

USO RESPONSABLE DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS



USO RESPONSABLE Y SALUDABLE DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Las nuevas tecnologías, tan presentes en nuestro día a día y el de nuestros hijos, aportan una visión muy novedosa a la forma en la que nos relacionamos con la información, con los otros y con nosotros mismos. Con esta nueva forma de relacionarnos encontraremos muchas facilidades, pero, a su vez un mal uso podría implicar muchos riesgos. Estos riesgos hacen que, como padres, nos encontremos en muchas ocasiones en un conflicto entre “lo que creemos que debemos hacer” y “lo que realmente hacemos”.

Con este documento, pretendemos repasar todos los aspectos que, de una u otra forma, podrían guiarnos en el fomento de un buen uso de nuestros hijos hacia las nuevas tecnologías, tan presentes en su modelo de relación.

En primer lugar, es muy importante entender que, si bien nuestros hijos e hijas pueden considerarse nativos digitales y por ello conocen el uso de las nuevas tecnologías a la perfección, esto no implica que sepan utilizarlos de forma responsable ni que sean del todo conscientes de los riesgos que puedan implicar. En este sentido, resulta conveniente que estemos pendientes del uso que le dan y de expresarles la necesidad de que lo hagan de una forma caracterizada por la responsabilidad y los valores que les venimos transmitiendo desde pequeños.



¿Cuánto tiempo debe utilizar mi hijo las nuevas tecnologías?

Una de las primeras preguntas que se suele proponer, es la frecuencia con la que debemos dejar que nuestros hijos utilicen los dispositivos electrónicos. No debemos olvidar que, aunque nuestros hijos utilicen los dispositivos en el colegio, el objetivo que la mayoría de ellos tiene, es que este uso vaya dirigido al ocio y al entretenimiento.

El impacto que tiene el uso de las nuevas tecnologías sobre el desarrollo de las habilidades sociales básicas y sobre el tiempo dedicado a actividades esenciales (comer, estudiar, dormir, etc) puede llegar a generar serias dificultades.

Las recomendaciones que los expertos dan para el uso de los teléfonos móviles se dirigen a tres tramos diferentes de edad:

Menores de 12 años

Máximo de uso de una hora al día. En este caso, la supervisión parental debe ser muy próxima; se trata de un momento evolutivo en el que es muy importante que sean guiados, acompañados y supervisados. Es aquí cuando debemos enseñarles a distinguir entre el contenido saludable y el que puede resultar nocivo para su integridad personal.

De 12 a 16 años

Máximo de uso entre 90 minutos y 2 horas al día. El nivel de acompañamiento o autonomía de los dispositivos dependerá del desempeño y el nivel madurativo que observemos en el adolescente.

A partir de los 16 años

No es necesario establecer límite temporal, siempre que el tiempo utilizado para los dispositivos no supere el tiempo utilizado a otro tipo de actividades de ocio (estar con amigos, tiempo en familia, lectura, etc.).

A esta edad se podrá disminuir de manera progresiva del nivel de supervisión de contenidos, confiando en que somos su referente y nos avisarán en caso de que surjan dudas o problemas.

Más allá de estas recomendaciones de tiempo de uso, resulta importante ofrecerles a los adolescentes otras alternativas de ocio: actividades culturales, deportes, naturaleza, idiomas, lectura, actividades de voluntariado, etc.



Los controles parentales

Cuando hablamos de controles parentales hacemos referencia a las múltiples herramientas y aplicaciones informáticas y tecnológicas que permiten a los padres controlar y limitar el uso y el contenido del consumo que los menores hacen de los dispositivos electrónicos.

Es importante que mantengamos siempre presente que los controles parentales pueden complementar la labor educativa de los adultos, pero en ningún caso sustituirla. Es decir, no podemos confiar en que, por el hecho de controlar a nuestro hijo/a va a hacer un buen uso de las nuevas tecnologías.

Por este motivo, entendemos que lo más importante será el acompañamiento, la supervisión y la educación de los padres. Y, por otro lado, esto se puede apoyar con el uso de herramientas y aplicaciones de control parental que nos pueden permitir:

- Registrar los tiempos, horarios y páginas que visitan en internet.
- Limitar el acceso a determinados contenidos que pueden resultar desadaptativos para el/la menor.
- Apagar el dispositivo tras un tiempo determinado de uso.
- Controlar la privacidad establecida en los dispositivos.

Este tipo de ayudas nos pueden apoyar, sobre todo, en aquellos casos en los que el adulto no pueda supervisar directamente el uso que el menor hace de los dispositivos. De esta forma, se podrá ir aumentando la autonomía de uso según la responsabilidad y madurez que vayan mostrando los y las adolescentes.

En cuanto a los distintos dispositivos o aplicaciones que se pueden utilizar existen servicios tanto gratuitos como de pago, que están en continuo cambio y mejora. Por tanto, qué herramienta elegir dependerá de los intereses de control parental.

Redes Sociales

Las redes sociales son plataformas de comunicación en línea. Actualmente se trata de un gran fenómeno de masas, principalmente entre los y las adolescentes, que se sitúan como usuarios que generan contenido publicando e intercambiando información.

Las más populares entre los jóvenes son Facebook, Youtube, Instagram, Tik-tok y Twitter. Pertenecer a una de estas redes sociales les facilita estar conectados con su grupo de referencia, así como reforzar el sentimiento de pertenencia al mismo (este aspecto, resulta especialmente importante durante la adolescencia).

Poder elaborar su propio perfil les permite expresar su identidad personal y decidir las relaciones que establecen en función de los contenidos e intereses que se comparten.



Uno de los riesgos con los que nos podemos encontrar es que, cuando un menor comparte material o información con otro usuario, no se puede garantizar la identidad de éste. Resulta habitual y bastante sencillo que detrás de un nombre pueda haber una persona o unas intenciones distintas a las que aparentemente hay.

Por otra parte, debemos considerar que, en España, según el art. 13 del Real Decreto 1720/2007 sobre la Ley de Protección de Datos, la edad mínima permitida para poder acceder a las redes sociales es de 14 años. No obstante, muchas de las redes sociales popularmente conocidas, no prohíben el registro a menores de 13 años, aunque exigen ciertas condiciones como la supervisión y permiso del adulto.

Nos encontramos de nuevo ante una situación que puede conllevar riesgos para los menores y que, por tanto, necesita de una supervisión por parte de los adultos. En este sentido, aunque pueda parecernos imposible llevar un control del uso que nuestros hijos hacen de las nuevas tecnologías, lo cierto es que, nuevamente, la mejor alternativa es hablar con ellos y hacer que confíen en nosotros para contarnos los contenidos que manejan y las personas con las que contactan. Compartir tiempo con ellos utilizando las redes sociales, generar con ellos sus primeros perfiles, buscar perfiles que les aporten recursos beneficiosos son algunas de las formas de acercarnos al uso que hacen, sin necesidad de utilizar una vigilancia con la que sientan amenazada su intimidad.

Tratar de convencerles de que el uso de estas redes debe estar siempre basado en cosas que les aporten beneficios, pasa muchas veces porque las utilicen con la edad recomendada; garantizando así que se encuentren con una madurez suficiente para detectar sus riesgos.

Con todo lo anterior, resulta importante que conozcamos qué redes utilizan, con qué fin y con quienes se relacionan con el fin de ofrecerles un asesoramiento ajustado.

Señales de Alarma

- Aumento significativo del tiempo de utilización de dispositivos electrónicos.
- Disminución de la participación en la vida social. Aislamiento social.
- Mentiras sobre el tiempo y el tipo de uso.
- Irritabilidad y ansiedad al no estar conectado.
- Descuido de tareas académicas o comportamiento escolar.
- Apagones de pantalla abruptos cuando llega el adulto.
- Conexión en horas de descanso. Problemas de sueño
- Búsqueda constante de sensaciones mediante aprobación social a través de las redes.
- Aumento del conocimiento sobre sexualidad, armas o drogas inadecuados para su edad.



Factores de riesgo y de protección

Tras haber revisado los distintos riesgos y medidas preventivas del uso que los y las adolescentes hacen de internet, abordaremos los factores personales y contextuales que podrían protegerles, así como aquellos que podrían incrementar sus riesgos.

Algunos de riesgos personales y contextuales que podrían amentar el riesgo del menor son: establecer relación con desconocidos, ciberacoso, acceso a contenidos inadecuados, baja autoestima, educación afectivo-sexual inadecuada, dependencia o adicción a redes o nuevas tecnologías, cesión de datos o material personal, íntimo y privado, sobrexposición de su imagen en internet, pérdida de tiempo, creencia en bulos o noticias falsas, aumento de la conflictividad en el hogar, aislamiento, uso desadaptativo o patológico de internet, abuso del juego online o del juego con dinero, participación en actividades de riesgo, captación y/o relación con grupos o comunidades radicales o sectarias, abandono de actividades habituales, alejamiento de las responsabilidades, deterioro físico, afectaciones emocionales y riesgo de suicidio.

En contrapartida a estos factores de riesgo, encontramos los siguientes factores de protección:

- Autoestima reforzada
- Buena gestión del estrés
- Actividades de ocio alternativo a las tecnologías
- Habilidades sociales
- Buen clima familiar
- Establecimiento de normas y límites ajustados por parte de la familia
- Comportamiento modelo por parte de los padres

Con todo lo anterior, conviene enfatizar en la necesidad de no entender las redes sociales y las nuevas tecnologías como un riesgo para nuestros adolescentes, sino más bien reconocer que es la nueva forma de relación que existe entre ellos y que parece haber venido para quedarse...

Por este motivo, lo mejor que podemos hacer los adultos es esforzarnos en establecer límites claros, sobre todo, sanos que les permitan, ahora y a futuro, distinguir entre un buen uso y un uso irresponsable.

Bibliografía

https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/juventud/cuidate-guia_padres_nuevas_tecnologias.pdf



**Colegios
"El Valle"**

Centros Concertados Bilingües

**Departamento
de Orientación**

