



## CÓMO ACOMPAÑAR A SUS HIJAS E HIJOS EN SU VIDA DIGITAL

**TFW Report Nº 41**  
**Noviembre 2021**

**C**on la edad y la experiencia aprendemos sobre muchos temas que luego trasladamos a nuestros hijos: relaciones, desarrollo, salud, autoestima... Pero hay algo de lo que ellos saben mucho más que nosotros: Internet.

Los cambios tecnológicos suceden muy rápido y muchas veces tenemos la sensación de que nos quedamos atrás y no podemos alcanzar ese ritmo con la educación de nuestras hijas e hijos. Posiblemente todos tengamos la experiencia de felicidad que llena una buena relación de pareja, así como su contraria. Y todo aquel que se casa o empieza una relación sería con otra parte, lo hace desde el deseo de ser feliz.

La tarea de acompañar y educar en el uso saludable de las TRIC (Tecnologías de la Relación, la Información y la Comunicación) se ha convertido en un reto que puede generar dudas, frustración y confusión.



Conscientes de ello, queremos acompañar a las familias en la educación de las niñas, niños y adolescentes en su experiencia digital. Si nuestra misión es proteger a la infancia, no podemos obviar el ámbito en el que pasan la mitad de su tiempo. Para ello, hemos preguntado a los jóvenes españoles, cuáles son sus motivaciones, intereses, preocupaciones, y los riesgos con los que se encuentran. Sus respuestas nos ayudan a entenderles mejor, el primer paso para poder acompañarles en su vida digital. En esta guía encontrarás datos, información y consejos a la hora de ser un referente para tus hijas e hijos, también en su vida digital. Recuerda: tú siempre serás su mayor influencer.

### 1. LA ENTRADA DEL MÓVIL EN CASA

Las niñas y los niños necesitan que les guiemos para tomar decisiones en todos los ámbitos de su vida.

Esto incluye la tecnología: un uso adecuado puede evitar problemas de convivencia en casa y en el colegio. Por ejemplo, se ha visto que dormir con el móvil y conectarse de madrugada triplica la exposición a los riesgos de Internet y a la relación con desconocidos.

Desde el primer contacto con la tecnología, las niñas y niños necesitan nuestra guía, acompañamiento y consejos para aprender a usarla correctamente. Es clave que establezcamos hábitos de uso y horarios desde el principio.

#### ¿Qué podemos hacer?

Empecemos por planificar la llegada del primer móvil. Para ello podemos tener en cuenta:

- Edad del niño o niña y su nivel de madurez.
- Mantengamos una conversación sobre Internet y las redes sociales.
- Marquemos los límites y normas con las que nos sentiremos cómodos en cuanto al uso del móvil en casa.
- Establezcamos horarios para el uso del móvil, teniendo en cuenta el descanso y la desconexión digital.
- Conozcamos los contenidos, apps y juegos que más les interesan y probémoslos juntos

## REDES SOCIALES Y AMISTADES DIGITALES

Internet y las redes sociales pueden ayudar a nuestras hijas e hijos a socializar y a no sentirse solos.

Esta guía ofrece una oportunidad para reflexionar sobre los aspectos positivos de un uso saludable de la tecnología. Empecemos por reflexionar sobre algunos de los riesgos. Tengamos en cuenta que las fotos y perfiles de Internet nos permiten presentarnos como queremos vernos, y no siempre son fieles a la realidad. Enviar fotos o vídeos personales de carácter sexual o aceptar a desconocidos en una red social, además de constituir un riesgo en sí mismo, aumentan la probabilidad de sufrir acoso escolar y ciberacoso.

### ¿Qué podemos hacer?

- Hablemos con nuestros hijos e hijas sobre las normas de convivencia en Internet y en las redes sociales. Ser amable, participar y ayudar a otros contribuye a generar un entorno online positivo.
- Desde que son pequeños, enseñémosles a verificar con quiénes están en contacto y si conocen a esas personas también fuera de Internet.
- Expliquemos que las relaciones en Internet y en las redes sociales, al igual que fuera del entorno digital, también requieren una buena comunicación y respeto.

## INFORMACIÓN Y DESINFORMACIÓN

Las TRIC nos ofrecen acceso a un mundo infinito de contenidos e información.

Estos contenidos permiten a niñas, niños y

adolescentes explorar sus intereses, profundizar en conocimiento de temas académicos y satisfacer su curiosidad. Pero el uso globalizado de la Red implica una serie de riesgos que no debemos obviar. Internet y las redes sociales tienen la ventaja de ser “anónimas”, lo que permite expresar libremente las opiniones, pero también facilita el contacto con desconocidos.

Con una buena educación digital estaremos evitando el acceso temprano a contenidos inapropiados para la edad y nivel de madurez de niñas y niños, el contacto con personas desconocidas y la sobreexposición de la imagen. El uso equilibrado de las TRIC les permitirá organizar el tiempo que dedican a las tareas escolares, a otras actividades de ocio y a relacionarse dentro y fuera de las pantallas.

### ¿Qué podemos hacer?

- Expliquemos cómo funciona Internet y las redes sociales. Así estarán preparadas para seleccionar y aprovechar la información que puedan encontrarse.
- Habla con tus hijas e hijos sobre las fuentes fiables, recomiéndales que contrasten la información.
- Escuchemos e intentemos entender sus intereses e inquietudes. Así podremos conocer los contenidos que consumen y guiarles en su experiencia digital.
- Su privacidad también es tarea tuya. Verifica los canales que usan y asegúrate de que comprenden quiénes van a ver los contenidos que publican.

## VIDEOJUEGOS

El uso de los videojuegos es uno de los principales canales de ocio de las nuevas generaciones.

Para entender a nuestros hijos, madres y padres debemos actualizar nuestra imagen sobre los videojuegos: la mayoría ya no son una fuente de ocio solitaria sino conectada con otras personas, el dispositivo que más se usa para jugar ya no es la consola sino el móvil, y no todos los videojuegos suponen el mismo grado de exposición a contenidos inapropiados (violencia, sexo, lenguaje ofensivo...).

Acompañarles en su vida digital también significa supervisar a qué juegan y cuánto tiempo le dedican. Los videojuegos pueden ser fuente de entretenimiento, socialización y aprendizaje, pero un uso intensivo podría llegar a tener implicaciones a nivel de su salud

mental y de convivencia.

### ¿Qué podemos hacer?

- Compartamos actividades de entretenimiento dentro y fuera de Internet con nuestros hijos e hijas.
- Esto nos ayudará a empatizar con ellos y darles distintas alternativas para el uso del tiempo libre.
- Probemos con ellas y ellos los juegos que van a empezar a utilizar. Encontraremos un mundo de posibilidades y compartiremos tiempo y experiencias usando la tecnología.
- Revisemos la clasificación de edad con los códigos PEGI. Estas pautas nos ayudarán a acompañar a nuestros hijos en el uso progresivo de los videojuegos.

## **JUEGO ONLINE Y APUESTAS**

En España está prohibido el juego online y las apuestas para los menores de edad, pero internet les permite saltarse la regulación.

Debemos entender la diferencia de uso y de motivación entre los videojuegos y las apuestas online. En estas últimas, la motivación principal de las y los adolescentes es ganar dinero (44,3%). A diferencia de la imagen tradicional de jugador online, más de la mitad juega con sus amigas y amigos.

Nuestro rol debe ser desmentir los mitos que les motivan a apostar dinero en internet: un 43,1% cree que es probable o muy probable ganar dinero a través del juego online.

### ¿Qué podemos hacer?

- Expliquemos desde que son pequeños lo que significa un juego de azar, tanto dentro como fuera de las pantallas. ¡No siempre se gana!
- Generemos alternativas de ocio que promuevan relaciones sanas y estables.

Contar con el apoyo de la familia y los amigos aporta un mayor bienestar y estabilidad emocional.

- Continuemos apoyando su construcción del sentido crítico, muy útil a la hora de entender cuándo se usa el juego por diversión, y cuándo está limitando y afectando a otros ámbitos de sus vidas y relaciones

## **SER EJEMPLO DE USO RESPONSABLE**

Los hábitos del entorno familiar condicionan el uso que hacen niños y adolescentes de la tecnología.

Madres y padres somos una referencia para nuestros hijos. Cuánto, dónde y cómo usamos la tecnología les indica lo que es “normal” y aceptable: ¿queremos normalizar el uso del móvil durante las comidas, los momentos de descanso y de ocio familiar?

En casa debemos conseguir un clima de respeto mutuo y transparencia con el uso de las tecnologías. Establecer una serie de normas con relación a los móviles no solo mejora la convivencia familiar: se ha demostrado que reduce las prácticas de riesgo online

### ¿Qué podemos hacer?

- Marquemos límites en el tiempo de uso para que vayan aprendiendo a regularse ellos mismos.
- Si nos interesamos por su vida digital, podremos convertirnos en sus referentes de higiene digital, y resolver sus dudas.
- Mantengamos las conversaciones necesarias sobre los distintos usos y hábitos de uso de las TRIC (para actividades educativas, de ocio y laborales).
- Construyamos las relaciones que queremos fomentar dentro y fuera de las pantallas.

Resumen elaborado por Eulalia Lacarra

Guía de UNICEF en torno a la campaña #SuMayorInfluencer

[www.unicef.es/su-mayor-influencer](http://www.unicef.es/su-mayor-influencer)