

# GUÍA PARA LAS FAMILIAS



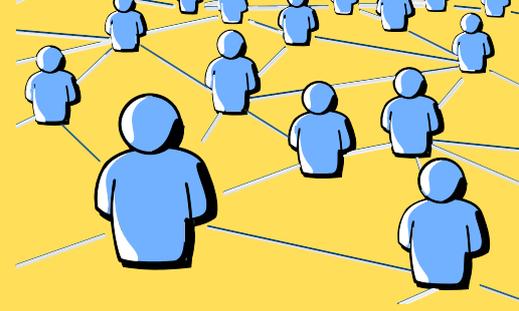
## USO SEGURO Y RESPONSABLE DE INTERNET



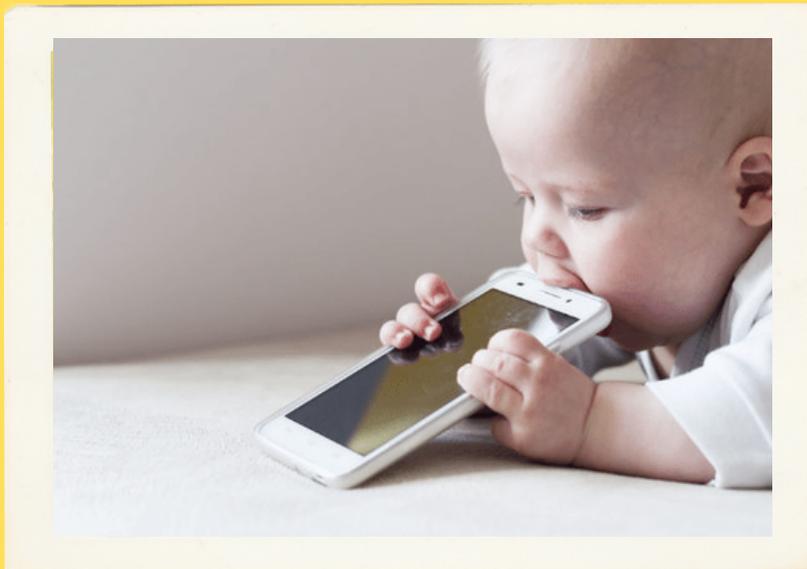
**E.O.E.I.P CALAMOCHA**



# 1. INTRODUCCIÓN



Nuestros hijos y nuestras hijas comienzan su vida digital cada vez más pronto, acceden a su primera tableta cuando aún no han cumplido los 2 años y a su primer teléfono móvil entre los 8 y 15 años. Utilizan internet para comunicarse, jugar, divertirse, pero también para informarse y aprender.



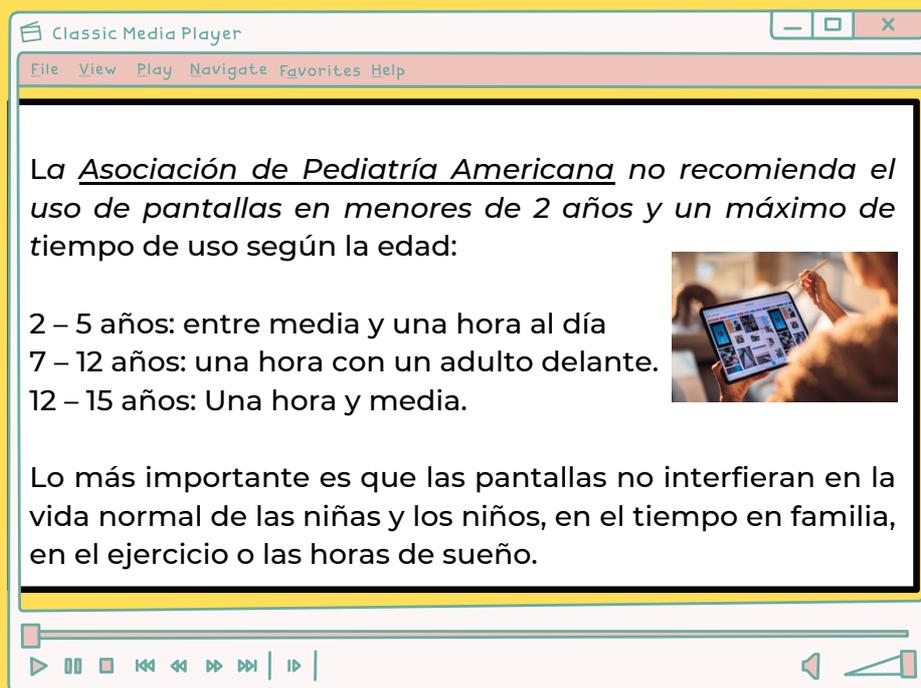
Las familias estamos más preocupadas que nunca por los efectos que la sobreexposición a pantallas y el acceso a Internet están teniendo sobre el bienestar físico, psicológico y emocional de nuestros hijos e hijas y, además, desconocemos cuáles serán los efectos a medio y largo plazo.

Con la pandemia y el confinamiento la actividad en Internet y en las Redes Sociales de los menores se ha incrementado un 180 %.\*



\*"Apps y nativos digitales: la nueva normalidad". Informe Organización Qustodio. Plataforma de seguridad y bienestar digital para familias.

Es imposible evitar que los menores inviertan tiempo en Internet y, tal cosa, tampoco sería deseable. Viven, nos guste o no, en un mundo digital. Pero el acceso a internet, aunque tiene sus beneficios no está exento de riesgos, por eso, el seguimiento y control parental es necesario, eludirlo sería equivalente a dejarlos jugar solos y solas en una avenida de una gran ciudad como Nueva York.

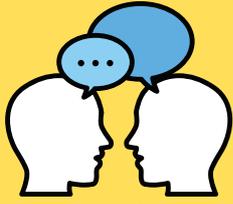


Entonces, ¿cómo podemos ayudarles a hacer un uso equilibrado y saludable de Internet, de las Redes Sociales o de los videojuegos online? En esta guía os informamos de las ventajas e inconvenientes del uso de Internet y os damos algunos consejos y herramientas para conseguir un uso racional y responsable de las tecnologías en casa.

¡Sabemos que no es una tarea fácil, todo parece estar en contra, pero proteger y educar a nuestros hijos e hijas bien merece ese esfuerzo!



## 2. VENTAJAS DEL ACCESO A INTERNET



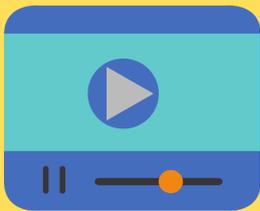
Comunicación

Permite la comunicación entre personas a gran distancia, pudiendo hacer videoconferencias cara a cara con familiares o amistades que están lejos.



Información

Ofrece acceso a gran cantidad de información procedente de una amplísima cantidad de fuentes, de una manera sencilla y prácticamente inmediata, que pueden utilizar nuestros hijos e hijas para profundizar en temas y materias.



Entretenimiento

Internet es una fuentes de entretenimiento, a través de ella accedemos a juegos o videojuegos, videos, películas, series... Además, estos contenidos ya pueden disfrutarse de forma compartida con la familia o con amigos y amigas en la distancia.



Educación

Facilita la educación a distancia/online, a través de plataformas educativas. Generan nuevas vías o métodos alternativos para el aprendizaje. Nos permite, también, apoyar el aprendizaje de contenidos instrumentales como la lectoescritura, el cálculo... a través de apps o paginas web especializadas.

### 3. INCONVENIENTES DEL USO ABUSIVO DE INTERNET



Aislamiento

Falta de capacidad para relacionarse con otras personas cara a cara, desfiguración de la realidad y dependencia de las relaciones virtuales. Un niño o niña que pasa demasiado tiempo frente a una tableta o un smartphone es a fin de cuentas una persona aislada.



Problemas de salud

Un menor que no juega con otras niñas u otros niños, que no hace deporte y que pasa todo su tiempo de ocio encerrado en casa jugando con dispositivos, es un niño con un riesgo muy alto de padecer sobrepeso, problemas posturales, de sueño, miopía...



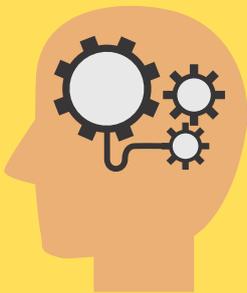
Adicción

Los dispositivos electrónicos pueden causar adicción y dependencia, sobre todo, si el uso de estos aparatos se hace sin ningún tipo de límites.



Contenidos  
inadecuados

Sin la supervisión adecuada, los menores pueden acceder con facilidad a contenidos no adecuados (violentos, íntimos...) que pueden afectarles en su posterior desarrollo y toma de decisiones.



Capacidades  
cognitivas  
y emocionales

El abuso puede producir dificultades en capacidades cognitivas como la atención o empobrecimiento del lenguaje, así como baja tolerancia a la frustración y un autoconcepto desajustado. Además de no estimular la creatividad ni la imaginación para divertirse.



Rendimiento  
académico

La probabilidad de fracaso escolar aumenta con el abuso de las nuevas tecnologías. En general, las calificaciones son peores y la capacidad de concentración para el estudio baja. Demasiado tiempo en internet roba tiempo a tareas escolares. El disponer de tareas ya realizadas en la red puede afectar el rendimiento académico, pues sin necesidad de esfuerzo pueden acceder a ellas.



**FUENTE: Estudio Ramon Lull - Universidad de Barcelona**  
<https://www.20minutos.es/noticia/2360507/0/estudio/jovenes/primer-movil/texto>

## 4. CONSEJOS PARA PADRES Y MADRES

Aprender a utilizar las nuevas tecnologías de forma adecuada es fundamental para poder hacer un buen uso de ellas. Y es por ello, que debemos enseñar a nuestros hijos e hijas no solo su uso responsable sino también cómo protegerse de sus peligros. Algunos consejos que podemos seguir son:

1.- Dar los primeros pasos juntos.



Es importante que acompañemos a nuestros hijos e hijas en el primer acercamiento a la tecnología o a Internet:

Establezcamos que el ordenador, la tableta o el móvil estén siempre en un espacio común de la casa, por ejemplo en la sala de estar ( **P** parking para móviles).

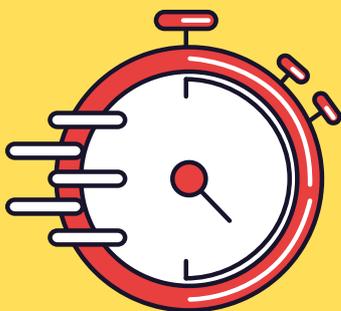
Naveguemos con él o ella cuando necesite buscar información y preocupémonos de estar presentes cuando usen cualquier dispositivo para controlar cómo se comporta, qué hace, darle consejos y dirigir su uso. Se trata de establecer un modelo de relación con nuestro hijo o hija y la tecnología que facilitará que acuda a la familia si tiene cualquier duda o problema en la Red.

*Recuerda: ¡No le dejemos el móvil o el ordenador si no podemos estar con él o ella!*

## 2.-Actualicémonos.



La tecnología avanza muy rápidamente y es recomendable que nos vayamos informando de las novedades. Se trata fundamentalmente de conocer el tipo de entornos digitales en los que se mueven nuestros hijos e hijas. Para ello, contamos con la ayuda de páginas oficiales como [Internet Segura for Kids | \(is4k.es\)](https://www.internetsegura.es/) donde podemos encontrar guías y recursos, así como herramientas para control parental.



## 3.- Establezcamos normas previamente

Como en cualquier ámbito de la vida de nuestros hijos e hijas, en el uso de la tecnología e Internet las reglas son fundamentales y deben quedar claras con anterioridad.

Debemos determinar/consensuar cuándo podrá utilizar el ordenador, la tableta o el móvil para el ocio, el estudio,... y cuánto tiempo podrán usarlos al día, entre semana o el fin de semana, así como explicarle que siempre deberá pedirte permiso antes.

Puedes configurar un control parental para filtrar contenidos y establecer horarios de conexión para diferentes usuarios o utilizar un contrato familiar como te proponemos al final de este documento en el apartado herramientas.

#### 4.- Expliquémosles los riesgos



Debemos ser conscientes de que Internet no está regulado, por lo que los contenidos online a los que puede acceder nuestro hijo o nuestra hija son infinitos y, en muchos casos, no resultan adecuados para su edad. Además, pueden exponerse a riesgos como: revelar información personal, hablar con personas desconocidas, subir fotografías inapropiadas, realizar compras o pagos...

Tenemos que darle consejos básicos de seguridad y hacerles ver que deben acudir a la familia o al profesorado ante cualquier duda, y, especialmente, si se encuentra con una situación, imagen o persona que le haga sentir incómodo o incómoda.



#### 5.- Creemos espacios y tiempos de desconexión

No se trata de prohibir el uso de los dispositivos o de Internet, pero el ocio tecnológico tiene que ser sólo una parte de la diversión de nuestro hijo o de nuestra hija.

Podemos realizar actividades en las que no utilicemos directamente la tecnología: juegos tradicionales, juegos de mesa, salidas al campo, cocina en familia, manualidades, deportes, lectura, cine etc.

Además, podemos establecer momentos en el hogar en los que nadie podrá usar el ordenador, el móvil o la tableta; por ejemplo, mientras se está sentado a la mesa, en los ratos de conversación en familia en el sofá y, evidentemente, durante la noche **P** ( parking para móviles).

¡Con gestos sencillos como estos evitaremos problemas de dependencia o adicción!

## 6. Respetemos su intimidad.

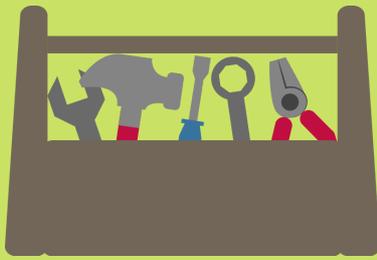


Según vayan creciendo nuestro hijo o hija irá demandando cada vez una mayor intimidad y privacidad. Revisar los mensajes de texto que reciben o sus redes sociales no resulta agradable para prácticamente ningún adolescente y puede generar la percepción de que no nos fiamos de él o ella, por eso es importante comenzar con su educación en el uso y los peligros de internet lo antes posible.



## 7.- Seamos un buen ejemplo...

Nosotros y nosotras también debemos hacer un uso responsable y transmitir a nuestro hijo o hija la importancia de desconectar. ¡Evitemos que nos vea siempre con el móvil o la tableta en la mano o frente al ordenador!



# Herramientas para las familias I

- Ficha: ¡Quiero un móvil! para ayudarte a reflexionar sobre la necesidad o no de comprar un teléfono a tu hija o hijo. Disponible al final de este documento.
- Contrato para un uso responsable del móvil en caso que decidas comprarle uno. Disponible al final de este documento.
- Plan mediático digital para la familia de la Asociación Americana de Pediatría. Página donde puedes crear un plan de uso para ayuda a equilibrar el consumo mediático de tus hijos e hijas con otras actividades saludables.



Cree el plan para su familia en [HealthyChildren.org/MediaUsePlan/es](https://www.HealthyChildren.org/MediaUsePlan/es)

Quando usted crea un plan de consumo mediático para su familia, ayuda a su niños y adolescentes a equilibrar el consumo mediático con otras actividades saludables.



Para conocer más al respecto y crear un plan de consumo mediático personalizado para su familia, visite [HealthyChildren.org/MediaUsePlan/es](https://www.HealthyChildren.org/MediaUsePlan/es). Las personas cuyas fotografías se incluyen en esta publicación son modelos profesionales. No tienen ninguna relación con los temas presentados. Todos los personajes representados son ficticios.

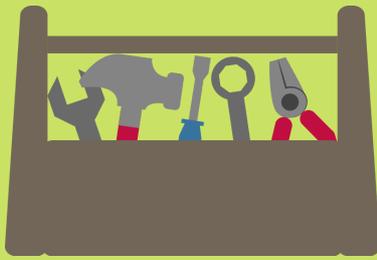
La información incluida en esta publicación no debe usarse como reemplazo de la atención médica y los consejos de su pediatra. Es posible que haya variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo a hechos y circunstancias individuales.

© 2016 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.

American Academy of Pediatrics   [healthychildren.org](https://www.healthychildren.org) en Español  
Desarrollado por pediatras. Respaldado por los padres.  
de la American Academy of Pediatrics

- Folleto de recursos para las familias de is4k "Internet Segura For Kids" del Centro de Seguridad en Internet para menores de España perteneciente al *INCIBE, Instituto Nacional de Ciberseguridad*.





## Herramientas para las familias II

- [Conoce a fondo... Fortnite | Internet Segura for Kids \(is4k.es\)](#) donde podréis acceder a recomendaciones de seguridad, administración de tiempos y opciones de control parental para este videojuego.



- [Conoce a fondo... YouTube | Internet Segura for Kids \(is4k.es\)](#) donde podréis saber cómo activar el modo restringido u optar por [YouTubeKids](#), los contenidos están enfocados a los menores de 13 años.





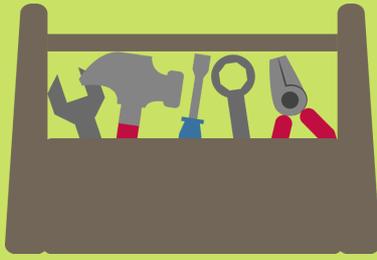
## Herramientas para las familias III

- [TIKTOK guía de seguridad para las familias](#). Es una de las redes que más auge ha experimentado entre los más jóvenes. Últimamente ha mejorado el control parental con [Family Safe Mode](#), pero no está exenta de riesgos como retos virales peligrosos o la apropiación de datos personales.



- [Instagram y menores: cómo usar la app de forma segura](#) | [Internet Segura for Kids \(is4k.es\)](#). Sigue siendo una de las aplicaciones más utilizadas por menores, en ella comparten fotos y videos.





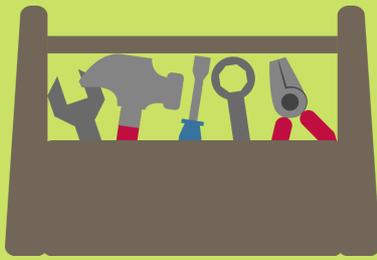
## Herramientas para las familias IV

- Juegos de mesa y de cartas para aprender ciberseguridad de forma divertida de la OSI ( Oficina de Seguridad del Internauta). Para divertirse y aprender ciberseguridad jugando en familia o con amistades.



- Juego Ciberescouts de la OSI para poner a prueba a toda la familia demostrando quién es el que más cultura de ciberseguridad posee de toda la casa y adquirir conocimientos para hacer un uso más seguro de los servicios de Internet. A partir de 6 años.





## Herramientas para las familias V

- Herramientas de control parental recomendadas por IS4K ( Internet Segura For Kids). Permiten proteger y gestionar la actividad de tu hija o hijo en Internet desde un dispositivo móvil, tableta u ordenador con el fin de mantenerlos alejados de riesgos derivados de su posible uso incorrecto.



INCIBE, el Instituto Nacional de Ciberseguridad pone a disposición de ciudadanos, familias, menores y educadores esta línea telefónica gratuita de ayuda en ciberseguridad .

Podrán realizarse consultas en horario de 9:00 a 21:00 horas durante todos los días del año (incluidos sábados, domingos y festivos).

# ¡Quiero un móvil!



Podemos ayudarnos respondiendo a unas preguntas:



1. Las necesidades que motivan esa petición, ¿son reales?



2. ¿Qué impacto tiene en nuestro hijo o hija o en su círculo social, la no disponibilidad del móvil?



3. ¿Es cierto que todos sus amigos y todas sus amigas tienen?



4. ¿Lo hemos hablado con las familias de sus amigos y amigas?



5. ¿Necesita realmente tener acceso a Internet?, o ¿sólo a llamadas?



6. De momento, ¿con dejarle nuestro móvil puntualmente sería suficiente?



7. Se necesita tener 14 años para poder descargar y utilizar la mayoría de redes sociales, aplicaciones de chat, como WhatsApp, ... ¿Será porque no es conveniente que estén en ellas antes?



8. ¿Qué madurez y responsabilidad tiene nuestro hijo o nuestra hija más allá de su edad?



9. ¿Estamos dispuestos a acompañarlo o acompañarla en su utilización?



¡SEGURO QUE ACERTAREMOS!



## ACUERDO FAMILIA-HIJOS/HIJAS PARA EL USO DEL TELÉFONO MÓVIL

1. **Es nuestro teléfono.** Nosotros lo compramos / lo pagamos. **Te lo prestamos.**
2. **Siempre sabremos la contraseña.**
3. **Si suena, cógelo siempre si es la llamada de mamá y papá.**
4. **Entregarás el teléfono a mamá o a papá antes de cenar cada día de colegio y a las 22:00 de la noche durante el fin de semana.** Estará apagado toda la noche y se volverá a encender a las 7:30 de la mañana. Así respetaras a los/las amigos/as, a sus familias y tus horas de sueño.
5. **No te llevarás el móvil al colegio,** está prohibido su uso en el colegio y en el IES. En las excursiones, actividades extraescolares..., decidiremos cada vez.
6. **Si el móvil se cae, se rompe o se estropea,** tú eres el responsable. Asumirás los costes de la sustitución o de la reparación.
7. **No envíes mensajes,** correos electrónicos o digas nada a través del móvil que no dirías en persona, en voz alta y en presencia de su familia o la tuya.
8. **Si tienes alguna duda, antes de buscar en internet, pregúntanos** (sexo, juegos, redes sociales...)
9. **No puedes comprar nada a través del móvil, sin permiso** de papá o mamá (juegos, vidas, megas...)
10. **Apágalo o siléncialo cuando te encuentres en lugares públicos.** Especialmente en restaurantes, en el cine o mientras hablas con otro ser humano.
11. **No envíes ni recibas imágenes íntimas** tuyas ni de otras personas. Es siempre una mala idea. Puede arruinar tu vida de joven y adulto o la de tus amigos/as. **El ciberespacio es más poderoso que tú.**
12. **No hagas millones de fotos o vídeos.** Vive tus experiencias. Tienes memoria.
13. **A veces conviene dejar el móvil en casa.** No es una extensión de tu cuerpo. Mantén tus ojos abiertos. Observa el mundo que te rodea. Mira por la ventana. Escucha a los pájaros. Lee. Date un paseo. Conversa, baila, haz deporte, no todo se debe buscar en Google. Aprende a vivir sin él.
14. **Meterás la pata.** Te quitaremos el teléfono. Hablaremos sobre ello. Aprenderemos juntos, somos un equipo.

Fecha .....de .....de .....

Nombre hij@: .....

Padre/Madre: .....

Firma

Firma

# E.O.E.I.P. CALAMOCHA

**EQUIPO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA DE  
INFANTIL Y PRIMARIA DE CALAMOCHA**



**C/Melchor de Luzón, 6 , 2ºplanta  
44200 Calamocha**



**978730597/ 638859725**



**eoepcalamocha@educa.aragon.es**