

# Educar en el uso saludable de las pantallas

Guía para familias



**Diputació  
Barcelona**

# **Educar en el uso saludable de las pantallas**

Guía para familias

# Índice

## Presentación

<b>1.</b>	<b>Las TRIC (Tecnologías de la Información, Relación y Comunicación) y las pantallas, ¿de qué hablamos?</b>	<b>6</b>
<b>2.</b>	<b>La familia y la educación digital de los hijos</b>	<b>7</b>
<b>3.</b>	<b>Pantallas, ¿sí? Pantallas, ¿no?</b>	<b>8</b>
<b>4.</b>	<b>Hagamos prevención en familia</b>	<b>11</b>
	El acceso a contenidos inapropiados	11
	La adicción	11
	La sobreexposición a las redes sociales	12
<b>5.</b>	<b>Recomendaciones según la edad</b>	<b>13</b>
	De 0 a 18 meses	13
	De 18 meses a 3 años	14
	De 3 a 6 años	14
	De 6 a 12 años	15
	A partir de 12 años	15
<b>6.</b>	<b>Atención: señales de alerta</b>	<b>17</b>
<b>7.</b>	<b>Seguridad en la red</b>	<b>19</b>
<b>8.</b>	<b>Anexo</b>	<b>20</b>
	Decálogo de buenas prácticas en el uso de pantallas en el ámbito familiar	20
	Recordemos jugando	21
	Reflexionemos	22
<b>9.</b>	<b>Bibliografía</b>	<b>23</b>

# Presentación

Os presentamos la guía de orientación para familias **Educación en el uso saludable de las pantallas**, que promueve el Área de Sostenibilidad Social, Ciclo de Vida y Comunidad a través del Centre SPOTT, centro de prevención e intervención en drogodependencias.

El Centre SPOTT tiene el objetivo de prevenir y detectar el consumo de drogas y el uso problemático de pantallas y proporcionar atención especializada e integral a chicos y chicas y a sus familias. También asesora a los gobiernos locales de la provincia de Barcelona en materia de adicciones y ofrece actuaciones preventivas y materiales dirigidas a profesionales, adolescentes y familias.

Conscientes del reto que supone educar y acompañar a los hijos e hijas en el aprendizaje digital en un entorno tan complejo y en constante evolución, hemos elaborado esta guía con el objetivo de promover un uso responsable y supervisado de las pantallas desde el ámbito familiar.

# 1 Las TRIC y las pantallas, de qué hablamos?

“

*Ya estamos en una sociedad red.*

Manuel Castells, sociólogo y economista

”



## **Las Tecnologías de la Relación, la Información y la Comunicación (TRIC)**

engloban el conjunto de elementos, herramientas y técnicas utilizadas en el tratamiento y la transmisión de la información mediante dispositivos electrónicos. Nos referimos a móviles, videojuegos, ordenadores y prensa digital, entre otros.

**Cuando hablamos de pantallas** nos referimos solamente a las tecnologías o aparatos que tienen como única función entretener y facilitar la comunicación de una manera más visual: smartphones (teléfonos móviles), tabletas, ordenadores, televisores, videojuegos, etc.

## 2 La familia y la educación digital de los hijos

**“ Dar ejemplo no es la principal forma de influir en los demás; es la única. ”**

Albert Einstein, físico

La familia es el ámbito principal de socialización y de aprendizaje de los hijos e hijas. En este contexto, asimilan las pautas básicas de conducta que les facilitarán adaptarse e integrarse en la sociedad. La familia ejerce su influencia durante las etapas evolutivas más importantes del desarrollo de los menores: la infancia y la adolescencia.

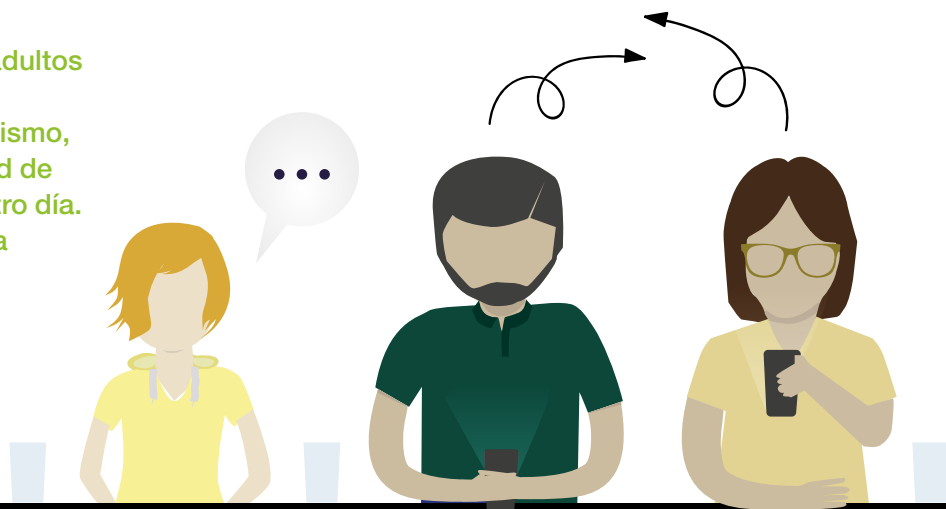
La familia es un espejo para los hijos e hijas, que observan a los adultos y que imitan conductas y acciones.

### Ejemplo:

Si durante las comidas los adultos estamos pendientes de los whatsapps, ellos harán lo mismo, y perderemos la oportunidad de conversar y compartir nuestro día. Estos momentos sirven para potenciar el vínculo con hijos e hijas.

Las TRIC ofrecen muchas ventajas y posibilidades, pero debemos considerar que los menores, a pesar de ser más hábiles para utilizarlas, no tienen la madurez ni las competencias necesarias para hacerlo de manera segura y responsable.

Por lo tanto, las familias son un elemento clave en la educación digital de sus hijos, y la supervisión, el acompañamiento y la orientación (SAO) de padres y tutores es esencial para promover el uso seguro y responsable de las TRIC por parte de los menores.



**Las familias deben incorporarse al nuevo contexto digital y ser un ejemplo del uso responsable y saludable de las pantallas para los hijos.**

## 3 Pantallas, ¿sí? Pantallas, ¿no?

**“ Tener un hijo es uno de los riesgos más maravillosos del mundo. ”**

Catherine L'Ecuyer, educadora y psicóloga

### 3.1. Ventajas de las pantallas

Las pantallas han intensificado la comunicación y las relaciones, sobre todo entre los adolescentes y los jóvenes. Actualmente, forman parte de nuestra vida y nos ofrecen un gran abanico de oportunidades, pero también comportan riesgos asociados que podemos prevenir.

- El móvil, en concreto, nos permite estar conectados y localizados en casos de emergencia y ofrece una comunicación sin barreras geográficas y una conexión intergeneracional.
- Favorecen las relaciones sociales y la vinculación entre grupos de iguales.
- Permiten acceder a información ilimitada de forma fácil e inmediata y estar al día en temas de actualidad.
- Promueven habilidades como el aprendizaje, la creatividad, el trabajo en grupo y la creación de contenidos a través de blogs, canales de Youtube y aplicaciones como Instagram, Tik Tok o Twitch, como los influencers.
- Permiten compartir conocimiento, intereses y aficiones y ofrecen nuevas alternativas de ocio.
- Facilitan comprar en línea las 24 horas.
- Posibilitan llevar a cabo actividades académicas y formativas sin presencialidad.

## 3.2. Los riesgos de las pantallas

Existen aplicaciones y contenidos educativos que fomentan, sin duda, los aprendizajes interactivos y el entretenimiento saludable; sin embargo, es **importante conocer los riesgos asociados a las pantallas**. Muchos fenómenos que antes surgían en el mundo real y en espacios restringidos ahora forman parte del mundo virtual y se amplifican. Como dice Enrique Echeburúa, «se hace más viral lo negativo que lo positivo».

### 1. Riesgos relacionados con el uso excesivo de pantallas

- La necesidad y la obligación de estar conectado y disponible de manera permanente y tener que dar una **respuesta inmediata** puede generar **presión, estrés y que se desatiendan otras prioridades**.
- **El abuso o la adicción a las pantallas:** los contenidos digitales captan rápidamente la atención, el interés y el tiempo de dedicación, y es cada vez más complicado poder controlarse. El aumento y la priorización de las relaciones virtuales en detrimento de las relaciones presenciales puede conducir al aislamiento.

comparte en las redes sociales es poco adecuado (imágenes con poca ropa, retos peligrosos, etc.) o solo se hace con el objetivo de conseguir más seguidores o más «me gusta», se proyecta una imagen poco deseada de uno mismo con consecuencias negativas para el futuro.

- **Grooming o ciberseducción de menores:** ciberacoso ejercido por un adulto para establecer una relación y control emocional sobre un menor con el fin de preparar el terreno para el abuso sexual.
- **Cyberbullying o ciberacoso:** el uso de dispositivos digitales para asediar psicológicamente a otra persona con ataques, insultos, amenazas o con la publicación de rumores, fotografías o videos humillantes.

### 2. Riesgos relacionados con los contenidos

- Acceso a **contenidos poco fiables (fake news)** con dificultad para determinar su veracidad o fiabilidad.
- Acceso a **contenidos inapropiados** de carácter violento, racista, pornográfico, etc., o que comportan riesgos para la salud, como visitar páginas que promueven la anorexia, el suicidio o el consumo de drogas.

- **Sexting:** envío de mensajes, fotografías o videos de nosotros mismos con contenido sexual a través del móvil u otros dispositivos de manera consentida y sin coacción.
- **Sextorsión:** forma de extorsión sexual en que se amenaza a una persona mediante la publicación de fotografías o videos sexuales con el fin de obtener dinero.

### 3. Riesgos relacionados con la exposición a las redes sociales

- **Identidad digital y reputación digital no deseada:** el perfil en las redes sociales es la imagen que damos de nosotros mismos en la red. Si lo que se

- **Sexpredding o pornodifusión no consentida:** difusión o publicación de contenido sexual de una persona sin su consentimiento.
- **Hacking:** suplantación de la identidad y creación de perfiles falsos con ánimo de hacer daño.



#### 4. Riesgos de la sobreexposición

- **Pérdida del control de las imágenes publicadas**, que cualquier persona puede compartir con fines sexuales; por ejemplo, en pornografía infantil, pedofilia o compartiéndolas con otros adultos.
- Cada imagen publicada (fotografías, videos, etc.) deja una **huella digital** difícil de eliminar que, en un futuro, puede repercutir negativamente en la **reputación digital de vuestros hijos** e **hijas** y tener consecuencias negativas. Por ejemplo, las pueden utilizar para acosarlos en la escuela o de manera digital o para hacer memes.
- Aumento de la probabilidad que personas desconocidas se acerquen a vuestros hijos e hijas y del riesgo de ser víctimas de ***grooming***.



Merece atención especial el fenómeno del *sharenting* (del inglés share, 'compartir', y *parenting*, 'paternidad'); la sobreexposición que las familias hacen de sus hijos en las redes sociales publicando información y compartiendo su vida en todo momento (las primeras sonrisas, palabras, pasos, anécdotas... incluso antes de nacer).



**Las familias deben velar por la seguridad, la privacidad y el bienestar de sus hijos e hijas.**

# 4 Hagamos prevención en familia

“ **Los niños tienen derecho a tener padres imperfectos.** ”

Gregorio Luri, filósofo

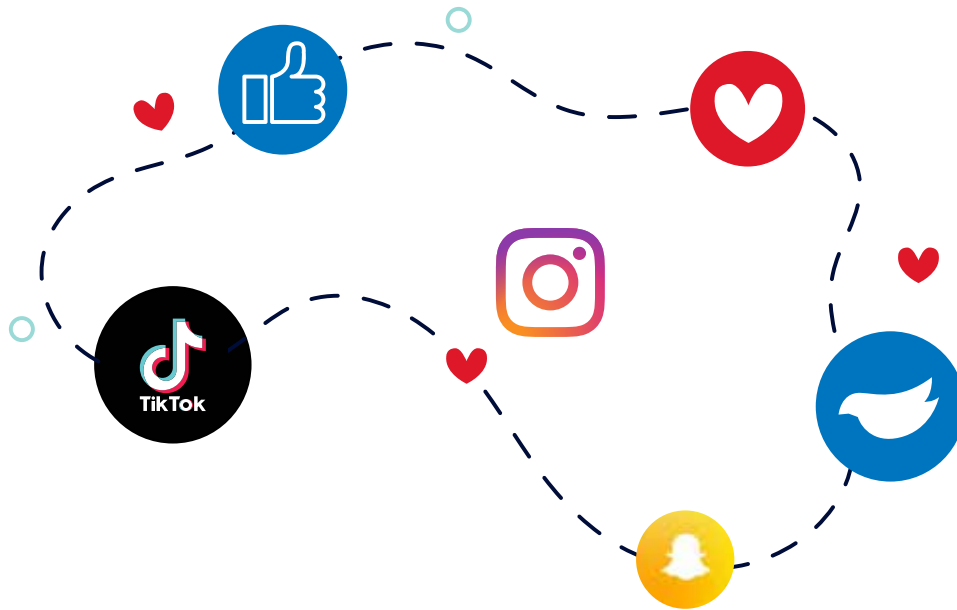
## El acceso a contenidos inapropiados

- **Escoged contenidos y juegos adecuados a su edad.** Estad atentos a los cambios de comportamiento.
  - **Interesaos por saber con quién se relacionan en Internet o en los videojuegos** y qué tipo de relación establecen. Explicadles qué contenidos son los adecuados y enseñadles a ser críticos con la información que consultan.
  - **Utilizad herramientas de control parental** para evitar el acceso a páginas, juegos y aplicaciones de contenido inadecuado: páginas o anuncios sexuales, pornográficos, violentos, de apuestas, etc.
- durante la comida, antes de ir a dormir, o cuando están haciendo las tareas de la escuela o actividades con otras personas.
- Si se aíslan y solo encuentran divertido pasar tiempo con las pantallas, preguntadles por qué y ayudadles **a encontrar un equilibrio entre las pantallas y otras actividades.** Facilitad, también, alternativas para los momentos de ocio.
  - **Educad con el ejemplo.** Haced un uso responsable del móvil cuando estéis con vuestros hijos.

## La adicción

- **Limitad el tiempo de uso de las pantallas y de Internet.** Primero las obligaciones y, después, el ocio.
- **Orientad, educad y acompañad a vuestros hijos** en el uso de Internet y de las pantallas.
- **Estableced normas claras para regular el uso de Internet, del móvil, de los videojuegos o de las tabletas.** Por ejemplo, no utilizéis los dispositivos





### La sobreexposición en las redes sociales

- **Enseñad a vuestros hijos e hijas a proteger sus datos personales y su intimidad**, a escoger un usuario adecuado, a crear contraseñas seguras, a ajustar la privacidad, a no utilizar las redes wifi abiertas en según qué ocasiones, etc.
- **Ayudadles a entender la importancia de la reputación digital** y a preservarla, puesto que las consecuencias futuras pueden ser muy negativas. Es importante que se pregunten qué publican, quién puede acceder a sus contenidos, qué imagen están dando y si esta imagen corresponde a la realidad, entre otras cuestiones.
- **Educad desde el respeto y la responsabilidad en las redes sociales.**

La comunicación digital se rige por las mismas normas que la comunicación presencial. Es una buena opción practicar la *netiqueta*, las reglas de buen comportamiento a través de las redes sociales.

- **Hablad abiertamente con vuestros hijos de los peligros en la red:** *sexting*, sextorsión, *grooming* y *cyberbullying*.
- **No los sobreexpongáis en vuestras redes sociales.** Cuando de publica una fotografía en las redes sociales, se pierde su control, y cualquier persona puede utilizarla. No deis información de vuestra ubicación ni del nombre de la escuela y pixelad los escudos de los uniformes o cualquier detalle que pueda identificarlos.



**Mostraos cercanos emocionalmente y ofrecedles ayuda y apoyo para cualquier problema o duda que tengan.**

## 5 Recomendaciones según la edad

“ **Cambiaría, si pudiera, toda mi tecnología por una tarde con Sócrates.** ”

Steve Jobs, presidente de Apple



Hay que introducir los dispositivos digitales en la vida de los niños y niñas, pero debemos hacerlo de manera progresiva y adecuada a su edad.

### De 0 a 18 meses

- **No los expongáis a ninguna pantalla (móvil, tableta, ordenador, televisor, etc.).** Las pantallas no ayudan al desarrollo del cerebro; proporcionan demasiados estímulos imposibles de codificar para niños tan pequeños.
- **No utilizéis las pantallas cuando estéis con vuestros hijos pequeños.** Hay que centrarse en atender las necesidades físicas y afectivas de esta etapa; el contacto con la madre y el padre es fundamental para un desarrollo normal y para establecer un buen vínculo afectivo que requiere tiempo y dedicación.

**El juego** es muy importante en esta etapa, puesto que permite interactuar y crear vínculos con las figuras de referencia: la madre, el padre, los hermanos, los abuelos, etc. Los niños aprenden y desarrollan mejor el cerebro explorando el mundo real con el acompañamiento de una persona adulta y no con las pantallas.



### De 18 meses a 3 años

- Podéis ir introduciendo las pantallas, pero por poco tiempo (menos de 30 minutos) y con contenidos de alta calidad adecuados a su edad.
- No deben quedarse solos con las pantallas; necesitan el acompañamiento de una persona adulta que les explique lo que van visualizando, como un cuento o unos dibujos animados.
- No utilizéis las pantallas para tranquilizar a vuestros hijos o para entretenerlos en el autobús, el metro o el coche. Ofrecedles alternativas, como por ejemplo muñecos o cuentos, o inventad juegos. Es importante evitar el «canguro tecnológico».
- Proporcionadles alternativas de juego sin pantallas para estimular su desarrollo.
- No utilizéis las pantallas cuando estéis haciendo otras actividades, como **comer**

**o vestirse, ni antes de ir a dormir.** Son momentos para potenciar la relación y el vínculo con vuestros hijos e hijas.

En esta etapa, el **juego permite conocer todo lo que les rodea y enriquece su imaginación y curiosidad**, pero los niños y niñas de esta **edad aprenden más y mejor acompañados de personas adultas**. Fomentar el aprendizaje con el entretenimiento en familia potenciará este vínculo y, al mismo tiempo, permitirá ejercitar la coordinación, la motricidad fina (jugar con plastilina, cubos de distintas formas y colores) o la motricidad global (gatear o intentar andar).



### De 3 a 6 años

- **Tiempo de pantalla:** entre **30 y 60 minutos**, como máximo, al día y siempre en espacios compartidos.
- **Los contenidos** tienen que ser de calidad y adecuados a su edad: juegos, películas, dibujos, videos, etc. Podéis utilizar Youtube kids.
- **No es conveniente que utilicen pantallas sin un adulto.** Siempre que sea posible, compartir este rato con vuestros hijos e hijas es muy recomendable; podéis aprovechar para hablar sobre los **hábitos de salud digital** (distancia respecto a la pantalla, postura, ayudarles a diferenciar la realidad de la ficción, etc.).
- Si utilizan las pantallas sin la supervisión de un adulto, es importante **emplear herramientas de control parental** para bloquear el acceso a contenidos

inapropiados, controlar el tiempo de uso, etc..

- **No utilizéis las pantallas para evitar que se aburran** o les dé una pataleta, ni para tranquilizarlos.
- Las pantallas son un gran hipnótico y cada vez querrán pasar más tiempo con ellas. **Las normas y los límites tienen que estar claros.**

**Hay que fomentar las actividades sin pantallas. Educad con el ejemplo.**

A partir de los 3 años, el juego empieza a ser simbólico. En esta etapa su imaginación no tiene límites y necesitan el acompañamiento físico y emocional de los adultos para interiorizar los aprendizajes y **regular sus emociones y estados de ánimo.**



## De 6 a 12 años

- Hay que establecer un **horario y un tiempo concreto de pantallas** según la edad y madurez de vuestros hijos e hijas. Las normas se tienen que ir **adaptando** en función de la edad, la responsabilidad y la confianza.
- Conviene evitar que tengan un televisor, una consola o un ordenador en la habitación.
- Para visualizar videos infantiles y dibujos animados, podéis utilizar **Youtube Kids**. Para escoger **videojuegos**, seguid las indicaciones del **código PEGI**, el sistema  **europeo de clasificación de videojuegos según edades y contenidos**.
- A partir de esta edad empiezan a utilizar el ordenador e Internet para hacer los deberes. Por lo tanto, conviene **enseñarles a buscar información fiable y a ser críticos con los contenidos de la red**.
- No es conveniente que **utilicen dispositivos electrónicos ni Internet cuando estudien**. Si tienen móvil, pueden dejarlo en otra habitación o en modo avión.
- **Podéis instalar herramientas de control parental** en los dispositivos que

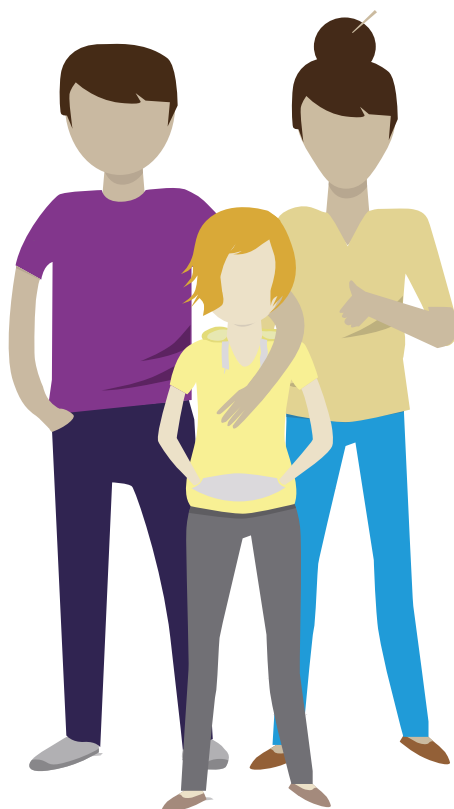
utilicen vuestros hijos para controlar y restringir el acceso a contenidos inapropiados. Dadles más autonomía y confianza a medida que crezcan.

- **Indicadles qué páginas web y aplicaciones pueden utilizar** y comentadles las medidas de control parental que utilizaréis y explicadles el porqué.
- Explicad a **vuestros hijos e hijas los riesgos de la red y concienciadlos de estos riesgos**.
- Fomentad las actividades sin pantallas y educad con el ejemplo.

En esta etapa, los menores tienen que **jugar con sus iguales** para aprender habilidades sociales básicas como compartir, dialogar, aprender a poner límites a los demás, aprender a ganar y perder, etc. Es importante **acompañarlos en esta etapa**, puesto que irán incorporando roles y conductas sociales que les servirán más adelante, y **ayudarles a gestionar las experiencias derivadas del juego, como la frustración**.

## A partir de 12 años

- Hay que ir adaptando las normas y los límites según su edad y madurez. Aunque es cierto que están creciendo, **todavía es necesario supervisar, acompañar y guiar a vuestros hijos e hijas** en el uso responsable de las pantallas.
- A partir de los 12 años **no es aconsejable utilizar herramientas de control parental**, puesto que pueden ser muy invasivas y los adolescentes necesitan espacios de intimidad.
- **La comunicación familiar es el elemento clave para prevenir situaciones de riesgo**.
- El **diálogo y el consenso familiar** son las herramientas imprescindibles para establecer las nuevas normas.
- Coincidiendo con el paso por el instituto, querrán disponer de su **primer smartphone**. Cuando llegue el momento, conviene establecer **las normas y los usos del dispositivo antes de entregárselo** (en qué momentos lo podrán utilizar, si dispondrán de conexión a Internet y de la aplicación WhatsApp, etc.).
- Concienciadlos de la **importancia de respetar a los demás y de seguir**.



**conductas responsables en la red.** Es importante que aprendan a evaluar la fiabilidad de las fuentes de información, a **contrastar la información y a ser críticos.**

- **Tenéis que estar al día de las redes sociales que utilizan vuestros hijos e hijas** y ayudarles a preservar su intimidad e identidad digital.
- Hablad sobre los **riesgos** que comporta la exposición de su vida privada en las redes sociales, la pérdida de control de las imágenes publicadas, la reputación digital y las posibles consecuencias negativas en un futuro.
- **Facilitad un clima de confianza para que puedan trasladaros sus preocupaciones** si tienen problemas en la red.
- Estad atentos si vuestros hijos hacen comentarios positivos sobre las **apuestas en línea**, si consultan estas webs o si siguen *influencers* que hacen publicidad encubierta. El potencial adictivo de estas webs es muy elevado y fácilmente puede comportar una

adicción. Controlad los pagos en línea y evitad que accedan a páginas de juegos de apuestas. Hay sistemas de control parental para bloquear contenidos y páginas de Internet

- **Conviene regular el uso de plataformas de reproducción en continuo**, porque pueden crear adicción. Encadenar capítulos o hacer «maratones» sin ningún control no es hacer un buen uso.
- **La adolescencia es la etapa de más vulnerabilidad en relación con el uso problemático de las pantallas.** Estar atentos al comportamiento de nuestros hijos e hijas permitirá poder detectar a tiempo cualquier problema asociado.
- Los **chicos** están más interesados en los videojuegos y las apuestas en línea, y las **chicas** utilizan más redes sociales y apps de comunicación; por lo tanto, los problemas que pueden surgir son diferentes.
- Fomentad las actividades sin pantallas. Educad con el ejemplo.

# 6 Atención: señales de alerta

“

***Un tropiezo puede prevenir una caída***

Proverbio inglés

”

Señales que nos indican que el uso de las pantallas puede ser un problema:



<b>RIESGO LEVE:</b> habéis notado que vuestro hijo o hija...	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
¿ha aumentado el tiempo que dedica al uso de las pantallas?		
¿muestra menos interés por los estudios o les dedica menos tiempo?		
¿piensa a menudo en el juego o en las redes sociales cuando no está conectado?		
¿solo le interesa lo relacionado con las pantallas?		



<b>RIESGO MODERADO:</b> habéis notado que vuestro hijo o hija...	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
¿se muestra irritable, agresivo o tiene cambios de humor cuando intentáis limitar el uso de las pantallas?		
¿le cuesta levantarse o llega tarde a clase por haber estado conectado de noche (a series, a videojuegos o a las redes sociales)?		
¿ha empezado a tener un rendimiento académico más bajo (hace los deberes a toda velocidad y de cualquier manera o reduce el tiempo dedicado a estudiar)?		
¿incumple las tareas que tiene asignadas en casa (sacar al perro a pasear, sacar la basura o poner la mesa)?		
¿ha dejado de compartir tiempo con la familia dentro y fuera de casa?		
¿empieza a descuidar hábitos personales como la alimentación o la higiene?		





<b>RIESGO GRAVE: habéis notado que vuestro hijo o hija...</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
¿ha mostrado conductas agresivas con la familia o con el mobiliario de casa cuando le habéis limitado el wifi, cuando le habéis quitado el móvil o le habéis reducido las horas de juego?		
¿miente, niega, esconde o justifica el uso excesivo de las pantallas?		
¿se refugia en las pantallas cuando tiene dificultades o problemas?		
¿no queda con los amigos o se aísla, o solo tiene amigos en línea?		
¿solo se siente satisfecho o feliz cuando utiliza pantallas?		
¿gasta dinero en videojuegos, compras o juegos en línea?		
¿se duerme de madrugada por haber estado conectado y duerme durante el día o se ha pasado toda una noche sin dormir?		
¿ha descuidado su higiene personal y su alimentación (come a toda prisa para volver a jugar o conectarse o lo hace en la habitación y fuera de horas)?		
Ya no os hace caso cuando intentáis poner límites a esta situación?		



## ¿Cuándo debéis preocuparos?

- Cuando la actividad es más y más predominante en su vida.
- Abandona otras actividades de ocio.
- Retarda el inicio de las actividades que tenía que hacer o no las hace.
- Empieza a descuidar hábitos de cuidado personal (de higiene, sueño, alimentación, etc.) o sus relaciones personales, familiares y con los amigos, y limita su círculo a personas que compartan sus aficiones.
- Esconde el tiempo que dedica a las pantallas.
- Muestra irritabilidad o conductas agresivas cuando se ponen límites a su comportamiento.

**Si se presentan algunas de estas conductas, el uso de las pantallas se ha convertido en un problema o en una adicción.**

# 7 Seguridad en la red

“ **Las contraseñas son como los cepillos de dientes... Cámbialas a menudo y no las compartas.** ”

En Internet debes tener sentido común. Internet Segura.

Los menores cada vez más utilizan las TRIC en edades más tempranas, y es importante que les expliquemos cómo proteger su información personal y cómo pueden hacer un uso seguro de Internet.

Promover hábitos ciber saludables desde que empiezan a utilizar las pantallas les ayudará a reducir los riesgos asociados a la red.

## Hábitos ciber saludables



### Actualizar los contenidos

1. Configurar las actualizaciones automáticas del sistema operativo en el ordenador, en el móvil y en la tableta.
2. Actualizar las aplicaciones siempre que estén disponibles.



### Seguridad

1. Instalar un antivirus y utilizarlo a menudo para comprobar si el dispositivo está infectado.
2. Desactivar la función de GPS de vuestro dispositivo.
3. Desactivar el Bluetooth cuando no lo estáis utilizando.



### Contraseñas seguras

1. Las contraseñas tienen que ser largas, con letras, números y símbolos. Ejemplo: YHfor749.
2. No se deben guardar las contraseñas en el navegador.
3. Siempre que sea posible, utilizar el doble factor de autenticación



### Enlaces peligrosos o fraudulentos

1. No abrir mensajes, enlaces o documentos adjuntos si no se conoce al remitente.
2. Desconfiar de los mensajes con regalos o descuentos.
3. No responder a los correos electrónicos que piden usuarios o contraseñas, aunque el remitente sea vuestro banco; son estafas.



### Redes wifi abiertas

1. No utilizar el wifi público/abierto para hacer transferencias bancarias ni compras en línea.
2. Fijarse en la URL antes de visitar una web: **✓ Https:**  
**✗ Http:**
3. No iniciar sesión con el usuario y la contraseña.
4. Borrar los datos del wifi.



### Privacidad

1. Asegurar a quién se facilitan vuestros datos personales y qué uso hará de ellos.
2. Revisar la configuración de privacidad del perfil en las redes sociales y decidir quién puede ver vuestras publicaciones.
3. Las apps piden muchos permisos; hay que estar atentos.

# 8 Anexo

## 8.1. Decálogo de buenas prácticas en el uso de pantallas en el ámbito familiar

El *Decálogo de buenas prácticas* en el uso de pantallas es una recopilación de recomendaciones generales para promover y fomentar el uso seguro y responsable de los dispositivos electrónicos en el ámbito familiar.



- 1. Educa con el ejemplo**

Utiliza las TRIC de manera responsable y coherente. Hijos e hijas aprenden por imitación.
- 2. Oriéntales, edúcalos y acompáñalos en el uso de las pantallas y de Internet**

Dedica tiempo a fomentar hábitos saludables de comunicación. Las TRIC no deben substituir a otras actividades.
- 3. Escoge contenidos apropiados a su edad y madurez**

Utiliza filtros de control parental para bloquear el acceso a determinados contenidos y páginas de Internet.
- 4. Coloca los dispositivos electrónicos en espacios comunes de la casa y utilízalos con ellos**

Podrás interesarte por su actividad en Internet y supervisarla.
- 5. Establece normas claras para regular el uso de Internet, el móvil, los videojuegos o las tabletas**

En función de la edad, es importante delimitar las horas de conexión y hacerles respetar un horario, de manera que no desatiendan otras actividades u obligaciones.
- 6. Facilita alternativas para los momentos de ocio**

Promueve hábitos saludables con actividades sin pantallas: salidas culturales, al aire libre, hacer deporte, leer, compartir espacios con la familia y los amigos, etc.
- 7. Enséñales a ser críticos con los contenidos de Internet**

Fomenta el diálogo sobre los contenidos de las redes y protege su información personal: no todo debe difundirse en la red ni toda información es fiable.
- 8. Actualiza tu conocimiento de las nuevas tecnologías**

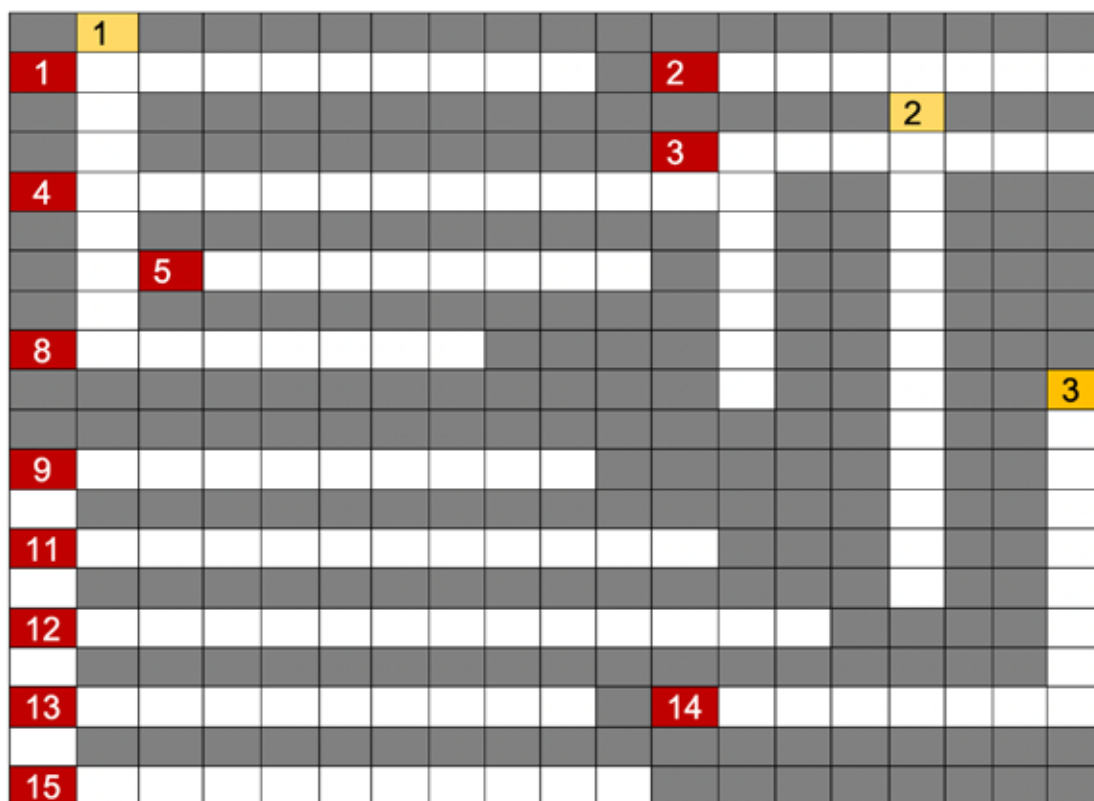
Es importante conocer las oportunidades y los riesgos de las TRIC para tener una actitud activa y positiva.
- 9. Educa en el respeto y la responsabilidad en las redes sociales**

El uso de las redes sociales debe regirse por las mismas normas de comportamiento y respeto que la comunicación presencial.
- 10. Presta atención a su comportamiento**

Ante la sospecha de cualquier situación problemática pide asesoramiento a la escuela, al médico de familia o a un centro especializado.

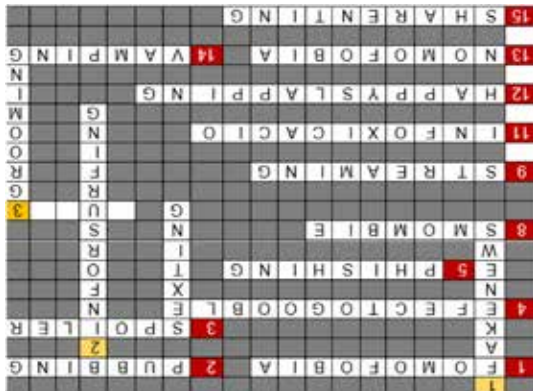


## 8.2. Recordemos jugando



Horizontal	Vertical
<p><b>1.</b> Miedo a estar desconectado, sin wifi y a perderse lo que está pasando. <b>2.</b> Uso del teléfono móvil en presencia de otras personas que está ignorando y, por lo tanto, despreciando. <b>5.</b> Tendencia a olvidar la información. <b>7.</b> Normas de cortesía, respeto y convivencia digital. <b>8.</b> Persona que anda despacio mirando el móvil sin prestar atención al entorno. <b>10.</b> Retransmisión o descarga continua. <b>11.</b> Sobrecarga de información difícil de procesar. <b>12.</b> Grabación en video de pequeños abusos como bofetadas o empujones con el fin de compartirlos en las redes sociales y en Internet. <b>13.</b> Miedo irracional a salir de casa sin móvil. <b>14.</b> Fenómeno en que se utilizan aparatos electrónicos (móvil, tableta, etc.) durante la noche y se reducen las horas de sueño. <b>15.</b> Documentar las primeras sonrisas, palabras y pasos de los hijos e hijas en las redes sociales.</p>	<p><b>1.</b> Información falsa que se difunde a través de las redes. <b>3.</b> Envío de fotografías o videos producidos por uno mismo con connotaciones sexuales a través del teléfono móvil u otros dispositivos. <b>4.</b> Navegación continua y prolongada de un menor en Internet. <b>6.</b> Adulto que se hace pasar por un menor en Internet. <b>9.</b> Técnica que consiste en suplantar la identidad electrónica de una organización para obtener información personal de terceros y que se utilizará con fines fraudulentos.</p>

Soluciones:



## 8.3. Reflexionemos

Cuestiones para reflexionar sobre el uso de pantallas en el ámbito familiar:

¿Estoy preparado para acompañar a mis hijos e hijas en este camino?

¿Como padre o madre, hago un uso responsable de las pantallas?

¿Me implico en la educación digital de mis hijos e hijas?

¿Sé cómo utilizan las pantallas: el tiempo que les dedican, a qué videojuegos juegan, las redes sociales que utilizan y a qué *influencers* siguen?

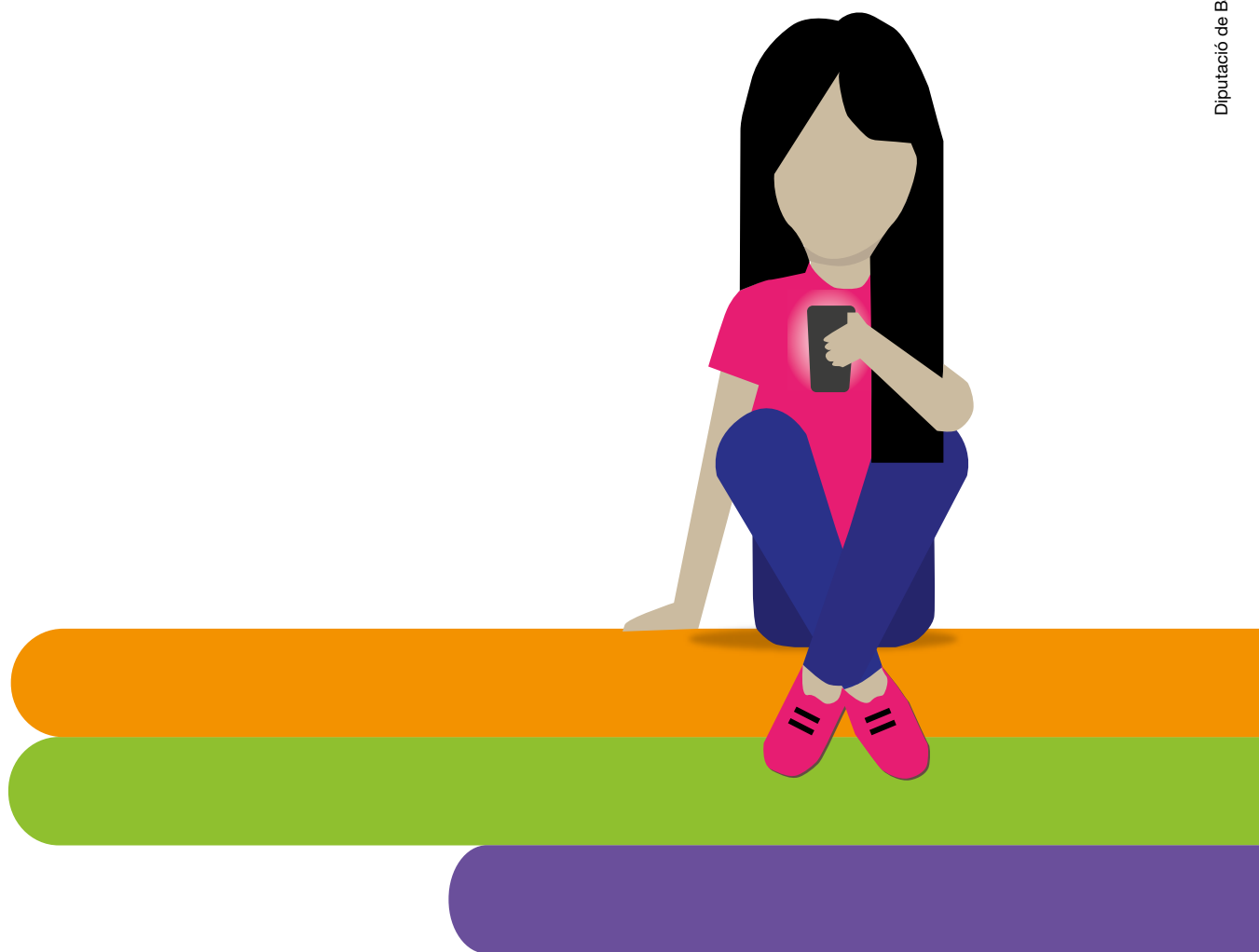
¿Conozco los riesgos de la red? ¿Los conocen mis hijos e hijas?

¿Publico fotografías de mis hijos e hijas en las redes sociales? ¿Utilizo un perfil privado?

¿Tiene alguna ventaja para mis hijos e hijas que nosotros publiquemos imágenes o videos suyos en las redes sociales?

## 9 Bibliografía

- COMUNIDAD DE MADRID. *Aprender a convivir con las pantallas. Guías*. Madrid: Comunidad de Madrid, 2017.
- FUNDACIÓ FERRER I GUÀRDIA. *Segurnet. Infants i joves davant les xarxes socials. Guia per a professionals*, 2018.
- GAD3. *El impacto de las pantallas en la vida familiar* [en línea]. <<https://empantallados.com/especiales/estudio2018/>>.
- Instituto Nacional De Ciberseguridad. *Guía de seguridad en redes sociales para familias* [en línea]. <<https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/materiales/Campanas/is4k-guia-rrss.pdf>>.
- SÁNCHEZ PARDO, Lorenzo [et al.]. *Los adolescentes y las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Guía para padres. Ayudándoles a evitar riesgos*. València: Ajuntament de València, 2015.



**Diputació  
Barcelona**

Àrea de Sostenibilitat Social,  
Cicle de Vida i Comunitat

**Centre de Prevenció i Intervenció  
en Drogodependències SPOTT**

Gerència de Serveis Socials

Sant Honorat, 5

08002 Barcelona

[www.diba.cat/spott](http://www.diba.cat/spott)

[spott@diba.cat](mailto:spott@diba.cat)