres es observado por sus hijos, que aprenden e incorporan nuevas formas de comportarse al observar lo que otras personas hacen, en especial aquellas personas de relevancia para ellos. Por ello, los padres deben ofrecer el modelo de conducta y actitud que desean ver en sus hijos. En definitiva, se trata de educar con coherencia.

Si un niño observa que su padre/madre habla por su teléfono móvil en cualquier parte, sin respetar los lugares en los que está prohibido, es probable que comience a utilizarlo de la misma manera y que incluso exija su "derecho" a hacerlo.

6 Internet y redes sociales

Características

Las Nuevas Tecnologías tienen hoy una importante presencia en nuestra vida, hasta el punto de que en los países desarrollados resulta difícil imaginar cómo sería la vida sin ellas.

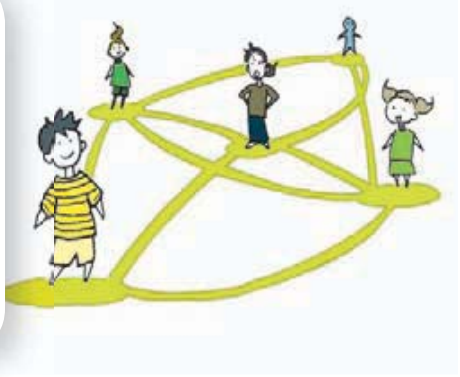
En segundo lugar, tras la omnipresente televisión, Internet es la tecnología que más protagonismo ha acaparado. No es para menos, ya que es una poderosa herramienta que de forma fácil, rápida y económica ha revolucionado el mundo de las comunicaciones, el entretenimiento, las compras, el trabajo y otros muchos ámbitos. Internet ha penetrado en todas las áreas que podamos imaginar al convertirse en un recurso de utilidad no sólo profesional, sino de gran aplicación en la vida cotidiana de las personas.

Internet es el exponente más representativo de la globalización, permite a golpe de ratón estar al corriente de lo que ocurre cerca y lejos de nosotros de forma casi inmediata, hace posible la comunicación online con las antípodas, facilita información sobre absolutamente cualquier cosa, nos permite comprar y vender, encontrar trabajo, jugar, conocer a otras personas, acceder a música, películas, libros y un largo etcétera.

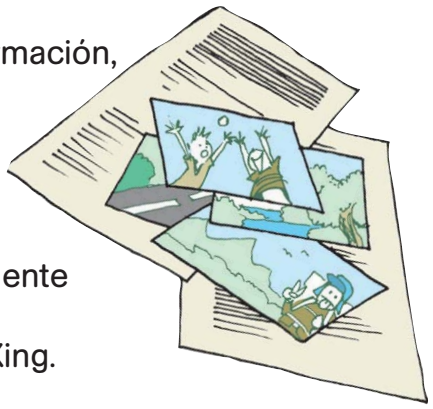
Redes sociales

Entre los últimos desarrollos de Internet se incluyen las llamadas Redes Sociales, creadas para fomentar las relaciones personales a través de la red. Su objetivo es crear un espacio en el que las personas registradas pueden comunicarse, compartir opiniones o experiencias y, en suma, interactuar. Se pueden crear grupos de usuarios en torno a un interés o afición común, ofreciendo de este modo a los miembros del mismo un espacio para el diálogo, el aprendizaje o el intercambio de ideas.

El ***Estudio sobre la privacidad de los datos personales y la seguridad de la información en las redes sociales online***, de la Agencia Española de Protección de Datos y el Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO) (2009), afirman que el 44,6% de los internautas españoles tiene un perfil en alguna red social. Es decir, aproximadamente 7.850.000 usuarios.



Actualmente, cuentan con millones de usuarios debido al extraordinario auge que tienen entre jóvenes y adolescentes, que utilizan con frecuencia redes como Tuenti, Facebook y Twitter, así como Flick, en la que crean álbumes de fotografías que sólo pueden visitar las personas autorizadas.



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

También los adultos frecuentan estas redes, especialmente las orientadas a la búsqueda de empleo o las relaciones profesionales (bussiness network), entre ellas Linkedin o Xing.

Herramientas básicas: búsqueda de información, correo electrónico, juegos online, Messenger y chat, P2P, Youtube

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

Otra de las prestaciones de la red es la comunicación, que puede realizarse de múltiples formas. Una de las más extendidas es el correo electrónico o e-mail (abreviación de electronic-mail). Es una forma rápida y sencilla de enviar y recibir información, con aplicaciones y portales que permiten adjuntar archivos de datos. Otra forma de comunicación muy extendida, especialmente entre los adolescentes, es Messenger (nombre comercial del chat de Microsoft) y otros Chat o foros de conversación inmediata, que permiten la comunicación instantánea con múltiples contactos. Algunos de estos foros son temáticos y en ellos se comparte información de temas concretos. Y, por supuesto, la comunicación puede ser aún más directa gracias a las cámaras o webcam que nos permiten ver a nuestro interlocutor en tiempo real, sin importar la distancia a la que esté.

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

Otra gran forma de entretenimiento a través de Internet son los MMOG (Juegos Masivos para Multijugador Online). En ellos, cada jugador se crea un personaje o avatar que puede ir moviéndose por el juego, interactuando con otros jugadores hasta adquirir la experiencia necesaria que le permita avanzar a otro nivel e intervenir en lo que ocurre. El juego es independiente del jugador, ya que sigue funcionando aunque éste no esté conectado, lo que empuja al usuario a conectarse con frecuencia para saber qué ha ocurrido en su ausencia en el mundo virtual.

Uso que realizan los menores

Los menores de hoy son los llamados nativos digitales ya que, desde que nacieron, las Nuevas Tecnologías han estado presentes en sus vidas. Han crecido con esta realidad, por eso Internet es una herramienta que manejan de manera natural y ágil. A partir de los diez u once años, se conectan a la red de forma regular, aunque se constata que el acceso a Internet se produce a edades cada vez más tempranas y con mayor frecuencia. Asimismo, a medida que el adolescente se va haciendo mayor, va aumentando el tiempo que dedica a navegar por la red. El hecho de que la mayor parte de los hogares españoles cuente con ordenador y conexión a Internet, facilita el acceso de los menores a la red.

Según una encuesta realizada en 2009 por el Instituto de la Comunicación (INTECO), más del 94% de los menores españoles se conecta a Internet desde su propia casa.

A pesar de las múltiples aplicaciones que presenta el uso de Internet, los menores suelen conectarse a la red con dos objetivos muy claros:

- comunicarse con sus amigos.
- divertirse y entretenerse.

En Internet, el uso del correo electrónico (e-mail) es la forma más habitual de comunicación, aunque existen otras. El envío de mensajes por correo electrónico es fácil y rápido, en unos segundos llega a su destinatario, con independencia del lugar en el que éste se encuentre. También de forma casi inmediata se puede obtener respuesta, si la otra persona también está conectada.

Según INTECO más del 75% de los menores reconoce que Internet le gusta mucho o bastante.

Pero si lo que se desea son canales de comunicación instantánea los menores lo tienen claro: la estrella es el Messenger, que les permite hablar directamente con sus contactos en tiempo real, pudiendo incluso mantener conversaciones con más de una persona a la vez.

El auge de las redes sociales ha calado hondo entre los menores, de hecho algunas de las más populares están pensadas y diseñadas expresamente para ellos y en la actualidad cuentan con millones de usuarios registrados.

Ventajas frente a riesgos

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

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

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

Esta forma de acoso llamada ciberbullying puede manifestarse de formas muy diversas: con comentarios ofensivos en foros, mensajes amenazantes por e-mail o SMS (mensajes cortos de texto remitidos por móvil), robo de contraseñas, aparición en las redes de imágenes comprometidas de la persona acosada, creación de perfiles falsos con los datos de la víctima, difusión de falsos rumores sobre el acosado, entre otras.

Los adolescentes no siempre valoran el daño que pueden causar a un amigo o compañero. Se escudan tras el falso anonimato que ofrece Internet y en la aparente falta de normas. Por este motivo, es muy importante hacerles ver que en Internet, al igual que en la vida real, deben tener en cuenta unas normas básicas de respeto hacia el resto de usuarios. Los padres somos los principales responsables de educar a nuestros hijos en este sentido, para que asuman la importancia de estas normas y las respeten en todo momento.

Cuando se detecta una situación de acoso a través de Internet debemos actuar de forma rápida para evitar que lo que parte como una simple broma se acabe convirtiendo en un asunto serio que puede llegar a ser algo grave.

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

En muchas ocasiones no nos damos cuenta de la información que ofrecemos. Por ejemplo, un menor que como imagen de su perfil pone una foto con el uniforme del colegio, está diciendo, de forma indirecta, el centro en el que estudia.

Hay que prestar mucha atención a dónde y a quién enviamos nuestros datos personales. En Internet podemos registrarnos en páginas para participar en sorteos, recibir noticias, entrar en los foros y otras acciones que nos piden datos personales. En estos casos, antes de enviarlos, debemos leer detenidamente las condiciones de uso de la página y su política de privacidad, para saber qué pueden hacer con nuestros datos.

Antes de publicar nuestra imagen en Internet debemos ser conscientes de que es la forma más sencilla de proporcionar datos personales. Por otra parte, hay que tener en cuenta que esa imagen va a ser pública, pudiendo ser vista por cualquier usuario de la red, por ello debemos analizar hasta qué punto queremos que nuestra intimidad quede visible. No hay que olvidar que, en el caso de que en esas imágenes aparezcan otras personas, necesitamos su permiso para publicarlas. Subir fotografías a la red, esto es, publicarlas, sin el consentimiento de las personas que aparecen en ellas, es un delito.

En España los menores entre 14 y 18 años son juzgados por Jueces y Tribunales especiales, pudiendo ser castigados por haber cometido un delito. En el caso de los menores de 14 años se podrá imponer una sanción económica a sus padres o tutores, en función de la infracción cometida.

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

- El **grooming** o acoso sexual a través de Internet, se produce en la mayoría de casos de manera muy similar: el adulto entra en páginas frecuentadas por adolescentes haciéndose pasar por uno de ellos. Poco a poco, va ganándose la confianza de los

En Internet hay que tener precaución. No nos podemos creer todo lo que nos cuentan los usuarios, hay personas que intentan engañar.

menores hasta que comienza el chantaje, la intimidación o las amenazas. Nuestros hijos deben conocer el riesgo al que se exponen. Hay que insistirles en que no deben nunca fiarse de los desconocidos, que pueden engañarles y que tienen que sospechar de toda persona que les pregunte de forma insistente por información personal.

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

Por otro lado, existe una gran polémica sobre la legalidad de las descargas. En España hasta el momento sólo se considera delito la descarga de archivos con fines públicos. Si el usuario hace exclusivamente un uso personal de las mismas, no se considera delito.

• La presencia de **información abundante y de fácil acceso**. En Internet es posible encontrar información y contenidos de todo tipo, algunos de ellos nocivos para un menor. Determinadas páginas Web, por ejemplo aquellas en las que aparecen escenas de violencia o pornografía, páginas de apuestas y/o sorteos, no son adecuadas para ellos. Actualmente los proveedores de Internet cuentan con servicios de control parental, llamados también sistemas de filtrado de contenidos. Los ordenadores que utilizan los menores deberían tener instalados estos controles sobre los contenidos a los que accede el menor. Para más información sobre este tipo de sistemas, podemos ponernos en contacto con nuestro servidor de Internet, que nos informará de las opciones disponibles al respecto.

Internet es una fuente inmensa de conocimiento. Existen muchas páginas creadas por los propios usuarios sobre multitud de temas que sólo ofrecen el conocimiento parcial sobre algún aspecto en concreto, algo que dista mucho del conocimiento real y científico. Hay que aprender a ser críticos, buscar fuentes que nos ofrezcan credibilidad en sus informaciones u opiniones, así como contrastar cualquier noticia que encontremos en la red y no quedarnos únicamente con la primera versión.

En Internet a veces la información no es fiable, conviene ser crítico y saber contrastar con otras fuentes.

Un problema adicional es que, ayudados por esta información fácilmente disponible, muchos adolescentes se han acostumbrado a realizar sus trabajos escolares buscando contenidos en Internet y copiando directamente lo primero que encuentran, sin contrastar la información ni asimilar los datos. Numerosos profesores se quejan de la poca calidad de los trabajos y de la escasa elaboración de los contenidos. Hay que evitar la tendencia por la que elaborar un trabajo se ha reducido a buscar, cortar y pegar.

En el mercado se comercializan dos grandes tipos de sistemas de filtrado: los de aviso y los de bloqueo.

- Los sistemas de aviso envían un SMS al móvil en el momento en el que se está intentando acceder a un contenido no adecuado desde el ordenador que tenemos filtrado.
- Los sistemas de bloqueo impiden el acceso a páginas previamente prohibidas o "filtradas", que hablen de temas considerados no apropiados.

Pautas de uso adecuado

Una herramienta tan extraordinaria como Internet entraña importantes riesgos que debemos considerar, sobre todo cuando los que hacen uso de ella son menores. Proteger a nuestra familia de los riesgos derivados del uso de Internet exige conocer estos riesgos, entenderlos e identificarlos. Para ello es importante hablar abiertamente de este asunto con nuestros hijos, orientándoles para que hagan un buen uso y tengan un comportamiento sano y seguro, minimizando así los posibles riesgos..

Cuatro normas básicas para proteger a la familia de los riesgos de Internet:

- Hablar abiertamente de los riesgos y explicar en qué consiste el uso seguro y responsable.
- Establecer reglas claras de utilización.
- No proporcionar nunca datos personales.
- Instalar y activar un software de protección.

La tecnología de hoy no nos defiende de nosotros mismos, no sustituye el sentido común ni reemplaza a los que son más conscientes de los peligros y sus consecuencias (madre, padre, hermanos mayores o profesores). A todos los padres nos preocupa el uso que nuestros hijos hacen o pueden hacer de Internet, por ello es importante que les enseñemos a navegar, logrando que su experiencia sea segura, educativa y divertida. El punto de partida es saber cómo usan, qué esperan y qué opinan de Internet.

Cuando tu hijo se conecte a Internet, explícale que cualquiera puede publicar información, por lo que no nos podemos fiar de todo lo que vemos o leemos. Dile que no de sus datos personales o contraseñas a nadie, ni siquiera a sus amigos. Déjale claro que las personas en Internet no siempre son quienes dicen ser, por lo que no es aconsejable hablar con desconocidos, ni mucho menos quedar con alguien a quien han conocido en Internet. Son muchos los menores que, sin buscarlo, acaban contactando con un desconocido y entablando una conversación.

Hazle ver la importancia de no fiarse de las personas que les pidan información personal como el teléfono o el domicilio y que comuniquen inmediatamente a un adulto de confianza (en especial a los padres) cualquier cosa extraña o desagradable que vean en la red. Que eviten las páginas en las que se pida dinero, el número de la tarjeta de crédito o su nombre y dirección.

No es fácil que un menor cumpla estas normas, pero no debemos olvidar nuestra responsabilidad como padres, que nos obliga a estar vigilantes y cercanos a nuestros hijos para garantizar su seguridad.

PAUTAS DE PREVENCIÓN PARA LOS PADRES:

1º **Establece junto a tus hijos reglas consensuadas para navegar por Internet.** Para que las reglas sean asumidas por el adolescente no se deben imponer, sino que hay que lograr un acuerdo mutuo. Deben establecerse normas sin prescindir de ninguna importante. Si el adolescente inicialmente no acepta una regla fundamental hay que convencerle al respecto, negociar si es necesario, pero no aceptar su rechazo.

Es clave el diálogo con nuestros hijos: hablar de las ventajas y desventajas de Internet qué buscamos y qué queremos evitar. Una vez que hemos visto juntos los pros y contras tenemos que buscar, también juntos, aquellas normas que nos permitan disfrutar de la red sin caer en sus desventajas.

Una buena alternativa es reunirse y redactar un contrato familiar con el código de conducta ante las Nuevas Tecnologías, que sirva para todos, o bien firmar un contrato personal con cada hijo, que recoja las reglas de uso de Internet adaptadas a su edad. Se recomienda que este acuerdo se firme con los hijos entre los doce y los dieciséis años de edad, cuando empiezan a ser usuarios habituales de Internet. Una vez negociadas con él las condiciones de uso, todos deben firmarlo para demostrar que las comprenden y aceptan, y que las aplicarán cuando usen la red. El documento firmado debe fijarse en un lugar fácilmente visible, para que ayude al hijo a recordar lo que se ha comprometido a cumplir.

Ejemplo de contrato de código de conducta en el uso de Internet

ME COMPROMETO A:

- Hablar con mis padres para conocer las reglas del uso de Internet, que incluyen las páginas que puedo visitar, lo que puedo hacer, cuándo me puedo conectar y cuánto puedo estar en línea (___ minutos o ___ horas).
- No dar nunca información personal: mi dirección particular, número de teléfono, dirección o número de teléfono del trabajo de mis padres, números de tarjeta de crédito o el nombre y la ubicación de mi escuela, sin el permiso de mis padres.
- Hablar inmediatamente con mis padres si veo o recibo algo en Internet que me haga sentir incómodo/a o amenazado/a; esto incluye mensajes de correo electrónico, sitios web o incluso el correo normal de los amigos de Internet.
- No acordar nunca citas en persona con nadie que haya conocido en línea sin el permiso de mis padres.
- No enviar nunca fotografías mías ni de otros familiares a otras personas a través de Internet o el correo ordinario sin el permiso de mis padres.
- No decir nunca mis contraseñas de Internet a nadie (incluso a mis mejores amigos) que no sean mis padres.
- Tener buen comportamiento en línea y no hacer nada que pueda molestar o hacer enfadar a otras personas o que sea ilegal.
- Nunca descargar, instalar o copiar nada de discos o de Internet sin el permiso correspondiente.
- No hacer nunca nada en Internet que valga dinero sin el permiso de mis padres.
- Dejar que mis padres sepan mi nombre de inicio de sesión en Internet y los nombres de chat, que se indican a continuación:

  .....

Firma hijo/a Firma padre/madre

Fecha: .....

2º **Habla con tus hijos sobre sus hábitos de uso de Internet.** Es esencial conocer y comentar con ellos cómo y para qué usan Internet. Es habitual que los hijos tengan mayor conocimiento de ciertas herramientas o aplicaciones de Internet que los padres. Hay que darles la oportunidad de que sean ellos quienes nos enseñen para qué sirve una determinada aplicación, qué ventajas tiene y cómo se utiliza. Por un lado, explicar las ventajas y usos de una determinada herramienta les obliga a ordenar su pensamiento y analizar aquello de lo que nos quieren convencer. Por otro, creamos un buen clima de confianza y respeto mutuo compartiendo conocimientos y conversación.

3º **Deja que naveguen sólo cuándo haya un adulto en casa.** Siempre que sea posible debería haber un adulto en casa para supervisar o dar soporte al menor cuando está conectado a Internet. De este modo podremos hacer un mejor seguimiento de sus costumbres y usos. Recuerda que en el icono Historial se pueden ver las páginas a las que ha accedido anteriormente.

4º **Preferiblemente coloca el ordenador en el salón o zona de uso común.** De esta manera podemos estar al tanto de qué hacen en el ordenador con un simple vistazo. Si esto no es posible y es necesario que esté en la habitación del menor, colócalo de manera que la pantalla quede visible a cualquier persona que entre en la habitación. Con ello se reduce la sensación de intimidad cuando navegan y al mismo tiempo se reduce el riesgo de que naveguen por páginas no apropiadas.

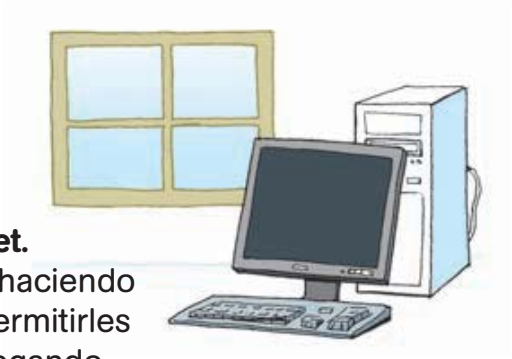
5º **Procura conocer los contactos y contraseñas de las cuentas de correo de tus hijos**, al menos hasta que tengan dieciséis años. Procura que, en la medida de lo posible, utilicen cuentas de correo electrónico que te permitan saber las personas con las que se comunican (por ejemplo, el correo hotmail). No es fácil que nuestros hijos nos quieran contar quiénes son sus contactos, pues lo sienten como parte de su vida privada pero, por su seguridad, es importante saber con quién habla o sale nuestro hijo, así como quiénes son sus amigos, tanto en la vida real como en el mundo virtual.

6º **Navega y chatea de vez en cuando con tus hijos, así podrás conocer sus hábitos y preferencias y crearás un clima de mayor confianza entre vosotros.**

Resulta divertido poder chatear con nuestros hijos y nos ayuda a derribar el muro tecnológico que nos separa. Si ellos ven que sus padres también se intercambian mensajes bonitos o chistes divertidos, que tienen amigos en una red social o que han visto un determinado video en Youtube, conseguiremos un clima de comunicación y confianza con ellos.

7º **Indícales que eviten intercambiar direcciones, números de teléfonos ni datos personales que puedan identificarlos.** Es un riesgo innecesario que deben evitar, sobre todo si están solos. Toda aquella información que facilitan en la red puede ser vista y utilizada no sólo por sus amigos, sino por cualquier persona, tenga buenas o malas intenciones. De la misma forma que si se encontraran con un desconocido por la calle y les preguntara por su domicilio o por su número de teléfono no se lo facilitarían, igual deben actuar en la red, incluso con más cautela.

8º **Evita que se conecten a Internet por la noche, especialmente a los chats.** Se sabe que el 30% de los menores que chatean en Internet recibe algúntipo de provocación (sexual, de sectas o deincitación a conductas peligrosas).



9º **Fija objetivos y tiempo para navegar por Internet.** Tienes que saber que tus hijos están seguros y haciendo algo productivo cuando navegan por Internet. Permitirles que pasen conectados un tiempo ilimitado, navegando sin un objetivo fijo, puede producir fácilmente diversos problemas. Establece también un límite de tiempo de la conexión.

10º **Procura alcanzar el nivel de habilidad informática de tus hijos.** Es cierto que muchos menores tienen mayor conocimiento y aptitudes para manejar las Nuevas Tecnologías que algunos adultos. Si éste es tu caso, ponte al día, actualízate y recuerda, pon los límites que establecerías en cualquier otro ámbito de la vida.

11º **Utiliza todos los sistemas de protección disponibles para evitar el acceso a páginas no apropiadas para menores.** En la propia red encontrarás páginas en las que puedes descargar estos programas de protección infantil.

MENSAJES CLAVE PARA LOS MENORES:

1º **No te creas todo lo que veas en Internet, hay mucha información falsa y errónea.** Cualquier persona con escasos conocimientos de informática puede crear una página web. Debemos ser críticos a la hora de seleccionar la información y buscar páginas oficiales o con suficiente crédito, que nos garanticen la fiabilidad de su contenido.

2º **Haz caso sólo a la información que estás buscando, sin distraerte con otras**. Es importante tener siempre presente el objetivo por el que te conectas a Internet. Todo lo que se te vaya ocurriendo hacer lo apuntas en una lista y cuando hayas terminado, entonces repasas la lista y descubrirás que muchas de esas cosas ya no te interesan.

Recuerda que el tiempo en Internet vuela, no dejes que se te escape.

3º **Utiliza cuentas de correo gratuitas, porque requieren pocos datos personales.** Evita usar tu nombre, apellido o fecha de nacimiento en tu dirección de correo. Por ejemplo:

"carlos.martinez@.....com" "clara_98@.....es"

4º **Desconfía cuando te toque algo o te ofrezcan algún premio, es probable que te pidan algo a cambio.** Este tipo de mensajes siempre tienen un objetivo concreto, nadie regala nada por estar conectado a una hora determinada a Internet o por ser el internauta número un millón.

5º **No respondas a mensajes o mails en los que te amenacen o te digan cosas que te hagan sentir mal.** Si alguna vez te sucede habla con tus padres para que puedan ayudarte a solucionar el problema. Si ignoras a la persona que te mandó ese mensaje amenazante o que te hizo sentir mal, es posible que se aburra y termine por dejarte en paz. Si contestas, entras en su juego y sin querer le animas a que continúe.

6º **Cuando reenvíes mails, escribe las direcciones con copia oculta (CCO) para no revelarlas.** Recuerda borrar las direcciones anteriores si aparecen en el mensaje. Debemos proteger nuestra dirección de correo y las de nuestros amigos.

7º **Piensa bien las cosas que publicas en las páginas de redes sociales, ya que cualquier persona puede ver esa información.** Usa los filtros de privacidad que estén a tu disposición para proteger tu información (nivel privado, que lo vean sólo mis amigos, que puedan ver las fotos pero no se puedan descargar, etc.)

8º **No des información personal a personas que no conozcas ni la publiques en redes sociales o blogs.** Ten cuidado con la información que, a veces sin ser conscientes, damos en Internet: "voy a estudiar, que llegan mis padres", "este fin de semana nos vamos de viaje".

9º **No hables en los chats con desconocidos.** Internet es una valiosísima herramienta para mantener contacto con tus amigos, pero no olvides que sólo son aquellos a los que has conocido físicamente antes. Todos los demás son desconocidos. Desconfía cuando alguien que has conocido en Internet te proponga una cita. Es posible que se trate de una persona distinta de quien dice ser.

10º **No permitas a nadie en Internet cosas que no les permites a tus amigos.** La forma de hablarnos, lo que decimos y cómo lo decimos no tiene que ser diferente en Internet que si estuviéramos cara a cara. Mantén coherencia entre cómo eres de verdad y cómo eres en Internet.

11º **Si tienes algún problema, habla con tus padres, seguro que pueden ayudarte a solucionarlo.**

7 Videojuegos

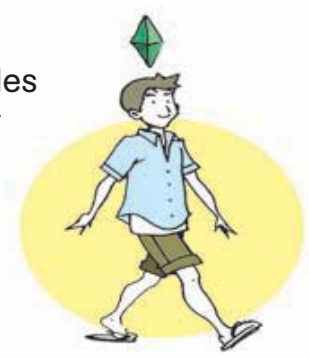
Características

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

El diseño de determinados videojuegos hace que su uso sea tremendamente divertido y estimulante y por ello, tengan un alto poder adictivo. Muchos de ellos fomentan la competitividad y someten al usuario a una estimulación constante.

En el mercado existe una gran variedad de juegos que pueden clasificarse, en función de su contenido, en las siguientes categorías:

- **Juegos de acción:** En ellos el jugador interactúa con diversos elementos y ambientes. A medida que se superan niveles la dificultad para controlar la situación aumenta. El objetivo final es superar el grado máximo de dificultad u obtener la máxima puntuación. Por ejemplo: Call of Duty.
- **Juegos de carreras:** El jugador conduce un vehículo por distintos circuitos con el objetivo de llegar a la meta sorteando obstáculos más rápido que el resto de competidores. Por ejemplo: Need for Speed.
- **Juegos de estrategia:** El jugador debe alcanzar una meta, para lo cual es necesario que analice la información que se va encontrando, gestione los recursos y tome decisiones. Por ejemplo: Command & Conquer.
- **Juegos de aventura:** El jugador adopta el papel de un personaje que debe ir superando situaciones y pruebas para elaborar una historia. Por ejemplo: Super Mario Bros.
- **Juegos de deporte:** El jugador se basa en las normas reales de un deporte (futbol, baloncesto, golf u otros), para jugar en un entorno virtual. Por ejemplo: Pro Evolution Soccer.
- **Juegos de simulación:** El jugador asume un rol o personaje y con las distintas posibilidades del juego debe de construir su propia historia, eligiendo su forma de vida. Por ejemplo: The Sims.



- **Juegos de ritmo y baile:** En ellos el jugador se mueve al ritmo del juego o la música. Por ejemplo: Singstar.
- **Juegos educativos:** En este tipo de juegos el jugador aprende de manera lúdica diferentes materias (idiomas, ortografía, geografía, matemáticas…). Se incluyen en este grupo todos los juegos que permiten entrenar la memoria, la percepción o mejorar la agilidad mental. Por ejemplo: Brain Training.

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

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

PEGI 3

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

PEGI 7

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

PEGI 12

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

PEGI 16

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

PEGI 18

La clasificación de adulto se aplica cuando el nivel de violencia alcanza tal grado que se convierte en representación de violencia brutal o incluye elementos específicos de violencia. La violencia brutal es el concepto más difícil de definir, ya que puede ser muy subjetiva pero, por lo general, puede definirse como la representación de violencia que produce repugnancia en el espectador.

En cuanto al contenido, existen ocho descriptores:

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

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

En la actualidad, muchas páginas Web contienen pequeños juegos. En estos casos, es posible que aparezca la etiqueta de PEGI OK, que indica que cualquier persona puede jugar porque el juego no incluye ningún contenido potencialmente inapropiado.

También es posible encontrarnos con juegos fabricados en América y, que por lo tanto, presentan el sistema de clasificación americano. En este caso la organización que regula estas clasificaciones es la Entertainment Software Rating Board (ESRB). Los símbolos se encuentran igualmente en la parte inferior izquierda de la carátula o en la parte posterior de la página, con los siguientes **patrones de medida**:

E-C: Early-Chilhood (Primera infancia): Su contenido es apto a partir de los 3 años. No contienen material que los padres pudiesen considerar inapropiado. Son juegos programados específicamente para niños pequeños y generalmente con fines educativos.

E: Everyone (Para todos): Su contenido es apto para todos los públicos. Puede contener algo de caricatura, fantasía o violencia leve. Algunos ejemplos de estos juegos son la mayoría de los de Super Mario, Pokemon o Crash.

E10+: Everyone +10 (Para todos a partir de 10 años): Su contenido es similar al anterior, pero aquí el lenguaje y los contenidos son más sugerentes. Tienen más fantasía y violencia y las historias se vuelven más complejas. Algunos ejemplos son: Donkey Kong Jungle, Project Gotham Racing 3, Midnight Club 3, Shadow the Hedghehog o Lego Star Wars.

T: Teen (Adolescentes): El contenido es apto para personas de 13 años o mayores. La violencia es más explícita, el lenguaje llega a tener elementos de humor negro, aparece sangre, apuestas simuladas y algunas palabras de lenguaje soez. Ejemplos de esta clasificación son: Star Wars Rogue Squadron, The Legend of Zelda the Twilight Princess, Final Fantasy X o Tomb Raider, entre otros.

M: Mature (Adultos): Su contenido se dirige a mayores de 17 años. La violencia es intensa, más cruda, las escenas de sangre son explícitas, con decapitaciones o mutilaciones. El lenguaje es explícito, pueden aparecer el sexo, las apuestas, peleas o robos. El ejemplo más representativo de esta clasificación es la serie de Grand Theft Auto, Silent Hill y Resident Evil 4.

Uso realizado por los menores

Hoy en día, los videojuegos se han convertido en una herramienta de ocio frecuente, en especial entre los más pequeños. Al contrario que con otras Nuevas Tecnologías, como Internet o el teléfono móvil, en el caso de los videojuegos son los más pequeños los que las utilizan con mayor frecuencia, en especial los menores entre 7 y 13 años (más del 80% de menores de esta edad son jugadores). A medida que aumenta la edad van abandonando este tipo de juegos.

Los datos actuales señalan que entre los jugadores de videojuegos es muy superior el porcentaje de varones, si bien el porcentaje de jugadoras ha ido en aumento en los últimos años. Respecto al lugar de uso, lo mismo que ocurre con otras tecnologías, la mayor parte de los menores juega desde su propia casa.

Además de la videoconsola existen otros soportes para jugar, como las máquinas de salas recreativas, los dispositivos portátiles, ordenadores o Internet. Los adolescentes utilizan preferentemente el ordenador y la consola para juegos adquiridos y, cada vez con más frecuencia los teléfonos móviles e Internet para juegos online.

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

Según una encuesta realizada por la Asociación Española de Distribuidores y Editores de Software de Entretenimiento (aDeSe), a finales del año 2009, uno de cada tres hogares españoles contaba con una videoconsola de juegos. La presencia de los niños en el hogar era determinante.

Ventajas frente a riesgos

Los videojuegos no suponen ningún riesgo para nuestros hijos en sí mismos, éste depende de su contenido y del uso que hagan de ellos. El ocio de nuestros hijos se caracteriza por ser cada vez más tecnológico, más pasivo y más individual. Es evidente que los videojuegos son divertidos y estimulantes para los jóvenes, pero por divertidos que sean, resulta muy poco recomendable que esta actividad monopolice el tiempo libre y de ocio de nuestros hijos. Es un riesgo que debemos evitar.

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

El exceso de tiempo dedicado a videojuegos acarreará problemas de diversa índole, desde dolencias físicas como dolores de espalda y molestias en los ojos, a problemas en el rendimiento escolar, pérdida de amigos o problemas familiares. Si los videojuegos acaparan el tiempo destinado a otras responsabilidades o actividades en general, obviamente estos problemas aparecerán a corto o medio plazo.

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

Una práctica habitual en nuestra sociedad es la adquisición de videojuegos de forma ilícita: descargas piratas o top-manta. Estas descargas tienen graves implicaciones legales recogidas en el Código Penal en los artículos 95 a 100, por atentar contra la Ley de Propiedad Intelectual. Por otra parte, la piratería puede resultar peligrosa. Las copias que se adquieren pueden dañar las consolas, presentar fallos o estar incompletas. Por otra parte este tipo de juegos suele venderse sin las debidas clasificaciones por edad, pudiendo dar lugar a que los menores reciban productos inadecuados para ellos.

Según la Asociación Española de Distribuidores y Editores de Software de Entretenimiento (aDeSe), en el año 2009, el 44,6% de los juegos que se usaban en España habían sido adquiridos ilícitamente.

Pautas de uso adecuado

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

1º **Conoce las normas PEGI para elegir junto a tus hijos los juegos que les gustan, teniendo en cuenta que se ajusten a sus intereses y nivel evolutivo.** Existen en el mercado muchos juegos con un alto contenido pedagógico que además son divertidos. ¡Busca este tipo de productos! En muchas ocasiones son los padres quienes compran los videojuegos para sus hijos. Infórmate previamente y haz una compra responsable.

2º **Respeta las edades recomendadas para cada videojuego.** Debes tener siempre en cuenta la clasificación por edades y la descripción de contendidos que obligatoriamente tiene que aparecer en todas las carátulas. Esta clasificación y descripción responde a criterios acordados internacionalmente en el Código PEGI. En la página **www.pegi.info.es** podrás encontrar la información relacionada con el videojuego en caso de no disponer de la carátula original. Es indispensable tener en cuenta, si tienes hijos con edades diferentes, que lo que apto para uno puede no serlo para otro.

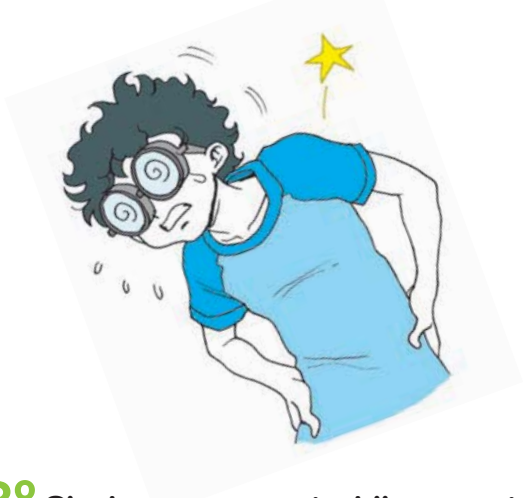
Las videoconsolas de nueva generación incorporan la posibilidad de programar controles parentales, bloqueando la lectura de aquellos juegos que consideremos inapropiados.

3º **Muestra interés por los videojuegos de tus hijos.** Esfuérzate por compartir con ellos el mundo de los videojuegos y jugar; es la mejor manera de entender qué función tienen para los jugadores. Esto te ayudará a comprender mejor sus factores de atracción, a valorar sus aspectos positivos y negativos, a mantener criterios adecuados a la hora de comprarlos y, en definitiva, a mejorar la comunicación en el entorno familiar. Es de gran importancia que la videoconsola no esté en el dormitorio del niño, donde puede encerrarse a jugar y permanecer aislado/a del resto de la familia.

4º **Enseña a tus hijos a controlar el tiempo que dedica a esta actividad.** Los videojuegos están diseñados de manera que cuanto más tiempo se juega más interesante se pone el juego. Por ello al adolescente le resulta difícil decidir en qué momento apagar la consola, puesto que en cuanto ha conseguido un objetivo aparece el siguiente. De esta manera, dedican más tiempo del que tienen o deben a jugar. Enséñales a decidir el tiempo que van a jugar y a utilizar algún sistema de aviso (las consolas más modernas indican el tiempo que lleva jugando) para poner fin al juego.

5º **Supervisa que tus hijos no dediquen todo su tiempo libre a jugar con los videojuegos.** Comprueba o anima a que, además de jugar, hagan otras actividades que también son divertidas. Es importante que compartan su tiempo de ocio con los amigos y que diversifiquen sus actividades. Recordemos que el buen uso del tiempo libre es un potentísimo factor de protección frente a las adicciones.

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



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

8º **Si observas que tu hijo se está poniendo nervioso o agresivo con un juego debes hacerle parar.** Haz que descanse realizando otra actividad; es preferible que no juegue o que reanude el juego más tarde y más tranquilo.

9º **Ten en cuenta los riesgos ante desconocidos.** Jugar online tiene dos posibilidades: una es competir por una clasificación con otros jugadores conectados -este tipo de juegos no conlleva ningún riesgo añadido-, otra es establecer conversación con otros jugadores. En este caso, nuestro hijo está hablando con desconocidos, por lo tanto hay que explicarle el riesgo al que se expone.

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

Este tipo de consolas incluye la opción de activar un control parental para proteger a los usuarios no solamente del contenido en línea, sino de conversaciones con desconocidos y de juegos con contenido inapropiado. Vale la pena que te tomes un tiempo para familiarizarte con las medidas de seguridad que incluyen para proteger a los menores. Los equipos permiten limitar la clasificación de juegos aptos para los niños; por ejemplo, se pueden limitar los juegos para que sólo pueda utilizar los clasificados hasta una determinada edad. Utilizar un juego clasificado para una edad superior requerirá una contraseña.

Las consolas PS3 y Xbox 360, adicionalmente, permiten restringir los DVDs que se pueden reproducir, atendiendo a la clasificación estándar de películas.

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

Mensajes clave para los menores:

Es importante que los niños, adolescentes y jóvenes reciban una serie de mensajes claros sobre el uso de los videojuegos y que conozcan nuestra firme postura ante ellos. Proponemos los siguientes para dar a nuestros hijos:

1. **Respeta la clasificación PEGI de los videojuegos.** Cada edad tiene sus juegos apropiados y contenidos que se especifican como violencia, lenguaje soez, miedo, drogas, juego de azar, discriminación, sexo o desnudez. Sé selectivo a la hora de elegir tus videojuegos.

2. **Procura ser coherente a la hora de elegir tus videojuegos, de forma que se ajusten a tus gustos e intereses.** Existe una amplia gama de juegos: deportes, estrategia, simulación, acción, aventura y otros muchos.

3. **Antes de empezar, decide cuánto tiempo vas a jugar.** La mayoría de juegos están diseñados de manera que cuanto más tiempo juegas, más interesante y emocionante se pone. Por lo tanto, es recomendable poner un avisador que suene cuando haya pasado el tiempo planificado. Responsabilízate del tiempo que dedicas a los videojuegos y decídelo antes de ponerte a jugar.

4. **Planifica tu tiempo de estudio y tu tiempo libre.** Haz una planificación razonable tanto de tu tiempo de estudio como de tu tiempo libre, así habrá momentos para todas las actividades. Es muy importante que tengas en cuenta que las actividades de tiempo libre se realizan siempre después de tus responsabilidades y obligaciones.

5. **Prioriza los juegos multijugador.** Si vas a jugar, es mejor jugar con amigos que hacerlo solo. Pero recuerda que nunca debes permitir que unos miren mientras otros juegan. Si somos dos amigos y tenemos dos mandos, podemos jugar; pero si somos tres y sólo tenemos dos mandos, apagamos la consola y jugamos a otra cosa en la que podamos participar todos.

6. **Si estás cansado, enfadado o no has dormido bien, no es el mejor momento para jugar a videojuegos.** En estos casos es mejor dedicarse a otra actividad más relajante. Recuerda que los videojuegos son para divertirse; si te enfadas o te sientes mal dedica algún tiempo a otro tipo de juego.

7. **Si juegas online con otros jugadores conectados, recuerda que no debes hablar con desconocidos.** No puedes saber quiénes son, ni su edad, ni sus intenciones. Asumes muchos riesgos con esta modalidad de juego. Bloquea a los jugadores que no conozcas.

8 Teléfono móvil

Características

En los últimos años, los teléfonos móviles han evolucionado de forma vertiginosa; hoy en día ofrecen una amplia variedad de aplicaciones. Se han convertido en aparatos multifunción que además de servir para enviar y recibir llamadas se utilizan para el envío y recepción de mensajes (SMS y MMS), como agenda, despertador, calculadora, o bien para jugar o conectarse a Internet.

Uso que realizan los menores

Los menores utilizan el teléfono móvil con fines muy diversos. Los usos principales son el envío de SMS y las llamadas a amigos y/o familiares. También lo utilizan, de forma cada vez más frecuente, para hacer llamadas perdidas, enviar fotos o videos, escuchar música y descargarse canciones o politonos. Otros usos, como por ejemplo el acceso a Internet, son todavía minoritarios.

En cuanto a la adquisición del primer teléfono móvil llama la atención la rápida evolución a la que los jóvenes se han visto sometidos. En apenas unos años, la edad a la cual un menor obtiene su primer teléfono móvil ha descendido notablemente.

Según un estudio realizado por la Fundación Telefónica en el año 2009, el 29% de los niños entre los 6 y los 9 años declaraba tener un móvil propio, el porcentaje se elevaba al 83% en la franja de edad entre los 10 y los 18 años. A partir de los 17 años, la implantación era del 100% .

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

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

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

Ventajas frente a riesgos

"¿Por qué soy la única de la clase sin móvil?". Esta pregunta es cada vez más frecuente en los hogares españoles. Los niños, a edades cada vez más tempranas, demandan a sus padres un teléfono móvil propio. Los padres se sienten presionados por sus hijos, a su vez presionados por amigos y compañeros. Para la mayoría de los jóvenes tener un móvil significa pertenecer al grupo. Es un aparato que puede proporcionarles prestigio, poder y éxito frente al resto de los compañeros pero, si no saben utilizarlo, también puede crear muchos problemas. Por este motivo es muy importante que los padres, antes de dar a su hijo un móvil, evalúen la conveniencia de hacerlo, en función de la madurez y responsabilidad de ese menor.

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

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

En el día a día es muy frecuente encontrarnos con adolescentes que utilizan su móvil cuando van caminando por la calle, bien sea escuchando música, mandando SMS o hablando con alguien. Aunque es una situación muy frecuente, puede llegar a ser peligrosa. Mientras se camina por la calle hay que estar atentos al tráfico, a los semáforos, incluso al resto de peatones y si vamos distraídos con el móvil podemos sufrir algún pequeño accidente.

El uso del teléfono móvil distrae a los peatones. Un 20% de los atropellos mortales que se producen en España se deben a esta causa.

A la hora de dormir el móvil debe quedar apagado y permanecer así hasta el día siguiente.

Otra práctica habitual por parte de los menores es el uso del teléfono móvil al irse dormir: hacen llamadas perdidas o mandan SMS a sus amigos, esperando que contesten. Esto, además de hacer que el adolescente se duerma más tarde, puede alterar su ritmo de sueño. Para obtener un adecuado descanso es necesario evitar situaciones que nos alteren momentos antes de conciliar el sueño.

El mal uso de los teléfonos móviles conlleva una serie de riegos que, sin embargo, son los que los padres perciben como de menor importancia. Según el estudio antes citado, realizado por INTECO y Orange, estos riesgos por mal uso son el *spam* o mensajes basura (recibidos por un 42,9% de los niños), el consumo excesivo (36%) y las pérdidas económicas/fraude 29,2%).

Recientemente, las operadoras de telefonía móvil han puesto a disposición de los padres una serie de herramientas de control y prevención de situaciones conflictivas, tales como teléfonos con localizador para saber dónde se encuentra el menor; servicios de cobro revertido para que puedan llamar aunque no tengan saldo; mecanismos de restricción de llamadas y mensajes, y servicios de filtrado y uso restringido de contenidos de Internet. Para conocer los servicios que ofrece cada operador hay que ponerse en contacto directamente con ellos, que nos informarán de todas las posibilidades a nuestro alcance.

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

Uno de los aspectos más controvertidos, desde el punto de vista de los adolescentes, es la prohibición de utilizar sus teléfonos móviles en el aula. Los padres debemos de conocer la normativa vigente en nuestro país para actuar en consecuencia. El Gobierno Central, en el Real Decreto de Derechos y Deberes de los Alumnos y Normas de Convivencia en los Centros, prohíbe cualquier comportamiento que altere el ritmo de la clase o moleste al resto de los compañeros. Apoyándose en este decreto, podríamos considerar que el uso de móviles queda prohibido.

Algunas comunidades autónomas han aprobado decretos que prohíben específicamente el uso de móviles u otros dispositivos electrónicos dentro de las aulas. Asimismo,

existe un Régimen de Reglamento Interno de cada centro, es decir, un documento elaborado y aprobado por distintos miembros de la comunidad educativa que contiene las normas que rigen la vida del centro. Muchos centros educativos contemplan dentro de esta normativa la prohibición explícita de usar móviles dentro del recinto escolar. Los padres debemos estar informados de las normas que regulan el funcionamiento del centro educativo de nuestros hijos y hacer que las respeten.

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

Para bloquear el terminal es necesario saber el código IMEI. Este número aparece en el propio aparato, debajo de la batería así como en la documentación del teléfono. También se puede conocer marcando el *#06#.

Llamando a la operadora de telefonía para denunciar los hechos y facilitándole el número IMEI, ésta procede al bloqueo de la tarjeta y del teléfono.

Pautas de uso adecuado

Los hijos piden un teléfono móvil cada vez con más precocidad, habitualmente entre los 10-12 años, aunque esta edad se va adelantando hasta el punto de que se han constatado casos de niños de seis o siete años con móvil en el colegio.

Ante la situación inevitable de que nuestro hijo pida un móvil, los padres debemos tener un criterio formado al respecto y saber que antes de dárselo debemos establecer unas normas de uso sobre cuánto y cuándo pueden utilizarlo. En edades tan tempranas el control sobre el móvil deben tenerlo los padres.

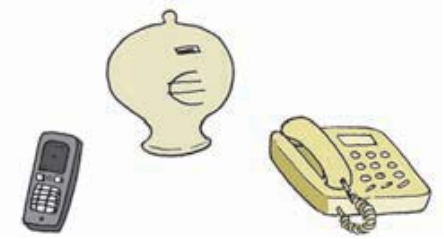
No se puede recomendar una edad exacta a la que los hijos puedan tener móvil, cada niño, cada familia y cada situación son diferentes. Lo que puede ser válido para un niño,

puede ser contraproducente para otro. Si nos guiamos por el sentido común, podremos permitir que nuestro hijo tenga móvil sólo en las ocasiones en las que le resulte necesario. Como a menudo quieren un móvil a toda costa, con argumentos como -"todos en mi clase tienen móvil menos yo"- y les genera bastante ansiedad el hecho de no tenerlo, una sugerencia es que para determinadas actividades puedan utilizar un teléfono móvil de la familia, es decir, un terminal extra que no pertenece a nadie en concreto, sino que está disponible para que lo use el que lo necesite o le prestemos el nuestro, por ejemplo el día que sale con los amigos, si va solo en transporte público o cuando nos interese que esté localizable.

En ocasiones, los padres prometen el móvil al hijo cuando éste cumpla una determinada edad, sin detenerse a analizar si realmente les hace falta antes. Puesto que nuestro objetivo es que hagan un uso razonable del teléfono móvil, debemos actuar nosotros mismos de una forma razonada. Las siguientes directrices pueden servir de orientación en esta tarea:

1. **Observa el uso que tu hijo hace del móvil.** La mejor herramienta de los padres es la observación directa del comportamiento de sus hijos. Es fácil ver si el uso que el niño da al teléfono móvil es adecuado o bien lo está utilizando excesivamente, como un simple juguete más. Normalmente los/as niños/as utilizan el móvil más para jugar, escuchar música, como reloj o despertador, que para hablar. A partir de adolescencia ya comienzan a utilizarlo con más frecuencia para enviar mensajes de texto.

2. **Enséñale a utilizarlo sólo cuando sea necesario y no haya otra forma de comunicarse.** En muchas ocasiones lo utilizan desde su propio hogar, cuando disponen de un teléfono fijo que resultaría mucho más económico.



3. **Pídele que sus conversaciones sean cortas.**
4. **Pon un límite de gasto mensual y de tiempo de uso.** Cada niño, cada familia y cada situación son diferentes, pero en cualquiera de ellas debe establecerse un gasto máximo al mes.
5. **Hazle responsable del gasto que genera su móvil.** El hijo debe asumir este gasto, normalmente con el dinero semanal que recibe de paga.
6. **Dale a conocer las tarifas telefónicas.** Para que se haga responsable del gasto es necesario que conozca las tarifas de cada una de las acciones que realiza con el teléfono: horarios más caros de llamadas, coste de establecimiento de llamada o minuto de conexión, coste de envío de mensajes de texto o multimedia, de descargas y otras utilidades.
7. **No le permitas superar estos límites de tiempo o dinero establecido.** La solución es sencilla en el caso del gasto, no permitirle recargar la tarjeta o superar el límite de gasto mensual establecido, si es de contrato. Lo más complicado al comienzo de su uso será el límite de tiempo.
8. **Exígele que apague el teléfono cuando no lo necesite o no pueda utilizarlo:** mientras estudia, come en familia o duerme.

9. **No permitas que realice descargas de videos, politonos o intercambio de archivos de forma continua.**

10. **Infórmale de los riesgos que conlleva tener el Bluetooth activado.** Cualquiera podría enviarle un virus que estropee de manera fulminante el móvil. Debe activarlo únicamente para intercambiar algún archivo y luego volver a desactivarlo.

11. **Intenta que el teléfono móvil no te separe de tus hijos por ser un instrumento o un lenguaje que desconoces.**

Mensajes clave para los menores:

Es imprescindible que nuestro ejemplo sea coherente para que los hijos utilicen bien el móvil, ajustándonos y respetando nosotros mismos las normas establecidas. Para el buen uso de todas las tecnologías es clave una buena comunicación con los hijos, de la que extraigamos unas normas que permitan el uso sano y razonable del teléfono móvil. En ellas debemos tener en cuenta el grado de necesidad, la madurez del hijo y su edad. A continuación te proponemos algunas ideas básicas que deberías transmitir a tus hijos en cuanto al uso del teléfono móvil.

1. **Utiliza tu móvil sólo cuando sea necesario.** Partiendo de que el concepto de necesario es difícil de concretar y diferente para padres e hijos, para precisarlo tendrás que pactar con tu familia las situaciones de uso.

2. **Utilízalo de forma que no te aísle de las personas que te rodean.** Y cuando lo hagas observa las normas básicas de educación y cortesía.

3. **El teléfono móvil debe estar apagado en lugares donde no esté permitido su uso.** Apágalo en cines, teatros, museos, reuniones, en clase o en el colegio, en el médico, en cualquier lugar donde se solicite que esté desconectado (hospital, avión, etc.). También en casa mientras estás con tu familia, estudias o duermes.

4. **Da prioridad a las personas con las que estás hablando físicamente frente a la persona que te llama al móvil.** Es decir, no ocurre nada por no contestar una llamada en un momento determinado y responder con otra llamada más tarde. Y en el caso de que sea necesario contestar al instante, pide disculpas a la persona con la que estés.

5. **Controla lo que gastas cada mes y conoce las tarifas de tu teléfono.** Recuerda no sobrepasar el límite acordado.

6. **Utiliza otros medios de comunicación que se adapten más a otras circunstancias.** Por ejemplo el teléfono fijo para llamar a otro fijo -más económico-, el correo, una reunión de amigos u otros canales de comunicación.

7. **Pide permiso antes de fotografiar o grabar a alguien.**

9 Marco legal

Cualquier usuario de Internet debe saber que leer el correo de otra persona sin su permiso, hacerse pasar por quien no es para perjudicar a un tercero, calumniar o insultar públicamente, publicar en la red fotografías o vídeos de alguien sin su consentimiento, amenazar o intimidar, así como entrar en ordenadores o sistemas ajenos, no es sólo hacer un mal uso de la red sino, lo que es más grave, se trata de un uso ilegal.

Lamentablemente, entre los adolescentes algunas de estas conductas son prácticas habituales pues se amparan en creencias erróneas ampliamente difundidas, entre ellas pensar que en Internet no hay normas ni se aplica ningún tipo de Ley o que el anonimato es total.

Ante esta situación, es importante transmitir dos mensajes muy claros a los adolescentes:

1. Internet es un espacio regulado por la Ley.
2. En Internet no existe el anonimato absoluto.

Padres y adolescentes deben saber que, tanto si se está en el lugar del que ejecuta este tipo de conductas ilegales, como en el del que las recibe, la Ley actúa y se aplica siempre. Es muy importante que los usuarios menores sepan que este tipo de conductas pueden y deben denunciarse.

Una vez más, padres y educadores deben aunar esfuerzos para desarrollar un espíritu crítico en los adolescentes, que les convierta en usuarios respetuosos y conscientes de la red.

En definitiva, en la red deberíamos aplicar una única norma de buen uso para evitar cualquier tipo de problema: compórtate con respeto y educación y no hagas en Internet lo que no harías cara a cara.

Transmite a tus hijos los siguientes consejos:

- Cuando publicas algo en Internet su difusión siempre es mayor de lo que piensas, de modo que analiza bien lo que quieres compartir antes de hacerlo y, por supuesto, mantén la reserva de tus datos personales.
- Nunca respondas a provocaciones o amenazas, ponlo siempre en conocimiento de los adultos; ellos sabrán qué hacer.
- No te sientas indefenso si eres víctima de acoso a través de la red, ¡denúncialo! Internet también está regulado por leyes.

- Nunca compartas tus claves de acceso.

El Código Penal de 1995 ha llenado las lagunas que existían en cuanto a los delitos en Internet, a los que se van incorporando nuevas regulaciones. Las infracciones más frecuentes en Internet, según datos recientes, son de dos tipos: contra las personas o contra el patrimonio. A continuación las describimos brevemente:

Infracciones contra las personas

Amenazas: Consisten en advertir a otra persona que se causará un daño a ella o alguien de su entorno (art. 169, libro II, Código Penal).

- Sanción básica recogida en el Código Penal: Prisión de tres meses a un año.
- Agravantes:
  - Amenazar por escrito, por teléfono o por cualquier otro medio de comunicación o reproducción, como Internet.
  - Utilizar para amenazar un instrumento que "facilita la impunidad del delincuente", como es Internet.
  - Amenazar con dar publicidad a un asunto, esto es, de forma que terceras personas puedan conocer la naturaleza de la intimidación.
  - Amenazar con revelar o difundir hechos de la vida privada o las relaciones de una persona (aunque no sea ni famosa ni conocida) en casos en los que, de cumplirse lo amenazado, la fama, el crédito o los intereses personales de la víctima se ven afectados. La pena se sitúa entre dos y cuatro años de cárcel.
  - Amenazar con cometer un delito (pena de prisión de seis meses a dos años), más aún si se exige algo a cambio para no cometerlo y se logra esa exigencia (prisión de uno a cinco años).
- Casos particulares:
  - Coacción: Amenaza que persigue, con violencia, impedir que una persona haga algo lícito, o bien obligar a hacer algo que no quiere, sea o no lícito.
  - Chantaje: Amenaza con condición, se exige algo a cambio para que no se cumpla.

Calumnias e injurias:

Calumnias: Asegurar que alguien ha actuado al margen de la Ley a sabiendas de que nunca ha cometido ningún delito (art. 205, libro II, Código Penal).

- Sanción básica recogida en el Código Penal: Multa económica de seis a doce meses e indemnización por daños y perjuicios. Para la multa se determina una cantidad económica por día y un número de días en los que se aplica.

Injurias: Acciones o expresiones -humillaciones, insultos u ofensas- de carácter grave que lesionan la dignidad de otra persona, menoscabando su fama o atentando contra su propia estima (art. 205, libro II, Código Penal).

- Sanción básica recogida en el Código Penal: Multa económica de tres a siete meses (se establece una cantidad económica por día y un número de días en los que hay que pagarla).

- Agravantes:
  - La publicidad, esto es, dar a conocer o hacer posible que otras personas conozcan la calumnia o la injuria, por ejemplo haciéndolas visibles en Internet. El endurecimiento de la sanción es el siguiente:
    - Por calumnias: Prisión de 6 a 2 años o multa de 12 a 24 meses (se establece un pago por día y un número total de días de multa).
    - Por injurias: De 6 a 14 meses de multa económica (se establece del mismo modo).
  - La realización a cambio de precio, recompensa o promesa.
  - La existencia de trato degradante que afecte de forma grave la integridad moral.

Delitos contra la intimidad: Los datos personales están protegidos por la Constitución (art. 18,4), de forma que no pueden ser utilizados si no es con el consentimiento informado de su titular y para unos fines concretos. La Ley prohíbe acceder, apoderarse, utilizar, modificar y alterar los datos personales de alguien perjudicándole. La sanción es de prisión de uno a cuatro años y multa económica de doce a veinticuatro meses. Difundir, revelar o ceder a terceros esos datos (por ejemplo, publicándolos en Internet) supone una pena de prisión de dos a cinco años.

La imagen es el dato personal más completo porque nos identifica plenamente en la sociedad y puede revelar información sensible (como la raza). Su uso precisa del consentimiento de su titular.

Ten muy en cuenta que una webcam –cámara- en la habitación, un blog contando nuestro día a día, una conversación en grupo en un chat o foro son nuevas formas de exponer nuestra intimidad a terceros. Sin embargo, aunque la información en la red esté abierta al público, no puede ser utilizada por quien quiera ni como quiera.

El secreto de las comunicaciones es un derecho fundamental de las personas; no respetarlo acarrea graves consecuencias. Correo electrónico, mensajería instantánea, conversaciones mediante Chat o SMS son formas de comunicarse y, en caso de hacerse de manera privada como sucede salvo en foros o sistemas abiertos, están protegidas por la Ley. En estas comunicaciones hay que tener en cuenta cómo se ha accedido a la comunicación y qué uso se ha hecho de su contenido.

Cuando se trata de menores la Ley es más severa y añade especial protección prohibiendo “la difusión de información o la utilización de imágenes o nombre en los medios de comunicación” cuando ello “pueda implicar menoscabo de su honra o reputación, o que sea contraria a sus intereses”. Esto “incluso si consta el consentimiento del menor o de sus representantes legales”.
La difusión de imágenes de un menor en Internet puede significar una grave infracción legal.

La Ley establece de forma general que quien “para descubrir los secretos o vulnerar la intimidad de otro, sin su consentimiento, se apodere de sus papeles, cartas, mensajes de mail o cualesquiera otros documentos o efectos personales,

o intercepte sus telecomunicaciones, o utilice artificios técnicos de escucha, transmisión, grabación o reproducción del sonido o de la imagen, o de cualquier otra señal de comunicación, será castigado con las penas de prisión de uno a cuatro años y multa de doce a veinticuatro meses".

Apología del terrorismo: Consiste en expresar apoyo o solidaridad, de alguna manera, con bandas armadas, organizaciones o grupos terroristas, así como comentar acciones que entrañen descrédito, menosprecio o humillación de las víctimas del terrorismo o sus familiares.

- Sanción básica recogida en el Código Penal: Prisión de uno a dos años.
- Agravante: Incitar a la discriminación, al odio o la violencia, por motivos "racistas, antisemitas u otros referentes a la ideología, religión o creencias, situación familiar, la pertenencia de sus miembros a una etnia o raza, su origen nacional, su sexo, orientación sexual, enfermedad o minusvalía" será castigado con pena de prisión de uno a tres años y multa de seis a doce meses. Los motivos xenófobos actúan como agravante de la pena para cualquier tipo de delito.

Delitos contra la libertad sexual: En Internet, el delito se comete habitualmente en forma de acoso aunque también es posible que se dé el exhibicionismo y la provocación sexual. El acoso sexual consiste en solicitar favores relacionados con el sexo, provocando en la víctima una situación objetiva y gravemente intimidatoria, hostil o humillante.

Menores y pornografía. Está tipificada como delito la elaboración de pornografía o la realización de espectáculos exhibicionistas o pornográficos, públicos o privados, con menores de edad o personas discapacitadas, así como la mera posesión, venta, distribución, la exhibición o la colaboración en la producción, venta, difusión o exhibición de pornografía infantil.

- Sanción básica recogida en el Código Penal: Pena de prisión de uno a cuatro años.
- Agravante: Utilizar niños menores de trece años, mostrar escenas de carácter especialmente degradante o vejatorio, representar a niños o a personas discapacitadas sufriendo violencia física o sexual y ser ascendiente, tutor, cuidador, guardador, maestro o cualquier otra persona encargada, de hecho o de derecho, del menor o discapacitado (pena de prisión de 4 a 8 años).

Grooming: Desde diciembre 2010 ha entrado en vigor, en España, la regulación del grooming o comunicación con menores de trece años por medios telemáticos (Internet o móvil) con propósito sexual, que es delito si finalmente el acosador se cita con el menor (Art. 183 bis del Código Penal).

Infracciones contra el patrimonio

Hurto/robo electrónico y estafa informática: El hurto es utilizar un bien ajeno sin consentimiento de su dueño. El robo es una sustracción con fuerza, en Internet sería, por ejemplo, utilizar sin consentimiento de su dueño una tarjeta de crédito.

- Sanción básica recogida en el Código Penal: Prisión de uno a tres años.

Estafa: Causar perjuicio económico o patrimonial a un tercero mediante engaños. En Internet sería una manipulación informática para obtener información que permita sustraer documentos o dinero.

- Sanción básica recogida en el Código Penal: Prisión de seis meses a tres años.

Craker: La Ley prohíbe destruir, alterar, inutilizar o, de cualquier otro modo, dañar los datos, programas o documentos electrónicos ajenos contenidos en redes, soportes o sistemas informáticos. En estos casos hay que tener en cuenta, además, que el castigo por los daños informáticos se va a sumar al castigo por los daños causados por el delincuente, cuando logre su objetivo final.

- Sanción básica recogida en el Código Penal: Prisión de uno a tres años y multa económica de doce a veinticuatro meses.

La Ley castiga asimismo la fabricación o tenencia de útiles, materiales, instrumentos, sustancias, máquinas, programas de ordenador o aparatos destinados a cometer delitos y, más específicamente, los destinados a la falsificación de documentos oficiales o privados con ánimo de engaño.

Delitos contra la propiedad intelectual: La Ley castiga a quien, con ánimo de lucro comercial y en perjuicio de terceros, "reproduzca, plagie, distribuya o comunique públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística, fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la autorización de los titulares de los correspondientes derechos de propiedad intelectual o de sus cesionarios". También sanciona a "quien fabrique, importe, ponga en circulación o tenga" cualquier medio destinado a facilitar la supresión no autorizada o la neutralización de cualquier dispositivo técnico que se haya utilizado para proteger programas de ordenador u otras obras, interpretaciones o ejecuciones.

- Sanción básica recogida en el Código Penal: Pena de prisión de seis meses a dos años y multa económica de doce a veinticuatro meses (se establece un pago por día y un total de días de pago).

El Proyecto de la nueva Ley de Propiedad Intelectual que se encuentra en tramitación parlamentaria, incorporará a la referida Ley los artículos 160 y 161.

Delitos contra la propiedad industrial. (art. 270 del Código Penal): La Ley castiga a quienes fabriquen, importen, posean, utilicen, reproduzcan, imiten, modifiquen, ofrezcan o introduzcan en el comercio, o en definitiva utilicen de cualquier otro modo, con fines industriales o comerciales y sin consentimiento del titular objetos protegidos por un registro oficial, es decir por una patente, una marca o un modelo de utilidad.

- Sanción básica recogida en el Código Penal: Pena de prisión de seis meses a dos años y multa económica de doce a veinticuatro meses (se establece un pago por día y un total de días de pago).

10 Conclusiones y decálogo para padres

Las Nuevas Tecnologías han venido para quedarse y ocupar un sitio importante en nuestras vidas. Son herramientas increíblemente valiosas con un enorme potencial si su uso es adecuado; lo son especialmente para los menores, los llamados nativos digitales, ya que desde el principio de sus vidas han contado con ellas.

La responsabilidad de educar en un uso razonable y saludable de las Nuevas Tecnologías, previniendo los problemas derivados de una mala utilización, corresponde a padres y educadores. Lo conseguiremos si mantenemos un diálogo de calidad permanente con nuestros hijos, si somos sensibles a sus necesidades y sabemos encauzarlas, si establecemos normas claras y firmes, si les expresamos nuestro amor y apoyo incondicional, en definitiva, si aprovechamos la ocasión que nos brindan las Nuevas Tecnologías para educar a nuestros hijos en valores como la responsabilidad, el respeto y el compromiso consigo mismos y con los demás. Junto a esto, es importante mantenernos al día de las novedades y progresos de las Nuevas Tecnologías, para que la llamada brecha digital no se convierta en un obstáculo añadido.

A lo largo de esta guía se han expuesto pautas claras y concisas, de carácter eminentemente práctico, que pueden ser llevadas a cabo sin demora para la tranquilidad de los padres y la seguridad de los hijos.

Presentamos a modo de resumen un **DECÁLOGO PRÁCTICO PARA PADRES**:

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

Glosario

A

Abstinencia: Sensación de malestar que experimenta una persona cuando no puede realizar la conducta o utilizar el objeto de adicción.

Ej. Los menores que se sienten angustiados, malhumorados e incluso agresivos cuando no pueden conectarse a Internet.

Adicción psicológica: Aquellas adicciones que no se desarrollan como consecuencia de los efectos producidos por una sustancia (caso de la adicción al alcohol o la cocaína). Se las denomina asimismo adicciones sin sustancia o adicciones conductuales. Múltiples conductas pueden desarrollar una adicción si se lleva a cabo de forma repetitiva y sin control (adicción al juego, al trabajo, a Internet, etc.).

Ej. Un chico adicto a Internet se conecta de forma incontrolada a la red, dejando de salir con sus amigos con el objetivo de estar más tiempo online, abandonando sus tareas escolares y la relación con su familia.

ADSL: Tipo de conexión a Internet con una gran capacidad para transmitir datos, lo que hace que sea más rápida.

Afición: comportamiento que se lleva a cabo en momentos de ocio y que resulta divertido o entretenido. Una afición puede convertirse en un problema cuando deja de hacerse por pura satisfacción y pasa a ser una necesidad.

Ej. Un chico aficionado a un videojuego que inicialmente juega a él por diversión pero que, con el tiempo, necesita hacerlo para no sentirse mal.

Antivirus: Programa que busca y elimina los virus informáticos.

Es conveniente tener instalado y actualizado un programa de este tipo en todos los ordenadores con acceso a Internet.

Archivo adjunto: Archivo anexo que se envía en un correo electrónico o email.

Autocontrol: Capacidad de las personas para controlar sus propios impulsos, llevando a cabo una conducta alternativa considerada más adecuada.

Ej. Un chico tiene autocontrol cuando continua haciendo los deberes aunque en ese momento le apetezca jugar con la videoconsola.

Avatar: Representación gráfica por la cual podemos identificar a un usuario.

B

Banner: Anuncio publicitario incluido en una página web.

Blog: Diario online gestionado por una o varias personas que se encargan de actualizarlo periódicamente con textos o artículos. Pueden ser de diversos tipos: Personales, educativos, periodísticos o políticos, entre otros. En general los usuarios pueden leer y hacer comentarios a lo publicado, estableciéndose de este modo una especie de diálogo no simultáneo.

Bluetooth: Sistema de conexión inalámbrica de corta distancia, que permite poner en contacto diversos terminales (teléfono móvil, ordenador, PDA).

C

Ciber: Prefijo que se utiliza para asociar un concepto a Internet.

Ej. Un ciber-centro es un centro que permite el acceso a Internet. Las ciber-relaciones son aquellas que se establecen a través de la red.

Ciberbullying: Uso de Nuevas Tecnologías (Internet, teléfono móvil, videojuegos online…) para acosar a un compañero escolar.

Ej. Existen gran cantidad de comportamientos que podrían considerarse como tal, desde colgar imágenes comprometidas de la persona a insultar a alguien en un foro, pasando por hacer circular rumores sobre la víctima.

Chat: Conversación simultanea entre dos a más personas a través de Internet.

Cookie: Programa que se instala en el ordenador al abrir determinadas páginas de Internet cuyo objetivo es almacenar información que generalmente se utiliza para estudiar las preferencias y hábitos de conexión del usuario.

D

Dependencia: Necesidad de llevar a cabo un comportamiento por la satisfacción que produce el mismo o con el objetivo de eliminar el malestar que genera el no poder hacerlo.

Ej. Una persona dependiente del teléfono móvil siente la necesidad compulsiva de mirar la pantalla para comprobar si tiene llamadas perdidas o mensajes.

Dirección IP: Número que identifica la conexión a Internet del ordenador. A través de este número se puede saber el lugar en que se encuentra el terminal.

Download (descargar): Procedimiento por el cual un usuario transfiere a su ordenador, desde Internet, un archivo o programa que está en otro ordenador.

Coloquialmente también se conoce como “bajar” un archivo.

E

Email: Correo electrónico que un usuario envía a uno o varios destinatarios. Además de textos se pueden mandar archivos adjuntos.

F

Firewall (cortafuegos): Programa que protege el ordenador evitando que desde nuestro terminal se envíen datos no autorizados a través de Internet. También evita que se acceda fraudulentamente a nuestro ordenador desde la red.

Foro: Aplicación web que permite el intercambio de opiniones. En muchos casos, los mismos usuarios crean sus propias comunidades, que suelen estar dirigidas por un moderador.

G

Grooming: Acoso sexual a través de la red. Se produce cuando un adulto acosa a un menor a través del Chat, exigiéndole mantener conversaciones y/o enviar imágenes, habitualmente de alto contenido erótico.

Gusano: Programa que tiene el objetivo de dañar el ordenador sin que el dueño del mismo lo sepa. A diferencia del virus, no siempre se alteran los componentes de los programas. Simplemente se instala, duplicándose a si mismo y consumiendo ancho de banda, haciendo de este modo que la velocidad de conexión a la red se mas lenta.

H

Hacker: Experto en informática.

Este término suele utilizarse coloquialmente en sentido negativo para hacer referencia a las personas que, dados sus amplios conocimientos informáticos, llevan a cabo comportamientos delictivos a través de Internet.

Hardware: Elementos físicos de un ordenador (pantalla, teclado, ratón, grabadora, lector de CD u otros elementos).

L

Link (enlace): Texto destacado en una página web, generalmente subrayado, en negrita o con diferente color, que da acceso a una nueva página o a otra parte de la misma.

M

Malware: Programa que tiene la finalidad de dañar el ordenador. Existe una amplia variedad, entre ellos troyanos, gusanos, ventanas emergentes o Spyware.

MMS: Mensajes multimedia que se envían entre teléfonos móviles y que incluyen imágenes o sonido.

Módem: Aparato interno o externo que permite a un ordenador conectarse a una línea telefónica que le da acceso a Internet..

MSN: AAbreviatura de Microsoft Network. Es un portal de Internet con múltiples aplicaciones: Cuenta de correo electrónico, mensajería instantánea, motor de búsqueda y creación de blogs.

Posiblemente la aplicación más conocida y utilizada es la de mensajería instantánea que se conoce popularmente como Messenger.

N **Nick:** Apodo o nombre que adopta una persona en Internet.

P **P2P:** Programa que utilizan los usuarios para compartir ficheros.

Perfil: Conjunto de características que definen a un usuario.

PDA: Aparato portátil que reúne las funciones de ordenador, agenda, teléfono móvil y otras funciones.

Phishing (suplantación de identidad): Estafa diseñada con la finalidad de robar la identidad de una persona. El delito consiste en obtener información tal como números de tarjetas de crédito, contraseñas, información de cuentas u otros datos personales por medio de engaños. Este tipo de fraude se recibe habitualmente a través de mensajes de correo electrónico o de ventanas emergentes.

Pop-ups (ventanas emergentes): Ventana que aparece en la pantalla sin que el usuario la haya abierto y que normalmente contiene publicidad.

Existen programas informáticos (anti pop-up) cuya finalidad es bloquear estas ventanas para evitar que aparezcan.

R **Router:** Aparato que permite conectar uno o varios ordenadores a Internet a través de una línea telefónica.

S **SMS:** Servicio que incluyen los teléfonos móviles y que permite el envío de mensajes cortos de texto a otros terminales.

Software: Elementos internos que permiten el funcionamiento del ordenador (programas, reglas informáticas, archivos, etc.). Se denominan así en contraposición a los elementos físicos (hardware).

Spam: (correo basura): Correo electrónico no solicitado, normalmente con contenido publicitario.

Spyware: Programa que recopila datos, normalmente con fines publicitarios, acerca de los hábitos de conexión del usuario.

SSL: Protocolo que permite transmitir información de forma confidencial y segura.

T **Tolerancia:** Necesidad de una dosis más alta de una droga o conducta adictiva, para obtener los mismos efectos que obtenía antes.

Ej. Un menor que necesita pasar cada vez más tiempo jugando a la consola para sentirse satisfecho por ello.

Troyano: Programa de ordenador maligno que se instala a través de programas aparentemente inofensivos. Son peligrosos porque el usuario desconoce su existencia y porque alteran el funcionamiento del ordenador.

V **Virus:** Programa que altera el contenido del ordenador. El usuario suele percatarse de su existencia al comprobar que su ordenador funciona de forma anómala.

La mejor forma de protegerse del contagio de este tipo de programas es con el uso de antivirus. Hay que tener especial cuidado al abrir páginas web desconocidas, descargarse archivos adjuntos de correos electrónicos y realizar otras actividades de riesgo.

W **Webcam:** Cámara web conectada a un ordenador que captura imágenes y las transmite a través de Internet.

Webmaster: Persona responsable de una página web.

Informes y estudios

- Informe de conclusiones *EU KIDS ONLINE II* (2009-2011), Safer Internet Programme, Comisión Europea (Octubre 2010)
- INE (2010), *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación en los hogares.*
- FUNDACIÓN PFIZER *La juventud y las redes sociales en Internet* (2009).
- Livingstone, S. y Haddon, L (2009). *"EU Kids Online: Final Report. LSE, London: UE Kids Online. (EC Safer Internet Plus Programme Deliverable D6.5)*".
- Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación, INTECO(2009). "Estudio sobre hábitos seguros en el uso de las TIC por niños y adolescentes y e-confianza de sus padres".
- Instituto de la Juventud del Ministerio de Igualdad (2009). *"Adolescentes y jóvenes en la red: factores de oportunidad"*.
- Instituto de Adicciones de Madrid Salud, (2008). *"Estudio de Uso Problemático de las Tecnologías de la Información, la Comunicación y el Juego entre los Adolescentes y Jóvenes de la Ciudad de Madrid"*.
- Advira S.L. / Escario Research (2007). *"Safer Internet for Children: Qualitative Study in 29 European countries. National Analysis: Spain*".
- ONG Protégeles para Oficina del Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid (2005). *"Seguridad infantil y costumbres de los menores en la telefonía móvil"*.
- ONG Protégeles y Civértice para Oficina del Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid (2005). *"Videojuego, menores y responsabilidad de los padres"*
- ONG Acción Contra la Pornografía Infantil y ONG Protégeles para Oficina del Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid (2004). *"Seguridad infantil y costumbres de los menores en Internet".*
- ONG Protégeles, *Cibercentros y Seguridad Infantil en Internet* (2002).

Bibliografía recomendada

- ADÈS, J. Y LEJOYEUX, M. (2003): *Las nuevas adicciones Internet, sexo, juego, deporte compras trabajo dinero*, Barcelona, Kairós.
- ALDEA, S. (2004). *La influencia de la "nueva televisión" en las emociones y en la educación de los niños*. Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente, 4, 145-159.
- ALI, A. GANUZA, J. (1997): *Internet en la educación*, Madrid, Anaya Multimedia.
- AMERICAN PSYCHIATRY ASSOCIATION (2002). *Diagnostic and statistical manual for mental disorders (4th edition-TR)*, Washington, American Psychiatric Association.
- AREA, M. (coord) (2001): *Educar en la sociedad de la información*, Bilbao, Desclée.
- BECOÑA, E. (2006). *Adicción a Nuevas Tecnologías*, Vigo, Nova Galicia.
- CASTELLS, M. (2001): *La Galaxia de Internet Reflexiones sobre Internet, empresa y sociedad*, Barcelona, Plaza & Janés.
- DUART, J. Y SANGRÀ, A. (2000): *Aprender en la virtualidad*, Barcelona, Gedisa.
- ECHEBURÚA, E., CORRAL, P., Y AMOR, P.J. (2005), *El reto de las nuevas adiciones: objetivos terapéuticos y vías de intervención*, Psicología Conductual, 13, 511-525.
- ECHEBURÚA, E. Y FERNÁNDEZ-MONTALVO, J. (2006). *Adicciones sin drogas*, En J.C. Pérez de los Cobos, J.C. Valderrama, G. Cervera y G. Rubio (Eds.). *Tratado SET de trastornos adictivos* (Vol. 1) (pp. 461-476), Madrid: Panamericana.
- ECHEBURÚA, E., LABRADOR, F. J. Y BECOÑA, E. (eds.) (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*, Madrid, Pirámide.

- ESTALLO, J.A. (2001). *Usos y abusos de Internet. Anuario de Psicología*, 32, 95-108.
- FITZPATRICK, J.J. (2008). *Internet addiction: Recognition and interventions. Archives of Psychiatric Nursing*, 22, 59-60.
- GARCÍA DEL CASTILLO, J.A., TERO, M.C., NIETO, M., LLEDÓ, A., SÁNCHEZ, S., MARTÍN-ARAGÓN, M. Y SITGES, E. (2008). *Uso y abuso de Internet en jóvenes universitarios. Adicciones*, 20, 131-142.
- GRIFFITHS, M.D., Y HUNT, N. (1995). *Computer game playing in adolescence: Prevalence and demographic indicators. Journal of Community and Applied Social Psychology*, 5, 189-194.
- GRIFFITHS, M.D. (2005). *A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. Journal of Substance Use*, 10, 191-197.
- GRIFFITHS, M. (2000). *Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence*, Cyberpsychology & Behavior, 3, 211-218.
- JOHANSSON, A. Y GÖTESTAM, K.G. (2004). *Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). Scandinavian Journal of Psychology*, 45, 223-229.
- JOYANES, L. (1997): *Cibersociedad. Los retos sociales ante un nuevo mundo digita*l, Madrid, Mc Graw Hill.
- KO, C.H., YEN, J.Y., CHEN, C.C., CHEN, S.H., Y YEN, C.F. (2005). *Proposed diagnostic criteria of Internet addiction for adolescents. Journal of Nervous and Mental Disorders*, 193, 728-733.
- MARKS, I. (1990). *Behavioural (non-chemical) addictions. British Journal of Addiction*, 85, 1389-1394.
- MCLLWRAITH, R. (1990). *Theories of television addiction. Comunicación presentada en el congreso de la American Psychological Association*, Boston.
- MUÑOZ-RIVAS, M., Y AGUSTÍN, S. (2005). *La adicción al teléfono móvil. Psicología Conductual*, 13, 481-493.
- NAVAL, C., SÁBADA, CH., BRINGUÉ., X.(2003): *Impacto de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en las relaciones Sociales de los Jóvenes Navarros*, Navarra, Gobierno de Navarra.
- RAMÓN-CORTÉS, F. (2010). *¿Internet amenaza el contacto real? El País Semanal*, 1736, 24-25.
- SÁNCHEZ-CARBONELL, X., BERANUY, M., CASTELLANA, M., CHAMARRO, A. Y OBERST, U. (2008). *La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? Adicciones*, 20, 149-160.
- SÁNCHEZ-CARBONELL, X., CASTELLANA, M., Y BERANUY, M. (2007). *Las adicciones tecnológicas en la adolescencia. A J. Riart (ed.). Tutoría y orientación en la diversidad*, Madrid: Pirámide.
- SNELL, N. (1995): *Internet ¿Qué hay que saber?*, Madrid, Sams Publishing.
- TAPSCOTT, D. (1997): *Creciendo en un entorno digital*, Bogotá, Mc Graw-Hill.
- TEJERINA Rodríguez, Ofelia; FLORES FERNÁNDEZ, Jorge, (2008): *E- Legales. Guía para la gente "legal" de Internet*, Madrid, Oficina del Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid
- TREJO, R. (1996): *La nueva alfombra mágica: usos y mitos de Internet, la red de redes*, Madrid, Fundesco.
- TREUER, F., FABIAN, Z. Y FUREDI, J. (2001). *Internet addiction associated with features of impulse control-disorder: is it a real psychiatric disorder? Journal of Affective Disorders*, 66, 283.
- TURKLE, S. (1998): *La vida en la pantalla*, Barcelona, Paidós.
- VITTADINI, N. (1995): *Las Nuevas Tecnologías de comunicación*, Barcelona, Paidós.
- YANG, C.K., CHOE, B.M., BALTY, M. Y LEE, J.H. (2005). *SCL-90-R and 16 PF profiles of senior high school students with excessive Internet use. Canadian Journal of Psychiatry*, 50, 407-414.
- YOUNG, K. (1998). *Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder*, Cyberpsychology & Behavior, 1, 237-244.

Reseña biográfica de autores

Francisco Labrador Encinas nació en 1952 en Saucedilla (Cáceres). Es catedrático de Modificación de Conducta y director del Departamento de Psicología Clínica de la Universidad Complutense de Madrid. Actualmente dirige el Master de Psicología Clínica y de la Salud el programa de Doctorado "Psicología Clínica Experimental" esta misma universidad. Es miembro del Comité Científico de la Fundación Gaudium y representante español (C.O.P.) en la **Task Force on Psycotehrapy de la European Federation of Professional Psychologists Associations**.

Entre sus numerosas publicaciones científicas destacan los siguientes libros: Manual de Modificación de Conducta (1984); Modificación de conducta: Análisis de casos (1990); El estrés: nuevas técnicas para su control (1992); El Manual de Técnicas de Modificación y Terapia de Conducta (1993); Estrés y trastornos psicofisiológicos (1993); Disfunciones sexuales (1994); Guía de la sexualidad (1994), así como el manual Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes (2010, editorial Pirámide), del que es coautor.

Ha publicado un elevado número de artículos de investigación tanto en revistas nacionales como internacionales. Es consultor especializado de numerosas revistas científicas y participa en la docencia de prestigiosos masteres nacionales e internacionales.

Ana Requesens Moll nació en Málaga en 1963. Es licenciada en Derecho y Administración de Empresas por ICADE, Universidad Pontificia de Comillas de Madrid; MBA por la Universidad Marymount de Viginia y Master por la Universidad de Georgetown, Washington, Estados Unidos. Dirige desde el año 2004 la Fundación Gaudium, entidad sin ánimo de lucro de ámbito nacional dedicada a la investigación y a la prevención de las adicciones sin sustancia, cuya línea principal de trabajo son las adicciones a las nuevas tecnologías y el juego patológico.

En 2006 puso en marcha los primeros programas llevados a cabo en España de prevención para el buen uso de las nuevas tecnologías, dirigidos a alumnos de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria y a familias, que actualmente se imparten en 400 centros escolares de distintas ciudades españolas. Ha formado parte del Comité Organizador de numerosos encuentros científicos internacionales sobre Adicciones a las Nuevas Tecnologías en Adolescentes y Jóvenes. Participa con frecuencia como ponente en congresos sobre esta materia, e imparte habitualmente charlas en el ámbito escolar y familiar para promover el uso sano de las nuevas tecnologías por parte de los menores. Es madre de cuatro hijos en edad escolar.

Mayte Helguera Fuentes nació en Madrid en 1974. Es Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid; Master en Intervención en la Ansiedad y el Estrés por la Universidad Complutense; Master en Dirección de Recursos Humanos en la Empresa por la Universidad Nacional de Educación a Distancia. Es miembro de la SEAS, Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés.

En el ámbito profesional combina, con más de diez años de experiencia, el ejercicio de la psicología clínica, el diseño de programas preventivos con adolescentes y la formación práctica en materia de trastornos de la conducta alimentaria, fracaso escolar, violencia escolar y adicción a las Nuevas Tecnologías. En la actualidad prepara su tesis doctoral centrada en el estudio de las variables moduladoras de la salud en adolescentes y colabora con la Fundación Gaudium.

FUNDACIÓN GAUDIUM
C/ Serrano 93, 3º E. 28006 Madrid
Tel. + 34 - 915 159 434
Fax. + 34 - 915 902 955
http://www.fundaciongaudium.es/
http://www.gaudiumproyectos.com/

OBRA SOCIAL CAJA MADRID
Pza. del Celenque, 2. 28013 Madrid
Tel. + 34 - 902 131 360
http://www.obrasocialcajamadrid.es

OFICINA DEL DEFENSOR DEL MENOR
C/ Beatriz de Bobadilla, 14 2ª planta. 28040 Madrid
Tel. + 34 - 915 634 411
http://www.defensordelmenor.org

AUTORES

©Francisco Labrador Encinas
©Ana Requesens Moll
©Mayte Helguera Fuentes

EDICIÓN

Fundación Gaudium

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

©ARTIMAGOS

ILUSTRACIÓN

©Esther Lecina

IMPRESIÓN

EFCA S.A. Artes Gráficas