

## MÓDULO DE APLICACIÓN DEL CURSO “RIESGO Y REPERCUSIONES DEL USO Y ABUSO DE LAS TIC EN MENORES”

**Nombre y apellidos:** Verónica de la Prieta Rodríguez

**Tarea:** elaboración de un decálogo con las principales normas y límites que han de establecerse para un uso responsable de las TIC en menores.

1. Lo primero que hay que tener en cuenta es que las TIC son una herramienta valiosísima para adquirir conocimientos, para adquirir destrezas tecnológicas y para trabajar de forma cómoda, ordenada, atractiva y eficaz. Pero debemos ser conscientes de que también son una f fuente de peligros si no se hace un uso responsable de las mismas, tales como problemas físicos (somnolencia, dolores musculares, pérdida de visión, descontrol alimenticio), problemas psíquicos (adicción, estrés, cambio de carácter), problemas sociales (aislamiento tanto en el ámbito familiar como en el ámbito de los amigos) y problemas académicos (poco rendimiento en los estudios). Por ello conviene educar a los menores en su uso y manejo desde edades tempranas para asegurarnos el éxito en el futuro.

2. Se tomará como punto de partida el ámbito familiar. Desde edades tempranas los padres serán ejemplo educativo, siguiendo estas directrices:

- Uso del dispositivo en un lugar común de la casa.
- Navegación conjunta entre los miembros de la familia, enseñando el manejo de las fuentes utilizadas y advirtiendo de los peligros. Así aprenderán a hacer uso de las TIC de forma segura y responsable.
- Elección de contenidos teniendo en cuenta las edades recomendadas.

3. Se procurará que los niños menores de dos años no utilicen las Tecnologías de la Información y Comunicación, poniendo como edad de acceso a las TIC los tres años.

4. Una vez que el menor comience a manejar las TIC se pondrá un límite en el tiempo de uso del dispositivo. Tomaremos como referencia una hora diaria hasta la edad de 14 años y dos horas a partir de 14 años. Del mismo modo, se tendrán en cuenta aquellos momentos en los que NO se permitirá su uso por ningún miembro familiar, tales como las comidas y cenas, la estancia en el baño, los estudios que no lo precisen y por la noche, una vez acostados, dejando los dispositivos en lugares visibles y comunes.

5. Se establecerán programas de control parental en todos los dispositivos (móvil, Tablet, PC, SmartTV) con el fin de mantenerlos lejos de los riesgos derivados de un uso incorrecto. Y en las edades más bajas se tendrá acceso a las contraseñas del menor, revisando en todo momento el contenido al que tienen acceso y las edades recomendadas de los programas y evitando, siempre, todo lo que esté relacionado con las drogas, la violencia, la pornografía, los juegos fraudulentos, los vídeos de retos de moda que conllevan riesgo, la bulimia o la anorexia.

6. Se protegerán los dispositivos con antivirus potentes y se crearán contraseñas seguras (deberán tener bastantes caracteres y éstos incluirán números, letras mayúsculas y minúsculas y signos de puntuación). En este punto, se concienciará al menor de que las

contraseñas son algo personal y confidencial que jamás deben compartirse con otras personas. Además, se tendrá siempre tapada la cámara del dispositivo.

7. Se le enseñará al menor las repercusiones legales que puede tener un uso irresponsable de las TIC, así como los problemas físicos, psicológicos y académicos comentados en el primer punto. Del mismo modo, se le enseñará a utilizarlas con respeto hacia los demás (*bulling* o *sexting*), concienciándoles, también, de que todo lo publicado en la red nunca se borra, se puede compartir y puede tener consecuencias en el futuro.

8. Nunca, bajo ningún concepto, se proporcionarán datos personales a desconocidos ni imágenes de su vida privada. Tampoco se establecerá contacto en las redes sociales ni en los videojuegos en línea con desconocidos ni se quedará con ellos en la vida real. El menor debe tomar conciencia de esa “identidad digital” desconocida y muy peligrosa, puesto que muchas veces los adultos se enmascaran para chantajearles y luego abusar de ellos (*grooming*).

9. Los padres estarán atentos en todo momento al uso que hace el menor del dispositivo y a todo lo que rodea al menor y al mínimo indicio de que puede existir algún problema se actuará para resolverlo cuanto antes. Si el menor actúa adecuada y correctamente se le deberá premiar. Si rompe los pactos, recibirá una sanción. Podríamos poner como ejemplo el uso de un videojuego en una tablet en un niño de 10 años. Si rinde en el colegio, respeta las normas de casa y el tiempo de uso, no gastándolo todo entre semana, se le podría dejar usarla media hora más el fin de semana. En caso contrario, la sanción sería quitarle esa semana la Tablet.

En aquellos casos en los que el problema no pueda solucionarse dentro del ámbito familiar, se tomará contacto con los centros educativos, con los cuerpos de seguridad y con el psicólogo, psiquiatra o sociólogo. Los problemas relacionados con las TIC son difíciles de detectar por lo que conviene actuar de forma inmediata. Los problemas físicos, emocionales, de comportamiento y el rendimiento escolar nos proporcionan información detallada del menor, estaremos atentos a ellos y dialogaremos fluidamente con el menor.

10. Siempre tendremos en cuenta que si no somos nosotros los que lo sufren, sino los testigos, debemos denunciarlo también cuanto antes para evitar problemas mayores.