

## Uso Seguro y Saludable de las Nuevas Tecnologías

**Jorge Flores Fernández**  
Director de PantallasAmigas  
Abril 2008

### ¿Qué beneficios reportan las nuevas tecnologías a nuestros hijos e hijas?

Internet ofrece grandes posibilidades de acceso a información audiovisual, a conocimiento diverso, al aprendizaje colaborativo, a comunicarse con amigos próximos pero también con personas de otras culturas...

El teléfono móvil les permite tener mayor autonomía y organizar sus relaciones y actividades de manera más ágil.

Los videojuegos pueden desarrollar muchas capacidades: coordinación psicomotora, orientación espacial, coordinación espacio-temporal...

### ¿Qué riesgos pueden presentarse?

Podemos establecer una clasificación denominada **ADN** (**A**busivo, **N**ormal y **D**elictivo):

El **Uso Abusivo**, que en ocasiones puede constituir dependencia, conlleva dos tipos de consecuencias:

- Trastornos físicos: obesidad, falta de desarrollo de funciones psicomotrices, trastornos musculoesqueléticos, problemas visuales por acumulación de esfuerzo...
- Trastornos psicológicos, aislamiento extremo, desarrollo deficitario de habilidades sociales, visión deformada de la realidad, dependencia...

El **Uso Delictivo** hace referencia a las ocasiones en las que se realiza una actuación penada por la ley. Puede ser algo tan sencillo como calumniar a alguien o atentar contra su privacidad mediante la publicación de un mensaje, una fotografía o un vídeo en una página web.

El **Uso Normal**, donde que no hay defecto de fondo en la intención (delictivo) o cantidad de uso (abusivo). Podemos hablar de las tres “C” (Contenido, Contacto y Comercio):

- Riesgos por **Contenidos**, tanto ilegales (apología de la xenofobia, pornografía infantil...) como legales (“dietas milagro”, pornografía, páginas gore, fabricación de explosivos...).
- Riesgos por **Contacto**, tanto con personas que no conocemos y pueden resultar depredadores sexuales o pederastas como por personas conocidas que nos acechan (ciberbullying)
- Riesgos por **Comercio**, donde se puede resultar víctima de una estafa al comprar en determinada web o página de subastas, al responder a un anuncio de un particular ...

### ¿Qué podemos hacer para protegerles?

Limitar el uso.

La principal labor debe ser el control de la cantidad y momento de uso. En el caso de Internet y los videojuegos, hay que establecer tanto un tiempo límite al día como unas franjas horarias de uso que garanticen el espacio para el encuentro familiar y correctos hábitos saludables (alimentación, sueño...).

Existen programas y servicios que nos ayudan a establecer un control exhaustivo de tiempos de uso de Internet, de tipos de servicios web utilizados (Chat, Messenger...) y de las páginas web que se pueden visitar (filtros de contenidos). Un programa líder del mercado es OPTENET ([www.optenet.net](http://www.optenet.net))

Crear un clima de no exclusión y confianza en torno a Internet.

¿Por qué no les solicitamos que nos enseñen a manejar el correo electrónico, que nos hagan una cuenta de Messenger o que nos den de alta en MSN Spaces?. ¡Ah! ¿Que no sabemos qué es eso? ¿Y qué nos impide pedirles que nos lo enseñen? Es una magnífica excusa para hablar con ellos de esos temas.

Controlar qué les proporcionamos y cómo lo hacemos.

“Le he comprado un ordenador” no es la expresión más acertada. Frente a esto, es preferible que el ordenador sea como el frigorífico, de uso familiar. Así no habrá derechos adquiridos.

Otro “aparato” que no puedo en ningún caso aconsejar para los más pequeños es la WebCam. No hace falta para nada y, sin embargo, es fuente de muchos problemas.

El ordenador conectado a Internet, en un lugar público de la casa.

Esto es fundamental. Casi todos los problemas que han tenido lugar se podían haber evitado con esta medida.

Acompañar y permanecer alerta.

Es importante que los más pequeños no usen Internet de manera autónoma.

Si disponemos de un programa de filtrado quizás a partir de los 10 años sí es factible el uso sin supervisión estrecha.

También debe ser una práctica permanecer alerta si observamos reacciones diferentes tras una sesión en la Red.

Asegurar la ausencia de virus y otros programas maliciosos.

Internet está lleno de virus y otro tipo de software malicioso llamado malware.

Puede instalarse en nuestro equipo para destruir la información o, muy al contrario, para pasar desapercibidos y atentar contra nuestra privacidad accediendo a información delicada.

### **¿Qué consejos debemos transmitirles?**

Hay varios consejos que pueden darse a los menores para que circulen más seguros en la Red. Os propongo que los consultéis online junto con ellos en [www.chaval.es](http://www.chaval.es) donde además tenéis un montón de referencias educativas y divertidas.

## A vuestra disposición

Si surge alguna cuestión que deseáis consultar, no dudéis en hacerla llegar a PantallasAmigas a través del botón "Ayuda a Padres y Madres".

**Jorge Flores Fernández**  
**Director de PantallasAmigas**