



GUÍA PARA FAMILIAS ENDING

ICT & Early School Leaving. Developing a New Methodology to Empower Children in Digital Wellbeing and Critical Thinking



COORDINACIÓN TÉCNICA:

Fundación MAPFRE

Alicia Rodríguez Díaz y Javier Bravo García

Policía Nacional: Unidad Central de Participación Ciudadana

Stiftung Digitale Chancen: Sandra Liebender

Pantallas Amigas: Jorge Flores

CEI-ISCAP, Politécnico de Oporto: Clara Sarmiento y Luciana Oliveira

COORDINACIÓN EDITORIAL:

Clara Sarmiento y Luciana Oliveira

Edición: Míriam López

Proyecto y maquetación: Cyan, Proyectos Editoriales, S.A.

Fotografías: gettyimages.es

© Policía Nacional

© Stiftung Digitale Chancen

© Calças Pantallas Amigas

© CEI-ISCAP, Politécnico de Porto

© Fundación MAPFRE

Paseo de Recoletos, 23. 28004 Madrid (España)

www.endingproject.eu

Guía para Familias. ENDING.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
1. ANÁLISIS LEGISLATIVO COMPARATIVO	12
2. MAL USO DE LAS TECNOLOGÍAS DIGITALES CONECTADAS	16
2.1. Algunas conductas delictivas que pueden cometer nuestras hijas e hijos a través de las TIC	16
2.1.1. Amenazas, coacciones, insultos, calumnias	17
2.1.2. Daños informáticos	18
2.1.3. Delitos contra la propiedad intelectual	18
2.1.4. Ciberviolencia de género	18
2.2. Discurso de odio	19
2.3. Sobreexposición.	21
2.4. Retos virales inapropiados.	22
2.5. Consejos para la acción familiar.	23
2.5.1. Guía de acción.	23
2.5.2. Ejemplos de estrategias a aplicar con nuestras hijas e hijos.	25
3. CIBERACOSO ESCOLAR Y SEGURIDAD	28
3.1. Qué es el ciberacoso.	28
3.2. Identificación de los síntomas del ciberacoso	30
3.2.1. Si mi hijo/hija es el ciberacosador/a.	30
3.2.2. Si mi hija o hijo es víctima.	31
3.2.3. Los testigos.	31
3.3. Situaciones conflictivas en el ciberacoso	33
3.4. Otras situaciones de riesgo para nuestras hijas e hijos.	34
3.4.1. <i>Grooming</i>	34
3.4.2. <i>Sexting</i>	36
3.4.3. <i>Sextorsión</i>	36
3.4.4. Suplantación de identidad	37
3.4.5. Contenidos inapropiados	39

3.5. Pautas de actuación que debo transmitir a mis hijas e hijos	40
4. ABUSO DE LAS TIC. SALUD Y BIENESTAR.....	43
4.1. Identificación de síntomas físicos	44
4.2. Identificación de síntomas psicológicos de abuso de las TIC (uso, abuso y adicción).....	50
4.2.1. Situaciones conflictivas	52
4.2.2. Recomendaciones para un uso saludable de las TIC en la Familia.....	57
Referencias	60
5. DESINFORMACIÓN Y PENSAMIENTO CRÍTICO.....	64
5.1. Diferencias entre desinformación e información errónea.....	64
5.2. Riesgos y consecuencias de la desinformación.....	66
5.3. Alfabetización mediática e informacional: qué es y por qué es importante para nuestras hijas e hijos	67
5.4. El pensamiento crítico como base para guiar digitalmente a nuestras hijas e hijos.....	68
5.5. Cómo influyen los sesgos y las emociones de nuestras hijas e hijos ante la desinformación	70
5.6. Estrategias para combatir la desinformación	72
Referencias	76
6. CONVENCIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS SOBRE LOS DERECHOS DEL NIÑO (UNCRC).....	78
Referencias	97

INTRODUCCIÓN

El abandono escolar es un grave problema que tanto las familias como el sistema educativo en general vienen afrontando desde hace años en los diferentes países de la Unión Europea. Entre los factores que en la actualidad tienen mayor incidencia en el abandono escolar se encuentran los relacionados con el mal uso de las nuevas tecnologías y los riesgos asociados a la exposición al entorno digital, a los que están sujetos nuestras hijas e hijos desde edades tempranas.

La misión del proyecto ENDING es desarrollar una metodología innovadora, a partir de la participación activa de los jóvenes, que les permita identificar, comprender y superar los desafíos que las nuevas tecnologías representan para su desarrollo personal y académico. Combatir el abandono escolar y desarrollar habilidades para el uso de los recursos digitales con responsabilidad y pensamiento crítico es fundamental para el futuro de nuestros jóvenes, y este es el marco de actuación en el que se inscribe el proyecto ENDING.

El abandono escolar está asociado a muchos factores, entre los que cabría destacar el bajo rendimiento académico, cada vez más frecuentemente conectado con el uso abusivo de Internet y los problemas derivados, que afectan el entorno familiar y escolar y comprometen el desarrollo de niños, niñas y jóvenes. Esta *Guía para Familias* presenta diversas

herramientas con las que abordar temas fundamentales para la construcción de la actual ciudadanía digital, siempre desde la perspectiva de promoción de los derechos de la infancia, con especial énfasis en el pensamiento crítico y la alfabetización mediática y digital, claves para el desarrollo autónomo y consciente de niñas y niños.

Esta *Guía para Familias* se ha elaborado como resultado intelectual del proyecto ENDING, a partir de la experiencia multidisciplinar de las cinco entidades participantes.

El consorcio ENDING



Cinco instituciones de referencia en Europa han unido sus esfuerzos para desarrollar este proyecto que propone un acercamiento innovador y multidisciplinar a los factores que, desde el ámbito de las nuevas tecnologías, influyen en el abandono escolar.

Fundación MAPFRE



Con más de 45 años de experiencia, reconocida como una fundación global de referencia por el compromiso con el bienestar de las personas y el progreso social. La misión de la Fundación MAPFRE, como institución no lucrativa creada por MAPFRE, es contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas y al progreso de la sociedad mediante programas y actividades multinacionales.

Promover la educación integral de las personas, especialmente de las niñas, los niños y jóvenes que pertenecen a comunidades desfavorecidas, con el objetivo de conseguir una sociedad mejor. Para ello, trabaja en colaboración con organizaciones locales en proyectos de apoyo a la nutrición, la salud, la educación y el acceso al mercado laboral.

En el ámbito de la Promoción de la Salud, su principal objetivo es mejorar la salud de las personas y su calidad de vida a través de la prevención

de enfermedades no transmisibles relacionadas con el estilo de vida. Trabaja en colaboración con las Administraciones públicas, las instituciones educativas y las sociedades científicas con el objetivo de fomentar hábitos de vida saludables mediante la puesta en marcha de programas educativos en las escuelas, iniciativas para promover la salud en el lugar de trabajo y actividades dirigidas a las familias.

Policía Nacional

La Policía Nacional española tiene sus orígenes en el año 1824. Desde entonces, ha ido transformándose hasta convertirse en 1986 en el cuerpo policial moderno y especializado que es hoy en día. Actualmente, está compuesto por casi 70.000 policías nacionales con competencia en todo el territorio español.

Dentro de la Comisaría General de Seguridad Ciudadana de la Policía Nacional, se encuentra la Unidad Central de Participación Ciudadana. Su objetivo principal es gestionar las relaciones entre los ciudadanos y la Policía Nacional, así como promover, controlar y evaluar las actuaciones de prevención a través de la coordinación de sus Delegaciones de Participación Ciudadana distribuidas por todo el territorio nacional español, excepto en Cataluña y el País Vasco.

Además, otro de sus objetivos esenciales es promover la implementación de los planes de prevención para los colectivos vulnerables de la sociedad. Uno de los planes de prevención que conforma la Unidad Central de Participación Ciudadana, es el llamado "*Plan Director para la Convivencia y Mejora de la Seguridad en los Centros Educativos y sus Entornos*", encargado de la protección de la infancia y la juventud a través de la prevención de cualquier tipo de riesgo que pueda afectar a la seguridad y bienestar de los menores, como por ejemplo los riesgos de Internet de mucha actualidad hoy en día, a través, entre otras acciones, de actividades educativas e informativas.

Stiftung Digitale Chancen



Desde su creación en 2002, Stiftung Digitale Chancen se encarga de investigar el impacto social de la digitalización, hacer campaña por la igualdad de acceso a Internet para todas las personas y promover la alfabetización digital en Alemania.

Sus objetivos son la inclusión digital de todos los grupos sociales y contrarrestar la brecha digital. Stiftung Digitale Chancen trabaja en cooperación con socios públicos, cívicos y privados en proyectos financiados por programas federales y europeos, así como por la industria. La fundación trabaja bajo el patrocinio del Ministerio Federal de Economía y Energía y del Ministerio Federal de Familia, Tercera Edad, Mujer y Juventud alemán. En el consejo asesor están representados las principales organizaciones de la sociedad civil alemana.

Sus líneas de actuación se centran en:

- **Sociedad digital:** la digitalización está configurando nuestra vida cotidiana en muchos aspectos y tiene un enorme impacto en los procesos sociales. Esta evolución debe ser investigada, modelada y contextualizada.
- **Inclusión digital:** la falta de acceso y de conocimientos para un uso competente de los recursos digitales puede causar o aumentar la disparidad social. La fundación permite y fomenta la inclusión digital de todas las personas.
- **Competencia digital:** un prerrequisito vital para la inclusión digital es la competencia en el ámbito digital. La formación debe impartirse de forma orientada al grupo objetivo a través de formatos innovadores.

Centro de Estudios Interculturales (CEI), ISCAP, Politécnico de Porto



La Politécnica de Porto (P.PORTO) es la mayor y una de las más dinámicas escuelas politécnicas de Portugal. Integra ocho escuelas repartidas en tres campus donde miles de personas estudian, investigan, enseñan e innovan

cada día. La Politécnica de Porto tiene como misión educar a los ciudadanos socialmente responsables, que utilizan sus conocimientos en beneficio de la sociedad, contribuyendo a la construcción de un mundo mejor. Asume la responsabilidad social hacia la comunidad y la sociedad, en un marco internacional de referencia y excelencia.

El Centro de Estudios Interculturales (CEI) se encuentra en la Escuela de Negocios (ISCAP) de la Politécnica de Porto. El ISCAP tiene experiencia en la innovación en el aprendizaje, la creatividad y el *e-learning*, mejorando constantemente los métodos del profesorado a través del uso de las tecnologías.

CEI desarrolla investigación aplicada y fundamental, cooperando con otras instituciones nacionales e internacionales en proyectos científicos, técnicos y culturales. La designación y los objetivos del CEI abarcan todo el campo interdisciplinario generado por las investigaciones, oportunidades de intercambio, eventos científicos y proyectos editoriales que el equipo ha creado a lo largo de los años, dentro de las principales líneas de investigación del CEI: teorías y prácticas interculturales, comunicación intercultural y negocios interculturales.

El equipo del CEI está compuesto por más de 50 investigadores y profesores del ISCAP-P. Porto y de otras instituciones nacionales e internacionales, y cuenta con el apoyo de un reconocido consejo asesor. El CEI acoge y supervisa clases magistrales, conferencias, seminarios, dos cursos de posgrado y dos programas de máster, con la ayuda de una biblioteca especializada y varias bases de datos de acceso abierto.

PantallasAmigas



PantallasAmigas surgió de las oportunidades que las TIC ofrecen a los menores y de la necesidad de que estos crezcan de forma íntegra, segura y saludable. El lema de PantallasAmigas es “Por un uso seguro y saludable de las tecnologías de la comunicación y por una ciudadanía digital responsable”, lo que significa que se trata de una iniciativa que

trabaja por la promoción, la participación y la protección de las niñas, los niños y adolescentes en Internet y otras tecnologías *online* desde 2004. La creación de recursos educativos y el trabajo de sensibilización, divulgación e investigación son sus principales actividades, con especial énfasis en los temas de ciberacoso, *grooming*, *sexting*, violencia digital contra las mujeres, pensamiento crítico y privacidad. Entre sus señas de identidad destaca el uso estratégico de la comunicación educativa, el desarrollo de habilidades, la promoción de valores universales y aplicación de métodos innovadores.

PantallasAmigas trabaja diariamente en los centros educativos, en contacto directo con el alumnado y la comunidad educativa, promoviendo diferentes aspectos relacionados con el bienestar digital y la alfabetización mediática digital entre niñas, niños y adolescentes.

Ha abordado numerosos programas relacionados con el uso y el exceso de uso de teléfonos móviles, videojuegos y otros dispositivos conectados, así como con el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico. Además, desarrolla Cibermanagers, un programa permanente basado en estrategias de aprendizaje entre iguales y aprendizaje de servicio con un enfoque de promoción de la convivencia, la ciudadanía y la salud digital. El programa Cibermanagers es una metodología pionera, que PantallasAmihas puso en marcha por primera vez en enero de 2010, que combina dos metodologías ampliamente probadas —el servicio de aprendizaje solidario y la formación entre iguales— y sitúa a los adolescentes en el centro de la intervención.



1. ANÁLISIS LEGISLATIVO COMPARATIVO

Policía Nacional

Teniendo en cuenta el marco europeo y nacional en el que se desarrolla el proyecto ENDING, consideramos de utilidad incorporar al comienzo de esta Guía para Familias un breve análisis acerca de la legislación comparada relativa a la edad mínima en la que los menores pueden ser responsables penalmente por las acciones que realicen en Internet en Alemania, España y Portugal.



Alemania

En Alemania, al igual que en España, la edad mínima de responsabilidad penal es de 14 años, de acuerdo con la sección 19 del Código Penal alemán (*Strafgesetzbuch, vom 15. Mai 1871*).

De acuerdo con las secciones 1 y 3 de la Ley de Protección Juvenil, en caso de que un menor que haya cumplido los 14 años de edad, pero aún no los 18¹, cometa un hecho delictivo, le resultará de aplicación esta norma, siempre que el menor haya alcanzado un grado de madurez moral e intelectual suficiente para permitirle comprender la ilicitud del hecho y comportarse

¹ La normativa penal juvenil alemana también resulta aplicable a los denominados “jóvenes adultos” (*Heranwachsende*), definidas como aquellas personas que, en el momento de la comisión del hecho delictivo, han cumplido 18 años, pero aún no 21, según indica la sección 1 de la Ley de Protección Juvenil (“Jugendgerichtsgesetz vom 11. Dezember 1974”).

de conformidad con ese entendimiento. Al menor responsable se le podrán imponer una serie de medidas, tales como: realizar cursos de formación, llevar a cabo trabajos en beneficio de la comunidad, evitar el contacto con determinadas personas o lugares, e incluso el internamiento en régimen cerrado en un centro durante un máximo de diez años.

Por último, en el supuesto de que una persona menor de 14 años de edad cometa un hecho delictivo, no estará sujeto a responsabilidad penal alguna.

España

Según el artículo 19 del Código Penal español (Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre), “los menores de 18 años no serán responsables criminalmente con arreglo a este código. Cuando un menor de dicha edad cometa un hecho delictivo, podrá ser responsable con arreglo a lo dispuesto en la ley que regule la responsabilidad penal del menor”. De acuerdo con el artículo 1.1 de Ley Orgánica 5/2000, de 12 de enero, reguladora de la responsabilidad penal de los menores: “Esta ley se aplicará para exigir la responsabilidad de las personas mayores de 14 años y menores de 18² por la comisión de hechos tipificados como delitos o faltas en el Código Penal o las leyes penales especiales”.

En consecuencia, la edad mínima de responsabilidad criminal es de 14 años. Si una persona *mayor de 14 y menor de 18 años* comete un delito, responderá conforme a lo dispuesto en la ley penal del menor antes referida, la cual recoge una serie de medidas a imponer en función de la gravedad del hecho cometido (desde prestaciones en beneficio de la comunidad hasta internamiento en régimen cerrado durante un máximo de ocho años).

2 De acuerdo con el artículo 69 del Código Penal español: “Al mayor de 18 años y menor de 21 que cometa un hecho delictivo, podrán aplicársele las disposiciones de la ley que regule la responsabilidad penal del menor en los casos y con los requisitos que esta disponga”. No obstante lo anterior, el régimen previsto inicialmente para dicho rango de edad en la Ley Orgánica 5/2000 ya no resulta de aplicación, dado que fue suprimido por la Ley Orgánica 8/2006.

En caso de que el autor del delito fuera *menor de 14 años*, resultará de aplicación lo dispuesto en las normas sobre protección de menores previstas en el Código Civil (art. 3 de la Ley Orgánica 5/2000, de 12 de enero, reguladora de la responsabilidad penal de los menores). Los menores de 14 años carecen de la madurez necesaria para valorar y ser motivados por las normas penales y entender sus consecuencias.

Portugal

Según el artículo 19 del Código Penal portugués (Decreto-Lei n.º 48/95, de 15 de Março): “Los menores de 16 años son inimputables”. Por tanto, las personas con una edad inferior no responderán conforme a esa norma, pues no son capaces de entender la ilegalidad de sus actos.

De conformidad con el artículo 1 de la ley tutelar educativa (Lei Tutelar Educativa n.º 166/99, de 14 de setembro): “La comisión, por un menor de entre 12 y 16 años, de un hecho calificado por la ley como delito dará lugar a la aplicación de medida tutelar educativa de conformidad con las disposiciones de la presente ley”. De entre esas medidas tutelares educativas, podemos destacar la realización de programas formativos, el tratamiento de deshabituación de alcohol o sustancias, o incluso el internamiento en un centro, durante un máximo de tres años, para interiorizar los valores que permitan a la persona regir su vida de un modo social y jurídicamente responsable, como indica el artículo 17.1 de dicha norma.

Finalmente, las personas menores de 12 años que cometen un delito son consideradas víctimas, no responsables u ofensores.



2. MAL USO DE LAS TECNOLOGÍAS DIGITALES CONECTADAS

PantallasAmigas

2.1. Algunas conductas delictivas que pueden cometer nuestras hijas e hijos a través de las TIC

Orientar, guiar y aconsejar a nuestras hijas e hijos sobre cómo hacer un uso seguro y eficaz de Internet, pasa por hacerlos responsables de sus propias acciones en la red. Y para guiar sus prácticas digitales, es esencial que seamos conocedores, precisamente, de aquellos factores que pueden llevarlos, sobre todo durante la preadolescencia y adolescencia, a cometer acciones *online* al margen de los límites de la ley. A continuación, se muestran cuatro factores a tener en cuenta para guiar al menor hacia un uso responsable de la red:

- En muchas ocasiones podremos percibir una sensación de impunidad por parte de nuestras hijas e hijos cuando hacen uso de la red. Esta equivocada sensación, deriva normalmente del desconocimiento, de no saber que existe una responsabilidad penal o civil, pensando que lo que se realiza no es delito, o bien porque al realizarlo a través Internet creen que es más difícil la detección de los autores.
- También es común que lleguen a pensar que en la red todo está permitido. Este pensamiento puede derivar de su propia exposición a diferentes situaciones, incluso ilegales, a las que se enfrentan en su día a día.
- Nuestras hijas e hijos también pueden llegar a experimentar el sentimiento de que es muy complicado perseguir e identificar a quienes cometen delitos *online*, bien por cuestiones técnicas, por razones de disponibilidad o por priorización de los medios necesarios.

- Por otra parte, hemos de tener en cuenta que nuestras hijas e hijos, pueden llegar a cometer actos al margen de la ley, incluso de forma involuntaria, debido a la facilidad de inmediatez con la que se pueden llevar a cabo estas acciones, solo por el hecho de contar con un dispositivo conectado a Internet.

2.1.1. Amenazas, coacciones, insultos, calumnias

Chantaje, coacción, extorsión, amenaza... son nombres que se refieren a diferentes formas no lícitas, más o menos graves, de tratar de condicionar la libertad de las personas, incluyendo la de nuestras hijas e hijos. La diferencia entre ellas puede ser grande o sutil, pero en todo caso constituyen un delito, dado que se trata deliberadamente de afectar el libre ejercicio de la propia voluntad de otra persona. Hemos de transmitirles a nuestras hijas e hijos que la ley persigue esta conducta delictiva, como todas las demás, que se produce dentro o fuera de Internet.

Por otro lado, es necesario recordarles que el lenguaje utilizado en la red puede suponer un delito. El insulto, considerado también una forma de agresión verbal, y que se puede materializar a través de la injuria y la calumnia, es una manera de afectar el derecho al honor y la propia imagen de las personas y, como tal, queda al margen de la ley.

Se trata, en definitiva, de acciones que nuestras hijas e hijos pueden llevar a cabo de una forma fácil y que pueden ser constitutivos de delito. Hemos de tener en cuenta, además, que este tipo de comportamientos se ven facilitados y amplificados por las propias características de la red.

Es más, si a ello le sumamos la posibilidad de añadir agravantes, como es su realización en público o por escrito (con publicidad), el problema se vuelve más complejo y podría afectar de forma más grave a nuestras hijas e hijos tanto como víctimas o como victimarios.

Por último, es aconsejable guiar al menor en un uso seguro de la Internet mostrándoles y explicándoles esta realidad, pero evitando siempre caer en consejos que les puedan causar sensaciones de miedo. Ser precavidos en el uso de Internet no implica tener miedo a hacer uso de

Internet, sino ser conscientes del uso que hacemos de ella y de cómo nos puede afectar un mal uso por parte de otras personas.

2.1.2. Daños informáticos

En ocasiones, con una finalidad concreta o simplemente como un entretenimiento, nuestras hijas e hijos sobre todo en edades adolescentes “hackean” páginas web, extraen contraseñas de cuentas de usuarios o realizan acciones similares introduciendo cierto software malicioso en servidores o dispositivos ajenos. Es necesario advertirles y recordarles que estas acciones pueden suponer, entre otros, un delito de daños informáticos.

Por otro lado, hemos de mencionarles otras conductas delictivas, como es el delito de descubrimiento y revelación de secretos que incluye acciones tales como acceder al correo electrónico de otra persona o interceptar sus comunicaciones.

2.1.3. Delitos contra la propiedad intelectual

Gracias a Internet, nuestras hijas e hijos pueden acceder de forma directa o indirecta a una fuente inagotable de bienes y servicios digitales: bancos de imágenes, libros, software, videojuegos, música, películas, etc. Es necesario aclararles que todo, absolutamente todo, tiene una autoría intelectual que suele ir ligada a los derechos de uso y explotación. En ocasiones, quien posee la autoría y la propiedad intelectual permite determinados usos gratuitos de ese bien o servicio bajo condiciones concretas. Pero, si nuestras hijas o hijos deciden hacer uso o comercializar, sin la autorización adecuada, un bien o un servicio digital, están cometiendo un delito contra la propiedad intelectual.

2.1.4. Ciberviolencia de género

Es común que, sobre todo, durante la edad de la adolescencia nuestras hijas e hijos tengan pareja. Hemos de ser especialmente vigilantes sobre los comportamientos y actitudes que estos muestran hacia sus parejas, dado que la violencia que un adolescente puede ejercer sobre su pareja o ex-pareja adquiere una nueva dimensión con Internet.

Por ejemplo, la violencia psicológica de control se puede materializar en la interferencia en las comunicaciones de la chica adolescente (normalmente vía mensajería instantánea tipo *WhatsApp* o redes sociales como Instagram) afectando a su naturaleza, su privacidad, los contenidos o los destinatarios. Las siguientes conductas son las más habituales a la hora de ejercer dicha violencia:

- En primer lugar, la que exige a la pareja adolescente el envío o grabación de imágenes íntimas (*sexting*).
- En segundo lugar, la sextorsión, que supone utilizar una imagen íntima de la pareja adolescente como elemento coercitivo para obtener de ella, mediante amenaza de que esa imagen sea publicada o compartida, algún tipo de prebenda.
- Por último, la violencia de género digital puede adoptar su forma quizás más cruel, cuando la relación ya ha acabado, con la única finalidad de causar daño. Se trata, en este caso, de la publicación no consentida de imágenes íntimas, también referida de manera engañosa como “revenge porn”, “porno venganza” o “porno vengativo”, porque ni es porno ni se supone afrenta en el origen de venganza alguna; además, en el caso de que se reenvíen esas imágenes, se estaría cometiendo un delito.

Es importante hablar con nuestras hijas e hijos de ciberviolencia dentro de la pareja, ya que estas conductas —sean ejercidas por una mujer hacia un hombre o por un hombre hacia una mujer— son constitutivas de delito.

Es preciso hacerles mención también del *stalking*, que consiste en la acción llevada a cabo de forma insistente y reiterada, sin estar legítimamente autorizado, de una serie de conductas de hostigamiento, alterando gravemente el desarrollo de la vida cotidiana de la víctima. Entre las posibles conductas de acoso, se encuentra la siguiente: “establecer o intentar establecer contacto con la víctima a través de cualquier medio de comunicación”.

2.2. Discurso de odio

Hemos de tener en cuenta que el discurso de odio es uno de los riesgos cuya incidencia entre los menores ha aumentado de forma más exponencial

durante la última década. Según el Consejo de Europa, el término “discurso de odio” comprenderá todas las expresiones que difundan, inciten, promuevan o justifiquen el odio racial, el sexismo, la xenofobia, el antisemitismo u otros tipos de odio basados en la intolerancia, incluida la intolerancia expresada por nacionalismos agresivos y el etnocentrismo, discriminación y hostilidad contra las minorías, los inmigrantes y las personas de origen inmigrante. Esta definición incluye todas las formas de expresión (textos, pero también imágenes o vídeos) en cualquier medio, incluyendo Internet.

El acceso y uso de Internet de forma más frecuente e intensa, a través de diferentes plataformas y emitiendo mensajes de forma simultánea, por parte de nuestras hijas e hijos, hace complicado identificar y gestionar los discursos de odio. Pero, hemos de recordar que este tipo de discursos, por lo general, están prohibidos en la mayoría de las plataformas sociales, aunque, por otro lado, son amparados hasta cierto punto por la libertad de expresión.

Hemos de dejarles claro que usar Internet para generar discursos de odio no es un uso deseable de la red. Los discursos de odio en Internet suponen un grave problema por la rapidez con la que pueden amplificarse y multiplicarse. En muchas ocasiones pueden estar ligados a estrategias y campañas de desinformación, sumando a su alcance una apariencia inocua que los vuelve más peligrosos.

También hemos de explicarles la diferencia entre discursos de odio y delitos de odio. Los delitos de odio más comunes son infracciones penales que castigan contundentemente a quienes públicamente fomenten, promuevan o inciten directa o indirectamente al odio, hostilidad, discriminación o violencia contra un grupo, una parte del mismo, o contra una persona determinada por razón de su pertenencia a aquel, por motivos racistas, antisemitas u otros referentes a la ideología, religión o creencias, situación familiar, pertenencia de sus miembros a una etnia, raza o nación, origen nacional, sexo, orientación o identidad sexual, por razones de género, enfermedad o discapacidad.

2.3. Sobreexposición

Nuestras hijas e hijos, sobre todo los adolescentes, tienen tendencia a compartir información personal sin cuestionarse los peligros o el daño que esto puede entrañar. Cuando les cuestionamos sobre su compulsión a la hora de compartir información personal, comprobamos que su respuesta suele ser que lo hacen porque “no tienen nada que esconder” o dado que “no tienen nada que perder”. Es preciso que les hagamos reflexionar sobre estas acciones, dado que su privacidad es un factor de protección y cada cual es también custodio de los datos personales de los demás.

Antes de explicarles a nuestras hijas e hijos los riesgos que entrañan estas acciones, hemos de saber que la sobreexposición, conocida también como *oversharing*, hace referencia precisamente a la actitud consistente en publicar en redes sociales o Internet excesiva información personal, lo cual lleva a una inmediata pérdida de privacidad y, en consecuencia, a una mayor vulnerabilidad. Las informaciones, fotografías y vídeos, etiquetas y metadatos, como la geolocalización publicados por nuestras hijas e hijos, no siempre de forma consciente, se vuelven irre recuperables. Hemos de indicarles también que esta sobreexposición tiene un fenomenal amplificador tanto en las plataformas sociales (ávidas de tener datos para compartir con terceros), como en las personas con las que se comparte o a las que llega finalmente esa información.

Es importante conocer conceptos asociados a la exposición *online* de nuestras hijas e hijos para explicarles con más detalle las posibles consecuencias tanto a corto como a largo plazo:

- **Huella digital:** es el rastro que dejamos al visitar aquellas páginas por las que vamos o queremos pasar.
- **Identidad digital:** es aquello que somos para las demás personas en la red o, mejor dicho, lo que dice la red que somos. Esta identidad se puede ver en el uso y consumo que hacemos de las herramientas 2.0 y las redes sociales.
- **Reputación *online*** hace referencia al prestigio sobre una persona en Internet. Esta depende de la información que nosotros decidimos compartir y de la información que aportan, a través de comentarios y opiniones.

2.4. Retos virales inapropiados

Nuestras hijas e hijos, de forma cada vez más intensiva, participan en “retos” o “challenges”. Los retos no son algo nuevo, antes de Internet también existían, pero no tenían ese grado de popularidad ni la posibilidad de alcance global que ahora tienen. Es esto último lo que hace que nuestras hijas e hijos se sientan atraídos por superar un reto, pues, en el peor de los casos, siempre sumarán algunas visualizaciones, seguidores o “me gusta”.

A grandes rasgos y por razones obvias, hemos de intentar que nuestras hijas e hijos participen en retos solo de forma responsable y que siempre eviten aquellos que puedan:

- Implicar un incumplimiento de la ley o las normas de obligado cumplimiento en el lugar y momento afectados.
- Suponer un riesgo para la integridad física o psíquica de las personas participantes.
- Poner en peligro a terceras personas.
- Resultar en daños materiales de cualquier tipo.
- Suponer molestia, ofensa o menosprecio para otras personas.
- Contener un efecto o desembocar en un final no previsible.
- Involucrar, sin consentimiento previo y expreso, a terceras personas o vulnerar su privacidad.
- Afectar al derecho al honor, la intimidad y la propia imagen de otras personas, especialmente si son menores de edad o tienen algún tipo de discapacidad intelectual o del desarrollo.

Al tener en cuenta todas estas consideraciones, es posible que se deban excluir no pocos de los retos virales que circulan por plataformas sociales periódicamente y en los que es posible que nuestras hijas e hijos sean partícipes. Hemos también de recordar que la edad de nuestras hijas e hijos influye en el desarrollo de sus habilidades digitales y sus niveles de competencia digital para afrontar determinados riesgos, así como para su publicación y difusión abierta en Internet.

Hay infinitos retos para nuestras hijas e hijos y siempre es posible ayudarles a escoger uno que sea estimulante para ellos y que, evitando las características mencionadas, les resulte divertido y atractivo.

2.5. Consejos para la acción familiar

2.5.1. Guía de acción

El mal uso de Internet por parte de nuestras hijas e hijos, menores de edad, depende de muchos factores, que sin lugar a duda están potenciados por el acelerado ritmo de nuestra sociedad. De igual modo, hemos de tener en cuenta que nuestras hijas e hijos no lo saben todo de Internet y que nosotros somos los encargados de darles una educación crítica sobre el uso de la red, teniendo en cuenta:

- Su falta de experiencia es vital para enfrentarse a determinadas situaciones *online*.
- Valores no apropiados.
- Una inadecuada percepción del riesgo, por no ser conscientes de las consecuencias reales que ciertas acciones *online* pueden conllevar tanto para ellos como para otras personas.
- Desarrollo insuficiente, sobre todo a edades tempranas, de algunas habilidades personales.
- Falta de competencias digitales, también relacionadas con la propia edad de madurez intelectual y cognitiva del menor.

Una de las grandes preocupaciones como madres, padres o responsables legales del menor, suele estar relacionada con las acciones concretas que podemos llevar a cabo con nuestras hijas e hijos para protegerlos y ayudarles también a hacer un uso que les beneficie. En demasiadas ocasiones, por diferentes razones, creemos que tenemos menos recursos de los que en realidad tenemos para ayudarles. Hemos de recordar siempre que muchos de los riesgos a los que nuestras hijas e hijos se enfrentan *online* son muy similares a los que se enfrentan fuera de Internet. Al igual que otros problemas que nada tienen que ver con

Internet, hay factores de riesgo y protección que lo son tanto dentro como fuera de la red.

La clave para nosotros como mediadores de sus acciones *online* reside en poner el foco sobre qué es ahora lo más importante y qué ha cambiado. Por otro lado, hemos de tener presente que el mal uso de Internet por parte de nuestras hijas e hijos puede verse condicionado tanto por el medio como por las demás personas, e intervenir sobre ello siempre les podrá ayudar.

A continuación, se muestran algunas estrategias que podrán ser de ayuda para proteger a la vez que estimular el uso positivo de Internet de nuestras hijas e hijos:

- *Fomento de la cultura de la privacidad:* la privacidad es, además de un derecho, un factor de protección para nuestras hijas e hijos. Hemos de insistirles en la idea de preservar su privacidad, pues como responsables de sus acciones, sabemos que serán más vulnerables en la red cuanto más sepan los demás de ellas y de ellos.
- *Impulso de la ciberseguridad:* la vía que nos une a otras personas también es una puerta de entrada para quienes desean hacer daño. Asegurarnos de que nuestras hijas e hijos tienen una conexión segura y hacen uso de dispositivos seguros es nuestra responsabilidad, y así podemos evitarles situaciones de riesgo o daño y malos usos.
- *Aumento de la percepción de interdependencia:* tomar conciencia de que la red es eso, un conjunto de nodos interconectados en los que todas las personas tienen nexos con quienes se relacionan y que les afectan. Así, la ciberseguridad de las personas con las que nuestras hijas e hijos se relacionan y su gestión de la privacidad afectan también a esa persona, y viceversa. Hemos de explicarles que es una cuestión colectiva y no individual.
- *Promoción del sentimiento de pertenencia a una comunidad:* las redes y lo que hacemos de ellas es una cuestión de corresponsabilidad, de compromiso, de ciudadanía digital. Hemos de educar a nuestras hijas e hijos como ciudadanos digitales responsables de sus propias acciones, haciéndoles saber que sus decisiones pueden afectar a los demás y no solo a ellos mismos.

- *Conocimientos sobre los límites y responsabilidades legales:* conocer las reglas de juego en este sentido ayudará a una reflexión previa a quienes puedan pretender afectar derechos ajenos y a una mejor autoprotección a quienes puedan estar sufriendo alguna forma de victimización *online*. Es nuestra responsabilidad ayudar a nuestras hijas e hijos a profundizar en el conocimiento sobre los límites y responsabilidades legales que tienen sus acciones en Internet, para así asegurar su protección digital, tanto en caso de ser el iniciador de acciones al margen de la ley como de ser víctima de las mismas.
- Desarrollo de *habilidades para la vida digital:* la vida actual de nuestras hijas e hijos es híbrida, transcurre a ambos lados de la pantalla, y aunque no son dos experiencias vitales que estén aisladas, de momento siguen reglas no del todo similares.
Para ayudarles a que vivan mejor la parte digital de sus vidas, necesitamos potenciar en ellas con especial énfasis algunas habilidades como son la empatía (que les permita percibir mejor a las demás personas al otro lado de la pantalla), el pensamiento crítico (para desenmascarar informaciones, servicios y personas) y la gestión de las emociones (para afrontar los retos permanentes que nos asaltan en esa intensa vida sin desconexión).

2.5.2. Ejemplos de estrategias a aplicar con nuestras hijas e hijos

Como madres, padres o tutores legales, hemos de tener en cuenta que nuestras hijas e hijos pueden ser causantes de una mala acción en la red, así como víctimas. Es recomendable establecer un diálogo abierto con ellos sobre las diferentes acciones que pueden implicar este tipo de riesgos y daños y, sobre todo, es importante ir más allá de un aleccionamiento o una prohibición para que “eso no vuelva a ocurrir”.

Hemos de hablar y compartir las experiencias digitales con ellos dándoles siempre su espacio como individuos activos y protagonistas de estas actividades. Mediar sus actividades *online* es un ejercicio activo de corresponsabilidad, de ejercicio de sus derechos y de sus deberes.

A continuación, se muestra un ejemplo práctico de una actividad simple que podemos llevar a cabo con nuestras hijas e hijos y que les servirá de ayuda para hacer un uso correcto de la red.

DEFINIENDO “NETIQUETAS”

Esta actividad consiste en guiar a nuestras hijas e hijos a desarrollar sus propias reglas a la hora de hacer uso de las redes sociales. Por nuestra parte, hemos de tener siempre presentes los condicionantes y las estrategias mencionadas en los anteriores apartados de esta sección, para así poder guiarlos hacia un uso seguro y efectivo de la red. Una de las actividades más populares entre los menores es el uso de redes sociales, y es precisamente aquí donde nuestras hijas e hijos pueden estar más expuestos a potenciales riesgos (ej. seguridad, privacidad, discurso de odio, sobreexposición, ciberviolencia de género, etc.) o donde pueden cometer acciones o mostrar conductas no éticas o no lícitas relacionadas con estos riesgos.

Antes de proponerles la actividad o el juego, hemos de tener en cuenta tanto la edad como sus preferencias cuando hacen uso de Internet. Será más fácil elegir una acción (ej. privacidad en las redes sociales) que estimemos como más peligrosa para ellas y ellos – tanto como potencial víctima o como potencial perpetrador.

Una vez hayamos elegido la actividad, les plantearemos que escriban en un papel un decálogo con las reglas que creen que las personas de su edad han de seguir en una red social entorno a dicha actividad. Esto les hará reflexionar y sobre todo tomar consciencia y responsabilidad de sus propias acciones. Cuando tengan el decálogo listo, repasaremos con ellas y ellos cada uno de los apartados, recordándoles y guiándoles siempre hacia un uso seguro y eficaz de las redes sociales. En este juego se intentará no juzgar al menor por la falta de conocimiento entorno a ciertos riesgos. Nuestro rol es entablar un diálogo abierto con nuestras hijas e hijos en base a sus preferencias digitales y guiarles, evitando también restricciones de uso que pueden ir en contra de un aprovechamiento de las oportunidades que la red les ofrece.



3. CIBERACOSO ESCOLAR Y SEGURIDAD

Policía Nacional

3.1. Qué es el ciberacoso

Para definir el ciberacoso escolar tenemos que saber en primer lugar qué es el acoso escolar. Se entiende por acoso escolar el maltrato u hostigamiento reiterado y continuado en el tiempo por parte de un menor o un grupo de menores hacia otro menor, con el propósito de hacerle daño de manera claramente intencionada.

Es importante determinar que para que se produzca una situación de acoso escolar, y así diferenciarlo de un conflicto puntual entre iguales, se deben cumplir tres características fundamentales:

1. **Intencionalidad**, es decir, un deseo consciente de herir, amenazar o asustar.
2. **Desequilibrio de poder** entre el menor y la víctima, que puede ser real o una percepción subjetiva de la víctima.
3. **Reiteración** de la acción de manera metódica sistemática durante un período prolongado en el tiempo.

A partir de aquí, se puede definir el ciberacoso escolar como el acoso que se realiza utilizando las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC). Es decir, es aquel que ocurre a través de las redes, utilizando servicios como el correo electrónico, las redes sociales o las

distintas aplicaciones digitales accesibles desde, por ejemplo, ordenadores, smartphones o consolas de videojuego.

Como ha manifestado la UNESCO, *“las TIC pueden complementar, enriquecer y transformar la educación”*. Buen ejemplo de esto fue la pandemia por la COVID-19, donde las TIC resultaron ser un instrumento indispensable para continuar con la actividad docente. Pero las TIC también crean una nueva forma de relacionarse no exenta de múltiples riesgos, que debemos conocer para proteger a nuestros menores.

Además de las características que comparte con el acoso, el ciberacoso escolar posee otras propias que le dan un plus de peligrosidad. La diferencia principal es que tiene lugar en un espacio virtual donde no existe contacto directo entre las partes. Pero además hay que destacar:

A) CON RESPECTO AL AGRESOR O CIBERACOSADOR

1. El anonimato. El ciberacosador puede crear un perfil falso desde donde acosar.
2. La capacidad de difusión y de repetición de la acción es superior, incluso el número de víctimas, pues con solo un clic se puede enviar el mismo mensaje a diferentes personas.

B) CON RESPECTO A LA VÍCTIMA

El daño emocional sufrido por la víctima es superior, ya que:

1. El maltrato se mantiene durante más tiempo. Lo que se publica es difícil de controlar y aunque se borre siempre queda el miedo de que reaparezca.
2. El acoso no cesa al salir del centro escolar. Perdura de forma permanente las 24 horas y los 365 días del año.
3. La audiencia es mucho más amplia y difícil de controlar. No sabemos qué impacto tiene y hasta dónde llega, traspasando el entorno más inmediato de la víctima y pudiendo llegar a ser viral.

3.2. Identificación de los síntomas del ciberacoso

3.2.1. Si mi hijo/hija es el ciberacosador/a

Cuando unos padres escuchan por primera vez que su hija o hijo acosa a otro menor, la primera reacción suele ser la negación, o en su caso defenderle y justificarle. Muchas veces el error es pensar que tienen menos motivos de preocupación que los padres de la víctima, cuando su problema es de la misma importancia.

Asumir plenamente que nuestro hijo o hija está agrediendo a alguien de su entorno no es una tarea sencilla para las familias. Estas han de trabajar con ayuda si es preciso, con el objetivo de modificar la conducta del menor, para que este comprenda que lo que hace no es admisible.

EN LOS MENORES CIBERACOSADORES, CON CARÁCTER GENERAL, SE PUEDEN OBSERVAR LAS SIGUIENTES CONDUCTAS

- Participan de forma activa en foros y redes sociales sin respetar las normas de netiqueta³, es decir, de manera brusca y agresiva. Sería lo que en el mundo *online* se conoce como un “*hater*”.
- En muchas ocasiones están presentes en comunidades de contenido no apropiado, donde sus participantes disfrutan compartiendo y comentando material violento.
- Pueden tener un dispositivo móvil del que los padres no tienen conocimiento.
- Se muestran reacios a que sus progenitores supervisen su actividad *online* y cuando se les pregunta reaccionan de manera desmesuradamente violenta.
- No aceptan a sus padres en sus redes sociales.
- Piensan que hacer comentarios desagradables a otros usuarios de Internet, es gracioso y que no hace daño a nadie.
- Buscan hacer comentarios para que sus amigos le den “me gusta”, buscando popularidad para ganar más seguidores.
- Pasan demasiado tiempo “conectados”, mostrando poco interés por actividades al aire libre.

³ Netiqueta es el conjunto de normas que facilitan el uso de Internet de una forma amigable, eficiente y agradable.

- Se apartan de las zonas comunes e incluso se esconden para conectarse, como por ejemplo, mientras juegan *online*.
- Suelen compartir contenidos violentos en sus plataformas digitales y grupos de mensajería instantánea.
- Les gusta fotografiar y grabar en vídeo la mayor parte de las actividades que realizan, especialmente aquellas que les resultan graciosas.

3.2.2. Si mi hija o hijo es víctima

SON SÍNTOMAS PROPIOS DEL CIBERACOSO

- Cambios de actitud con respecto al uso de Internet.
- Deja de publicar contenidos y comentarios en la Red, cuando antes era muy activo, o cambia radicalmente el modo o temática del material que comparte.
- Cierra repentinamente sus cuentas en redes sociales.
- Es reacio o reacciona negativamente al uso de dispositivos conectados a Internet.
- Se muestra incómodo o asustado al recibir notificaciones en su teléfono móvil.
- Ha dejado de participar en juegos *online*.

3.2.3. Los testigos

También son parte del ciberacoso y pueden ser la pieza clave para dar fin al problema, ya que sus reacciones pueden influir potenciándolo o, por el contrario, ayudando a erradicarlo.

El ciberacosador necesita espectadores cuando humilla a su víctima. Los “me gusta” y comentarios favorables de las publicaciones donde se denigra a la víctima suponen un reforzador muy alto para que continúe el acoso. La actitud favorable al ciberacoso e incluso la pasividad e inactividad lo mantienen y perpetúan. A veces se comportan así por miedo a ser ellos el blanco del ciberacosador o por temor a que se les acuse de chivatos. Pero muchas veces es porque consideran que es un asunto que no les incumbe.

Por el contrario, y según demuestran numerosas investigaciones, el apoyo a las víctimas se vuelve fundamental para que el ciberacosador cese

en el acoso. Pero hay que reconocer que, intervenir manifestando disconformidad con la actitud ofensiva del ciberacosador y apoyando a la víctima, requiere de mucho más esfuerzo y compromiso que en el caso contrario.

En definitiva, si el ciberacosador no se siente respaldado y se le insta a que desista de su comportamiento denunciando el acoso desde el inicio, en la mayoría de los casos el maltrato cesa. Por eso es necesario trabajar con los menores, de manera que se les conciencie y sensibilice del daño que pueden generar para conseguir acabar con el ciberacoso.

TIPOS DE TESTIGOS

1. **El colaborador:** apoya expresamente el ciberacoso haciendo comentarios positivos, subiendo imágenes o *stickers* donde se ríe o aplaude.
2. **El reforzador/animador:** apoya el ciberacoso de manera más sutil, por ejemplo dando “*me gusta*” a las publicaciones ofensivas.
3. **El neutral:** no hace nada, tolerando la situación.
4. **El defensor:** apoya a la víctima y condena al ciberacosador manifestando su disconformidad o denunciando la situación a algún adulto de confianza.

En este sentido y en aras a mejorar la convivencia entre los menores, es crucial fomentar en las hijas e hijos tanto la empatía, que les permitirá identificar aquellas situaciones que de alguna manera puedan dañar a un compañero, como la asertividad, permitiendo así que, como testigos de este hostigamiento, puedan tomar parte en la resolución del conflicto de alguna de las siguientes formas:



- Mostrando rechazo a aquellos comentarios o publicaciones en Internet que puedan herir a otra persona.
- Apoyando a la víctima del ciberacoso.
- Pidiendo ayuda a un adulto de confianza si la situación no cesa.

Asimismo, hay que transmitir que, para apoyar a la víctima y acabar con el acoso, jamás se debe adoptar una actitud agresiva hacia el ciberacosador, pues le convertiríamos igualmente en víctima. También hay que hacerles ver

que enfrentarse al acosador no es la mejor opción, entre otras cosas por una simple cuestión de autoprotección.

3.3. Situaciones conflictivas en el ciberacoso



- Amenazar, insultar o agredir verbalmente y de manera reiterada a un menor por Internet, mediante comentarios o mensajes en publicaciones de redes sociales o chats.
- Publicar cualquier tipo de contenido audiovisual como fotos, vídeos, memes, *stickers* de un menor en redes sociales, sin su consentimiento, con el objeto de atacarlo y humillarlo.
- Crear grupos en redes sociales o foros exclusivamente para hablar mal y atacar a un menor.
- Lanzar rumores difamatorios y falsos contra un menor para atacarle y poner a todo el mundo en su contra.
- Excluir a una compañera o compañero de un grupo escolar *online* con el fin de aislarlo socialmente.
- Realizar grabaciones de un compañero/a en el que otros le provocan con algún tipo de acción vejatoria, como quitarle alguna prenda de ropa o provocar que este caiga al suelo, para posteriormente publicarlo en las redes sociales o grupos *online* con fines igualmente humillantes.
- Hacer que terceras personas contacten de forma reiterada o masiva con nuestra hija o hijo.
- Amedrentar a un compañero a través de un número de teléfono oculto o desconocido o de un nombre de usuario simulado.
- Bloquear las cuentas de redes sociales de la víctima o cambiar sus contraseñas para que no las pueda utilizar o para que otro las utilice en su nombre.
- Creación y envío de encuestas a través de grupos de redes sociales en los que se pretende ofender a otro compañero, por ejemplo: quién es el más feo/gordo de la clase.
- Dar de alta a la víctima en páginas web en las que se realizan votaciones sobre la inteligencia u otras características.

Consejos preventivos (Ciberacoso escolar)



- Nuestra hija o hijo debe eliminar de sus redes sociales a aquellas personas que le puedan estar acosando y configurar correctamente las opciones de seguridad y privacidad.
- A excepción de los propios padres o tutores legales, las niñas y los niños no deben compartir sus contraseñas con nadie.
- Jamás tienen que facilitar información personal, ni localizaciones, ni fotos, ni otro material que puedan dar una información personal a los acosadores.
- Deben conocer que existe la opción de denuncia de publicación de contenidos en redes sociales y de esta forma poner en conocimiento de los responsables de la web que se están incumpliendo algunas normas por parte de los acosadores.
- Lo más seguro es no contestar al acosador y en el caso de que lo hagan, nunca actuarán como él. Para ello, se les debe formar en las normas de netiqueta actuando siempre de forma respetuosa y educada.
- Si es conocedor de que el acoso persiste, el menor puede bloquear al acosador y el adulto es el que debe valorar contactar con el centro escolar y, en su caso, interponer la correspondiente denuncia.

3.4. Otras situaciones de riesgo para nuestras hijas e hijos

3.4.1. *Grooming*

Conjunto de técnicas de engaño que utiliza un adulto para conseguir la confianza de un menor, con el objetivo de obtener de él un beneficio de carácter sexual. Se trata de un engaño con un propósito de naturaleza sexual, donde el *groomer* lo que realmente persigue es:

- Obtener material de contenido íntimo en el que aparezca el menor.

- Conseguir un acercamiento para hablar de sexo con el menor o para llegar a mantener un contacto sexual con él.

El *grooming* puede finalizar en una situación de acoso escolar y ciberacoso, ya que los contenidos de carácter sexual que previamente la víctima haya compartido con el *groomer*, en ocasiones son difundidos por este como forma de venganza a través de algún grupo del que formen parte los alumnos del centro escolar u otro grupo al que pertenezca.

Dentro del *Grooming* se dan 5 fases diferenciadas:

1. **Amistad:** el *groomer* contacta con el menor y trata de ganarse su confianza.
2. **Relación:** el menor comienza a expresarse libremente acerca de cuestiones íntimas, ya que considera al *groomer* su amigo. En esta fase, algunas conversaciones pueden comenzar a acercarse a temáticas sexuales.
3. **Inicio del abuso:** comienza el envío recíproco de contenido de carácter sexual cada vez más comprometido. Cuando el menor se niega a ello, puede comenzar la fase de chantaje o extorsión.
4. **Abuso y agresión sexual:** el engatusamiento se encamina a lograr un acercamiento físico con el menor con fines sexuales.
5. **Post grooming o difusión:** además del daño causado en las fases anteriores, este se puede ver incrementado por el uso que haga del material sexual que haya obtenido de la víctima.

Consejos preventivos *Grooming*



- En las redes sociales, nuestras hijas e hijos nunca deben aceptar la amistad de personas que no conocen en la vida real y tener mucho cuidado con quién interactúan en los juegos *online*.
- Jamás deben compartir información personal con desconocidos.
- Informarles que desactiven las coordenadas de geolocalización, de lo contrario podrían localizarte.
- Cuando no utilicen la webcam hay que tajarla siempre, incluso con el dispositivo apagado.

- Extremar el cuidado con los chats *online*.
- No deben acceder a peticiones donde se les comprometa, ni tampoco enviar material de esta naturaleza.
- Enseñarles a ser cuidadosos para no guardar la contraseña ni el nombre de usuario en los dispositivos y así evitar que sus datos aparezcan por defecto.
- Insistirles en que jamás cedan al chantaje del *groomer* y cesen inmediatamente cualquier relación con él.
- Es muy importante guardar las pruebas del acoso (fotos, vídeos, grabaciones, capturas de pantalla).
- Decirles que bloqueen inmediatamente a la persona que les acosa y que se lo cuenten inmediatamente a un adulto de confianza.
- Se debe interponer denuncia, haya cesado o no el acoso.

3.4.2. Sexting

Consiste en enviar y recibir material (imágenes, fotos, vídeos) de contenido sexual realizadas por el propio remitente, utilizando el teléfono móvil u otros dispositivos electrónicos.

Esta actividad conlleva múltiples riesgos, siendo uno de ellos que el material llegue a manos de compañeros del menor por causas ajenas a su voluntad, pudiendo dar origen a una situación de ciberacoso escolar, así como de posibles chantajes. Además, puede ser constitutivo de delito cuando el que ha recibido de forma consentida ese contenido lo reenvía sin el consentimiento de la persona afectada.

3.4.3. Sextorsión

También conocida como extorsión sexual, se produce cuando una o varias personas amenazan al menor con distribuir el material de carácter sexual o íntimo, si no obtienen a cambio algún tipo de compensación, que normalmente se trata de dinero o favores de naturaleza sexual.

Consejos preventivos (*Sexting y Sextorsión*)



- Jamás deben hacerse fotos, ni vídeos comprometidos. Aunque no los envíen, alguien podría interceptarlos o podrían robarles los dispositivos donde los tienen almacenados, perderlos o incluso subir el material que tienen almacenado a redes sociales por error.
- Deben cuidar su imagen *online* y de esa forma su reputación online. Deben pensar antes de enviar, después perderán el control sobre ese material.
- Si sorprendes a tu hija o hijo realizando este tipo de conductas, trata de hacerle comprender la importancia de mantener a salvo su imagen.
- Nunca deben difundir imágenes comprometidas, ni propias ni de terceras personas.
- Si reciben material comprometido de un menor de edad, no lo deben difundir y lo borrarán inmediatamente. Difundir imágenes de pornografía infantil es un delito.
- Insistirles en que tienen que comunicar los hechos a un adulto de confianza (familiar, profesor, policía o médico).

3.4.4. Suplantación de identidad

Consiste en hacerse pasar por otra persona para conseguir un beneficio o interés, como por ejemplo para ciberacosar a un menor. Así, con la intención de perjudicarlo, se hacen pasar por él en las redes sociales llevando a cabo conductas reprobables en su nombre.

ESTA SE PUEDE HACER DE DOS MANERAS

1. Accediendo ilegalmente a la cuenta digital de esa persona.
2. Creando un perfil nuevo y falso con los datos de identidad de la persona a la que quiero suplantar.

Consejos preventivos (Suplantación de identidad)



- Enseñarles a crear contraseñas seguras y robustas (alfanuméricas, símbolos, minúsculas y mayúsculas).
- Nunca deben comunicar a nadie sus contraseñas personales, excepto a sus padres, ni almacenarlas o escribirlas.
- Tienen que saber crear un perfil privado y configurar correctamente las opciones de privacidad y seguridad de las redes sociales.
- Recordarles que mantengan sus dispositivos y aplicaciones actualizados.
- Prevenirles sobre la importancia de no ser observados mientras teclean en el ordenador.
- Los menores deben tener especial cuidado para no marcar la opción de guardar la contraseña y nombre de usuario en los dispositivos para evitar que sus datos personales aparezcan por defecto.
- Acostúmbrales a cerrar siempre todas las sesiones cuando finalicen de usar el correo o las redes sociales.
- Recalcar que usen un apodo o *nickname* para identificarse en redes sociales y juegos *online*, evitando utilizar sus datos personales.
- Insistir en la necesidad de instalar un buen antivirus, antimalware y antispam en sus dispositivos electrónicos para protegerlos.
- Si su identidad ha sido suplantada, deben contárselo a un adulto de confianza, denunciar los hechos en la plataforma afectada y en su caso también ante la Agencia Española de Protección de Datos, además de acudir a la Policía.

3.4.5. Contenidos inapropiados

Es todo aquel material al que los menores pueden acceder y cuyo contenido es perjudicial para ellos debido a que su desarrollo madurativo no es suficiente para la comprensión correcta del mismo.

Muchas veces las niñas, niños y jóvenes buscan este material a propósito directamente en Internet, pero otras muchas veces también pueden estar expuestos a este material de forma involuntaria y fortuita, como por ejemplo a través de los videojuegos o a través de la publicidad en televisión o en las redes sociales.

Los contenidos inapropiados pueden ser de dos tipos:

1. **Contenidos ilícitos:** la ley no los permite, entre ellos están la pornografía infantil y la pedofilia, pero también la apología al terrorismo, la provocación e incitación a cometer delitos de odio, la fabricación de armas y artefactos explosivos o de drogas.
2. **Contenidos nocivos:** la ley los permite, pero son altamente perjudiciales para el normal desarrollo de los menores. Así, por ejemplo, la pornografía entre adultos, el material que muestra violencia o que promueve los trastornos alimenticios —páginas Pro-Ana (promueve la anorexia) y Pro-Mia (promueve la bulimia)— o las ideas autolíticas, o igualmente los vídeos virales sobre actividades que resultan dañinas para la salud.

Consejos preventivos (Contenidos inapropiados)



- Prevenirles sobre los contenidos que no son adecuados a su edad.
- Deben realizar las descargas solo desde las páginas oficiales autorizadas, así como las compras *online* desde páginas seguras y nunca desde lugares con wifi público.
- Acostumbrarles a hacer uso de los dispositivos en zonas de uso común en el hogar. Ayudará a mantener un control sobre su actividad *online*.

- Los padres deben conocer la actividad *online* que realizan sus hijas e hijos y hacer un uso compartido de esa actividad.
- Insistirles sobre las indicaciones de los videojuegos con respecto a la edad necesaria para su uso y adquirir únicamente aquellos asignados a la suya.
- Hacer uso de herramientas de control parental.
- Enseñarles a configurar adecuadamente las opciones de seguridad y privacidad de los dispositivos y los navegadores, así como de antivirus actualizados.

3.5. Pautas de actuación que debo transmitir a mis hijas e hijos

1. **Contarlo:** ante un problema en la red, los niños deben acudir lo antes posible a un adulto de confianza (familiar, profesor, policía, médico) que les pueda ayudar y proteger.
2. **Bloquear:** si el menor tiene conocimiento de quién es la persona o personas que le hostigan y molestan debe bloquearles inmediatamente en todas las plataformas o dispositivos digitales.
3. **Recopilar:** se debe recordar a los menores que en estas situaciones deben guardar todos aquellos elementos (fotos, vídeos, capturas de pantalla) que puedan servir de prueba del acoso que están sufriendo. Por lo tanto, es importante que no eliminen este tipo de conversaciones o contenidos audiovisuales.
4. **Denunciar:** tanto en redes sociales como de forma pública en las instituciones competentes aportando todas aquellas pruebas que demuestren la existencia del acoso.

Por último, y según la legislación aplicable en cada país o región, las conductas que derivan en una situación de ciberacoso pueden ser constitutivas de delito, por lo tanto, deben ser denunciadas ante los organismos públicos encargados de recepcionar denuncias, como son los juzgados o fiscalías, así como las dependencias de las Fuerzas del orden público.

Como modelo dirigido a la prevención y tratamiento de estas situaciones, existe dentro de la Policía Nacional española la figura del delegado de Participación Ciudadana⁴, experto policial que acude a los centros educativos y a su vez, está a disposición de padres y alumnos, para realizar sus funciones dentro del marco de *Plan Director para la Convivencia y la Mejora de la Seguridad en los Centros educativos y sus Entornos*, entre las cuales podemos destacar las siguientes:

- **Realizar charlas formativas e informativas** dirigidas a jóvenes, menores, docentes, padres, madres y familias, prestando especial atención a las consecuencias del acoso escolar en quienes lo padecen, así como de la responsabilidad de todos de denunciarlo y combatirlo, la prevención de los riesgos de seguridad asociados a las nuevas tecnologías y al uso de RRSS. En particular, los relacionados con conductas de acoso escolar, acoso sexual, también llamado “*child grooming*”, o la difusión de contenidos de carácter sexual por medio de teléfonos móviles, conocida como “*sexting*”.
- **Asesorar a madres y padres** cuyas hijas e hijos se encuentren ante una situación de vulnerabilidad o conflictiva dentro del entorno escolar.
- **Sensibilizar y orientar a las alumnas y alumnos** sobre aquellos comportamientos que pueden derivar en acciones delictivas o violentas, fomentando los valores de responsabilidad, igualdad, respeto y convivencia.
- **Facilitar herramientas para la prevención de conflictos** y para evitar el riesgo de convertirse en víctimas de determinados delitos (abusos o agresiones sexuales, acoso escolar, acceso a determinados contenidos de Internet, etc.).
- **Inculcar la necesidad de comunicar o solicitar ayuda** a los padres y profesores, respecto de los hechos que se produzcan en el interior o fuera del centro escolar, cuando la gravedad de la situación lo aconseje.
- **Mejorar su conocimiento** y confianza en relación con el funcionamiento de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad y el servicio público que prestan a la comunidad, así como sobre los distintos canales de comunicación con las mismas.

⁴ En la misma línea, en Portugal, la Policía de Seguridad Pública (“*Polícia de Segurança Pública*”) dentro del programa Escuela Segura (“*Escola Segura*”) promueve a través de sus Equipos del Programa Escuela Segura (“*Equipas do Programa Escola Segura*”) la vigilancia de las zonas escolares y los contactos estrechos con toda la comunidad educativa, dando respuesta a las diversas solicitudes que se le dirigen, y promoviendo acciones de sensibilización y prevención en las escuelas.



4. ABUSO DE LAS TIC. SALUD Y BIENESTAR

Fundación MAPFRE

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) son todas aquellas herramientas y programas que tratan, administran, transmiten y comparten la información mediante soportes tecnológicos. Aunque las TIC abarcan desde las clásicas, como la radio y la televisión, a las nuevas tecnologías centradas fundamentalmente en Internet y todos los dispositivos electrónicos conectados a la red, son a estas últimas a las que nos referiremos como TIC.

Las TIC forman parte de nuestra vida facilitando el día a día y las relaciones interpersonales. Pero el hecho de que los menores utilicen habitualmente Internet no significa que sepan hacerlo de forma segura y responsable ni que conozcan las consecuencias y los riesgos que puede tener una utilización que resulte dañina para ellos y para terceros.

Es, por lo tanto, fundamental conocer cómo usarlas adecuadamente, así como los peligros que entrañan para la salud su mal uso.

El proyecto ENDING aborda de manera específica uno de los riesgos que conlleva el mal uso de las TIC: el abandono escolar. En muchos casos los adolescentes y jóvenes dedican el tiempo que corresponde al estudio o al sueño a otras actividades de ocio en Internet, lo que hace que el rendimiento académico baje en algunos casos y sea un factor de riesgo.

Desde la aparición de las TIC han ido surgiendo diferentes patologías que afectan tanto a la salud física como a la mental de aquellas personas que,

por mal uso o por adicción, pasan numerosas horas frente a las pantallas (ordenadores, móviles, tabletas, consolas, etc.). Aunque el uso de las TIC ofrece numerosos beneficios, no hay que olvidar que pueden ir acompañados de peligros para la salud. Estos deben ser conocidos por las familias para poder ser prevenidos, especialmente entre los adolescentes, que constituyen el grupo de edad con mayor riesgo.

Comencemos por aquellos que resultan más evidentes para las personas que conviven en el día a día con los adolescentes: los síntomas físicos.

4.1. Identificación de síntomas físicos

Son debidos al uso continuado, excesivo y sin descanso, de los dispositivos, así como a los malos hábitos que generan. Según qué órgano o sistema del cuerpo se vea afectado, podemos distinguir diferentes problemas:



Problemas ligamentosos

- **Tendinitis o tenosinovitis de Quervain:** “pulgar del jugador” producida por la repetición de movimientos del pulgar que provoca inflamación y dolor de los tendones que se insertan en él.
- **Tenosinovitis o dedo en gatillo:** se atasca el dedo en su movimiento de flexión por inflamación crónica de los tendones.
- **Epicondilitis (“codo del tenista”):** inflamación dolorosa de la inserción del tendón en el hueso a nivel de la zona externa del codo provocada por un mal uso del ratón al no apoyar las muñecas sobre la mesa y mantener los brazos separados del cuerpo, o bien por el uso de mandos de consolas y juegos que simulan los movimientos deportivos.
- **Tendinitis del supraespinoso:** producida por inflamación del tendón al rozar entre la cabeza del húmero y el arco acromial durante los movimientos repetidos de elevación del hombro en situaciones donde existe mala ergonomía.
- **Lesiones del manguito de los rotadores:** similar a la anterior, pero involucrando a los tendones de los músculos rotadores del hombro supraespinoso, infraespinoso, redondo menor y subescapular.



Recomendaciones: evitar largas sesiones sin descansos; practicar ejercicios de estiramiento de los músculos y tendones que afectan a las articulaciones de los dedos, muñeca, codo y hombro; y usar dispositivos cómodos y ergonómicos que eviten forzar los movimientos. En caso de tener ya una lesión, hay que suspender dicha actividad y acudir al profesional de salud para su valoración y tratamiento (Guía de Fisioterapia, 2020).



Problemas osteomusculares

- **Cervicalgias:** dolores en el cuello habitualmente ocasionadas por posturas forzadas como el adelantamiento del cuello sobre los hombros o la flexión anterior del cuello para usar el móvil, tabletas o portátiles a nivel de las piernas, etc.
- **Dorsalgias y lumbalgias** dolor de espalda media y baja ocasionadas por malas posturas de flexión mantenida sin el adecuado apoyo dorsolumbar.
- **Artrosis precoz y artritis en los dedos:** las articulaciones de los dedos que manejan dispositivos pueden llegar a centenares de movimientos por minuto sometiendo la articulación a una inflamación y desgaste articular precoz. Un dedo de especial sobrecarga es el pulgar, en cuya base se produce una artrosis precoz en dicha articulación (“dedo de BlackBerry”).
- **Traumatismos y accidentes:** por el uso de dispositivos, habitualmente móviles, mientras caminamos por la ciudad o conduciendo vehículos.



Recomendaciones: evitar posturas forzadas adoptando una adecuada ergonomía frente a las pantallas; evitar largos periodos de tiempo sin descanso; practicar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento de los músculos que rodean la columna vertebral; no usar móviles que nos distraigan de otras acciones que requieren nuestra atención como andar y cruzar calles.



Problemas del sistema nervioso

- **Síndrome del túnel del carpo:** consiste en una inflamación de los tejidos y tendones que atraviesan la muñeca por el túnel carpiano. Es frecuente en actividades manuales fijas y repetidas durante largos periodos en una mala postura de la muñeca, por ej., al usar el ratón y el teclado con la muñeca en extensión.
- **Parestesias:** descritas como hormigueos y adormecimiento de dedos, manos, codos, brazos, muslos, piernas y pies por compresión mantenida contra los bordes de mandos, mesas, sillas u otros objetos, o por flexión mantenida y forzada de las extremidades.
- **Dolor, pérdida de sensibilidad y fuerza:** si la compresión nerviosa es mantenida en el tiempo, va afectando progresivamente al nervio hasta dañarlo de forma definitiva.
- **Síndrome de la vibración inexistente o “vibración fantasma”:** es una alteración de la sensibilidad en la que se siente vibrar el dispositivo sin que se produzca dicha vibración. Es típico del uso continuado del móvil en modo vibración (Tusq *et al.*, 2011).
- **Enuresis y encopresis:** incontinencia urinaria y fecal. Este trastorno es debido a mantener inhibido el reflejo de orinar o defecar de forma prolongada con el fin de evitar desconectarse del videojuego.



Recomendaciones: evitar posturas donde queden flexionados o comprimidos los nervios de las extremidades; no prolongar la posición que comience a dar síntomas; moverse; masajear la zona; hacer periodos de descanso y no aguantar las señales nerviosas que el cuerpo emite para satisfacer sus necesidades biológicas.



Problemas visuales

- **Síndrome visual informático-digital (SVID):** consiste en la aparición de síntomas visuales que aumentan en función del tiempo de exposición a las pantallas digitales. El síndrome de fatiga visual informática consiste en picor, escozor, sensación de arenilla y sequedad ocular acompañada de visión borrosa, incluso doble por fatiga para enfocar, fotofobia, mareos y dolor de cabeza, sobre todo, en zona orbital o parietal de la cabeza.
- **Miopía:** se ha detectado que los niños miopes presentan un mayor tiempo de uso de pantallas y menor tiempo de actividad al aire libre que los niños sin miopía (Álvarez Peregrina *et al.*, 2020).



Recomendaciones: dado que la causa principal es la exposición prolongada a la pantalla, la mejor manera de evitar los síntomas es hacer pausas para descansar la vista. El ejercicio “20,20,20” consiste en hacer descansos cada 20 minutos cuando usemos dispositivos o pantallas y, durante 20 segundos, mirar a una distancia de más de 20 metros. Esto relajará la visión y permitirá descansar mejor al ojo antes de seguir mirando a la pantalla. Además, es recomendable una separación mínima de 50 cm de cualquier tipo de pantalla. Pasar menos de dos horas al día con dispositivos de pantallas y realizar actividades al aire libre (Hernández Tiscareño, 2020).



Problemas auditivos

- **Sordera prematura:** por el uso de dispositivos auriculares y cascos que mantienen un nivel de sonido excesivo y constante con picos de intensidad sonora frecuentes. Según la OMS, niveles sonoros que superen los 85 decibelios suponen un riesgo de pérdida auditiva si se repite en el tiempo o la exposición es continuada (Gutiérrez Farfán *et al.*, 2018).

- **Acúfenos:** consiste en la audición de ruidos y pitidos persistentes cuando estamos en una estancia silenciosa. Una de sus causas es la exposición a ruidos intensos y prolongados.



Recomendaciones: utilizar dispositivos num volume que nos permita ouvir outra pessoa a falar connosco e que nunca ultrapasse os 70 decibéis. Tanto quanto possível, evite auscultadores e utilize altifalantes externos (Dios *et al.*, 2013).



Problemas metabólicos y cardiacos

- **Obesidad:** debido a dos causas fundamentales, la falta de actividad física al sustituir el tiempo que se dedica a las actividades deportivas por actividades sedentarias frente a pantallas y, en segundo lugar, la tendencia a comer más y peor delante de las pantallas mientras se juega. Los alimentos que se consumen suelen ser comida rápida, industrial, altamente procesada y con muchas calorías, acompañada frecuentemente de bebidas gaseosas azucaradas o con alcohol (Kenney y Gortmaker, 2017).
- **Diabetes:** la predisposición a la diabetes se produce como consecuencia de la obesidad, falta de ejercicio físico y la ingesta abundante de alimentos con índice glucémico muy alto (hidratos de carbono simples) y bebidas con azúcares.
- **Hipercolesterolemia:** la ingesta de alimentos ricos en colesterol y grasas saturadas, alimentos ultraprocesados y falta de ejercicio físico son las principales causas del aumento del colesterol en la juventud.
- **Hipertensión arterial:** la obesidad, el sedentarismo, el exceso de ingesta de sal y grasas saturadas de los alimentos ultraprocesados son la causa de un aumento de la tensión arterial.
- **Arritmias cardiacas:** en personas con cardiopatías susceptibles, se han descrito arritmias y pérdida de conocimiento al jugar de forma intensa a videojuegos (Swift, 2019).



Recomendaciones: respetar el tiempo dedicado a las actividades físicas al aire libre; no comer delante de las pantallas; hacer descansos; respetar los horarios de las comidas; comer de forma saludable (comida mediterránea); e hidratarse con agua o bebidas no azucaradas.



Problemas vasculares

- **Síndrome de las manos frías:** por compresión de la muñeca sobre el borde de la mesa.
- **Edemas en piernas y pies:** es un aumento de volumen de líquido que se acumula en los tejidos de las piernas y los pies hinchándolos por retención de líquidos.
- **Varices, flebitis y tromboflebitis en piernas:** son diferentes grados de lesión de las venas producidos por permanecer durante muchas horas, y de forma repetitiva, sentado sin moverse frente a las pantallas.



Recomendaciones: evitar estar sentados con las piernas flexionadas; levantarse del asiento cada media hora; andar y hacer actividades deportivas, ejercicios de estiramiento de las extremidades y darse masajes; mantener las piernas en alto y estiradas mientras se juega.



Trastornos del sueño

- La presencia de dispositivos electrónicos en el dormitorio (televisión, videoconsolas), el uso de Internet y mantener encendido el teléfono móvil debajo de la almohada contestando mensajes y llamadas a la hora que sea tienen una influencia negativa en la cantidad, calidad y la presencia de trastornos específicos del sueño (insomnio de conciliación, sueño intermitente y despertar precoz).



Recomendaciones: es necesario explicar a los adolescentes la necesidad de sacar los dispositivos electrónicos del dormitorio ya que el uso de estos justo antes de dormir dificulta la conciliación del sueño.

4.2. Identificación de síntomas psicológicos de abuso de las TIC (uso, abuso y adicción)

Aunque los usos que desarrollamos de las TIC son muy diversos, se pueden establecer tres grandes categorías en función del tipo de relación que cada persona establece con ellas. Esta división nos ayuda a diferenciar entre el uso adecuado e inadecuado, y sus posibles consecuencias negativas.

Estas categorías son:

- **Uso:** es una actividad más entre otras, de manera que si se interrumpe no provoca en la persona ningún malestar, ni afecta al normal desarrollo de su vida.
- **Abuso:** el abuso o uso inadecuado puede entenderse cuando la forma de relación con las tecnologías, ya sea por cantidad de tiempo, frecuencia o por el tipo de uso, puede manifestar consecuencias negativas en el usuario y en su entorno.
- **Adicción:** se prioriza esta actividad frente a otras, viéndose afectados el resto de los ámbitos de la vida de esa persona, de manera que el hecho de no estar conectado le genera un alto grado de malestar.

Las conductas adictivas a Internet se caracterizan por la aparición de tres síntomas principales:

- **Tolerancia:** a necessidade de aumentar o tempo gasto em tecnologia para ter a mesma satisfação de quando a pessoa usou pela primeira vez a internet/TIC.
- **Abstinencia:** sensación desagradable que se experimenta cuando no se puede utilizar la tecnología. Por ese motivo se utiliza cada vez más y durante más tiempo.

- *Dependencia*: cuando la persona necesita aumentar progresivamente el tiempo de uso y además se siente mal si no puede hacerlo.

En las sociedades desarrolladas, la disponibilidad a las nuevas tecnologías es muy amplia, sin embargo, solo un reducido número de personas muestran adicción (en torno a un 3-6 %). Algunos factores pueden influir a este tipo de personas. como son:

1. Factores psicológicos

- *Variables de personalidad*: impulsividad, búsqueda de emociones fuertes y transgresión de las normas, baja autoestima, intolerancia a los estímulos displacenteros, estilo de afrontamiento inadecuado de las dificultades, excesiva timidez, rechazo a la imagen corporal.
- *Vulnerabilidad emocional*: estado de ánimo disfórico (ansiedad o depresión), carencias afectivas, cohesión familiar débil, pobreza de relaciones sociales, insatisfacción personal con su vida.
- *Problemas psiquiátricos previos*: depresión, TDAH, fobia social, hostilidad social que busca un modo de solucionar su malestar.

2. Factores familiares

- *Entornos familiares muy rígidos y autoritarios*: propician hijos dependientes, irresponsables o rebeldes.
- *Entornos familiares muy permisivos o desestructurados* y con incoherencias: propician hijos egocéntricos, caprichosos e impulsivos.

3. Factores sociales

- *Aislamiento social*: usan las TIC como medio de comunicación.
- *Relaciones con personas que abusan de las nuevas tecnologías*: por el deseo de pertenecer al grupo copian sus actos.

El mal uso de las TIC puede: ocasionar alteraciones en la conducta, ánimo y relación con el mundo exterior especialmente si se convierte en una adicción; causar agresividad, aislamiento social y familiar; disminuir el

rendimiento académico o laboral; desplazar otras actividades biológicas necesarias; favorecer una conducta delictiva o antisocial; llevar al juego patológico o al consumo de sustancias tóxicas; y producir desinformación, manipulación, acoso o pérdida de la intimidad (Buiza, 2018).



En definitiva, se debe sospechar la dependencia a Internet cuando:

- Hay un uso excesivo asociado a una pérdida de control y la persona experimenta un síndrome de abstinencia cuando no puede conectarse, igual al que ocurre con otras adicciones químicas.
- Aparecen síntomas de abstinencia (profundo malestar emocional, ansiedad, irritabilidad, inquietud psicomotriz y estado de ánimo disfórico) ante la imposibilidad de acceder a la red.
- Se establece tolerancia (necesidad creciente de aumentar el tiempo de conexión a Internet para encontrarse bien).
- Se producen repercusiones negativas en la vida cotidiana (aislamiento, bajo rendimiento académico o laboral, desinterés por otros temas y por el ocio activo) (Echeburúa, 2012).

4.2.1. Situaciones conflictivas

DEPENDENCIA A DISPOSITIVOS

- **Nomofobia**

Consiste en un miedo irracional, intranquilidad, ansiedad y gran malestar que siente una persona por no disponer del teléfono móvil, bien porque se lo ha dejado en casa, se ha gastado la batería, está fuera de cobertura, se ha agotado el saldo, se lo han robado, lo ha perdido o simplemente se le ha estropeado. Otro síntoma característico es la incapacidad de apagar el móvil incluso en lugares donde su uso está prohibido. El móvil debe tenerlo cerca y en cualquier circunstancia, incluso mientras duerme, lo que ocasiona numerosos casos de insomnio al seguir recibiendo mensajes y la

necesidad de ver y responder los mismos interrumpiendo el ciclo natural del sueño.

La nomofobia se relaciona con el FOMO (*Fear of Missing Out*) o temor a quedar desconectado, perdiendo mensajes o wasaps, o el contacto con las redes sociales.

Es conveniente reforzar el hábito saludable de apagar el teléfono móvil durante varias horas al día, especialmente por la noche, así como tener un plan específico para evitar interrupciones en otras actividades de la vida (escuela reuniones, cines, teatros...) (Nomofobia, 2018).

- **Adicción al móvil**

Designada de múltiples formas (como “crackBerry”), es imposible continuar cualquier tarea si salta un aviso, apareciendo la necesidad imperiosa de ver su contenido, o la necesidad de revisar continuamente la cuenta de correo electrónico, entre otras aplicaciones.

DEPENDENCIA A LAS REDES SOCIALES

Con las redes sociales a través de Internet, los adolescentes y jóvenes pueden participar de experiencias con otras personas que ni siquiera conocen, pero que forman parte de la comunidad virtual. Se interesan por sus fotos, preferencias, creencias y experiencias compartidas. Las redes sociales son, además, una carta de presentación sin barreras de la que se pueden aprovechar para compartir con los demás bienes, servicios, comentarios y conocimientos, y, sobre todo, transmitir emociones, experiencias y querencias. Las redes sociales son también redes emocionales.

Muchos adolescentes presentan riesgo de adicción a redes, incluso dependencia, porque de alguna manera muestran una mayor preocupación de estar activos permanentemente y sienten la necesidad de no perderse nada de lo que ocurre en las comunidades virtuales en las que están presentes. El estado de ánimo de muchos de ellos puede verse modificado en función de la cantidad de “likes” que obtienen y los comentarios que

reciben en las publicaciones de sus perfiles, lo que les lleva, en muchos casos, a una sobreexposición peligrosa.

CIBERADICCIÓN COMO PATOLOGÍA

- **Trastorno por videojuego**

Hoy en día, los videojuegos están integrados como una actividad más de ocio de los adolescentes y jóvenes y, como tal, divierten y entretienen en su tiempo libre, involucrando en muchos casos a las familias en este ocio. Además, muchos de ellos contribuyen a desarrollar competencias colaborativas y sociales, a enseñar contenidos culturales, estimular la creatividad y transmitir valores (afán de superación, respeto al equipo, tolerancia, deportividad, solidaridad...).

Cuando nuestros hijos se inician a los videojuegos, acostumbra a ser una actividad que se realiza en casa y dentro del espacio que la familia dedica al tiempo libre. Por ello, como padres es importante pensar que los videojuegos pueden convivir con otros juegos familiares y convertirse en una actividad familiar compartida y así, no ser únicamente una actividad personal o individual de nuestros hijos.

Del mismo modo que estamos acostumbrados a ver la clasificación por edades en las películas o series de televisión, los videojuegos también nos indican un nivel de edad recomendado. El *Pan European Game Information (PEGI)* es el sistema de clasificación por edades europeo que informa sobre la edad recomendada de un videojuego en términos de protección de los menores, sin tener en cuenta el nivel de dificultad ni las habilidades necesarias para jugar. A partir de ocho descriptores de clasificación (violencia, lenguaje soez, miedo, drogas, sexo, discriminación, juego y juego en línea con otras personas) se adjudica una de las 5 categorías de edad: PEGI 3, 7, 12, 16 y 18.

El problema aparece cuando esta actividad pasa de ser una afición y un motivo de ocio a convertirse en el centro de la vida del joven y se transforma en una adicción, provocando en muchos casos el aislamiento de la familia.



Algunos de los síntomas más destacados y a los que se debe prestar atención si aparecen son:

- Preocupación constante por jugar en todo momento y lugar durante largos periodos de tiempo y aumentando cada vez el tiempo de juego.
- Provoca el aislamiento de la persona, que se vuelve irascible, empeorando la comunicación con los demás.
- Miente a familiares y amigos sobre el tiempo jugado.
- Cuando se le impide jugar tiene consecuencias emocionales y afectivas como depresión, agresividad, ansiedad y fobias.
- Puede provocar graves trastornos del sueño que afectan al futuro desarrollo.
- Cambio de hábitos en la comida y predilección por la comida rápida o por comer en su habitación mientras juega.
- Tiene problemas posturales, dolores musculares y lesiones físicas especialmente en espalda y manos.
- Pierde el interés por otros hobbies o aficiones.
- Cambia sus horarios para poder jugar y aplaza los deberes o sus tareas para más tarde.
- Baja considerablemente su rendimiento escolar.
- Intenta justificarse diciendo que sus amigos también lo hacen o que le necesitan para jugar.

APUESTA ONLINE

Cada vez es más fácil el acceso a las apuestas deportivas y juegos de azar (póker, ruletas...) a través de aplicaciones para el móvil y el ordenador, y a las que se puede acceder 24 horas realizando apuestas de poco dinero que lleva a los adolescentes y jóvenes a creer que el riesgo es mínimo.

La inmediatez, la facilidad de acceso, el anonimato y el entorno íntimo que proporcionan las TIC convierten el universo *online* en el espacio perfecto para desarrollar comportamientos adictivos, incluido el trastorno de juego.

La adicción al juego o el trastorno por juego de azar es una enfermedad o trastorno reconocido por la OMS, en el que aparece una conducta de “juego problemático persistente y recurrente”, que provoca un deterioro o malestar clínicamente significativo. Este trastorno puede aparecer con cualquier tipo de juego de azar (máquinas tragaperras, bingo, ruleta, póker, apuesta deportivas, loterías, etc.)



Las apuestas *online* tienen gran poder adictivo debido a diferentes causas:

- Ganancias aparentemente fáciles.
- Facilidad de la práctica: todo el mundo puede jugar, no se necesitan habilidades especiales.
- Garantizan el anonimato.
- Sin restricciones. Se puede jugar en cualquier momento y desde cualquier dispositivo con conexión a Internet.
- Mínimas cantidades. Se puede empezar a apostar con solo un euro.

Para prevenirlo, es aconsejable que las familias no den a los hijos muchos medios económicos y, al mismo tiempo, que les enseñen la importancia del dinero. Hay que transmitirles el valor del esfuerzo y del trabajo y responsabilizarse de sus gastos y de los de la familia. Los padres y las madres deben informar a los adolescentes que al ser menores de edad no pueden apostar. No es legal y estarían cometiendo un delito. Además, es importante transmitirles los riesgos de apostar, que van más allá de la ludopatía (“gambling disorder”), como: nerviosismo, ansiedad, irritabilidad, insomnio, mala alimentación, aumento del gasto, endeudamiento, uso de las mentiras, empeoramiento de las relaciones familiares, hurtos en casa, problemas de rendimiento escolar o absentismo, o que se distancien de los amigos que rechazan jugar, entre algunos otros.

Igualmente, estos riesgos también son señales evidentes del juego de azar en menores, por lo que es importante vigilarle en el entorno familiar y en caso de detectarlo, acudir a un profesional. Por último, y lo más importante, los

padres y las madres deben ser un referente para sus hijos e hijas manteniendo un comportamiento adecuado en relación con el juego.

4.2.2. Recomendaciones para un uso saludable de las TIC en la Familia

Una de las mejores pautas de prevención y protección frente a los riesgos es la información. Las personas que conocen los riesgos que pueden conllevar sus comportamientos suelen actuar de forma más cautelosa. Que las familias estén al día de las herramientas que utilizan sus hijos es fundamental para poder orientarles.

Prevenir los problemas adictivos requiere los esfuerzos de padres y educadores para potenciar en los adolescentes ciertos recursos personales y familiares (Labrador *et al.*, 2015).

RECURSOS PERSONALES

- *Fomentar la autoestima:* con lo que se consigue regular el comportamiento y autocontrol mejorando el equilibrio emocional de la persona.
- *Mejorar las relaciones sociales y de comunicación:* lo que dificulta la creación de un mundo virtual imaginario contrapuesto al real.
- *Incrementar la capacidad para solucionar problemas:* potenciando el desarrollo del pensamiento crítico que nos permite la toma de decisiones adecuadas.
- *Mejorar el control de las emociones:* para conseguir un afrontamiento adecuado del estrés, evitando el sufrimiento innecesario que le lleve a conductas indeseables.
- *Ocupación adecuada del ocio:* aportando alternativas de ocio diferentes a las tecnológicas que satisfagan la necesidad de sensaciones nuevas y variadas para combatir el aburrimiento.

RECURSOS FAMILIARES

- *Limitar el tiempo que nuestras hijas e hijos dedican a las TIC:* establecer lugares, momentos y tiempos para utilizarlas.

- *No permitir que las TIC supongan una barrera entre los adultos y los menores.* Intentar estar lo más al día posible en cuanto a las herramientas que utilizan.
- *El uso de las TIC debe estar sujeto a unas normas de uso lo más consensuadas posible.* Es una buena idea plasmarlas por escrito. El uso de las TIC debe ser supervisado. Dependiendo de la edad y la madurez de nuestra hija o hijo esta supervisión será más o menos intensa. Recomendamos que la supervisión sea totalmente presencial al menos hasta los 14 años, que es la edad mínima para poder tener redes sociales. Posteriormente, conceder o supervisar una autonomía al menor gradualmente.
- *Evitar que utilicen el ordenador, el móvil, la tableta o los videojuegos como forma de rellenar tiempos muertos.* Ayudarles a planificar su tiempo libre y fomentar las actividades *offline*.
- *Evitar el aislamiento en su cuarto:* es importante que los más pequeños usen las TIC estando en un lugar común de la casa. En especial, a última hora de la tarde. Es necesario retirar los dispositivos para evitar su uso en horas de sueño.
- *Procurar que hayan cumplido con sus responsabilidades* antes de realizar las actividades que implican a las TIC.
- *Compartir tiempo en el uso de las TIC.* Navegar con ellos y jugar de vez en cuando a sus juegos preferidos. Esto facilitará y mejorará la comunicación en el entorno familiar.
- *Explicar a nuestras hijas e hijos el riesgo de ponerse en contacto con desconocidos.* Puede ser muy útil comparaciones con la vida real, concienciándoles sobre los riesgos a los que se exponen dentro y fuera de la Red.
- *Servir de ejemplo.* Los adultos somos un ejemplo para los menores, pero en muchas ocasiones somos nosotros mismos quienes hacemos un uso excesivo de las TIC, de modo que los más pequeños nos observan y puedan desarrollar por imitación un uso excesivo de las TIC.

RECOMENDACIONES Y PAUTAS

Dentro de las familias es más fácil detectar el uso abusivo y/o inadecuado de las TIC entre los menores que en la escuela ya que en la mayoría de las ocasiones el problema sucede fuera de esta. Es importante que las familias puedan

ayudarles y aconsejarles en la organización de su tiempo libre, estableciendo unas normas y límites claros para que usen las TIC de forma adecuada. Y, una vez detectado el problema, facilitarle la posibilidad de ponerse en manos de un especialista.

La psicóloga Dra. Kimberly Young, en varios de sus artículos y libros como *"Innovations in Clinical Practice: a Source book"* (1999), plantea que el objetivo principal consistirá en romper los hábitos de conexión del menor.

Para poner en marcha esta nueva rutina propone:

- *Romper su costumbre en los momentos de uso de Internet.* Por ejemplo, si se conectaba nada más llegar del colegio, se recomienda que meriende primero. Se trata de aprender a posponer y adaptarse a un nuevo horario.
- *Interruptores externos.* Utilizar cosas que tenga que hacer o sitios a donde ir, como señales que le indiquen que debe desconectar (usar relojes o alarmas).
- *Abstinencia de una aplicación en particular.* Debe dejar de usar la aplicación que más problemas esté generando al adolescente (por ejemplo, determinados chats, juegos *online* ...).
- *Fijar metas.* Para evitar las recaídas se puede elaborar un horario realista que permita al adolescente manejar su tiempo y tener mejor sensación de control.
- *Usar tarjetas recordatorias.* Pedirle que haga una lista de los 5 principales problemas causados por la adicción a Internet y otra con los principales beneficios de no estar conectado o abstenerse de una aplicación.
- *Educar en el uso de Internet como fuente de información y formación,* y no sólo como una herramienta de ocio.
- *Desarrollar un inventario personal.* Debe apuntar las cosas que ha dejado de hacer como consecuencia del uso abusivo de Internet y clasificarlas en: "muy importante", "importante", "no muy importante" y examinarlas.
- *Informarse sobre las herramientas y recursos de prevención.* Por ejemplo, uso de programas de control parental, filtros de contenido y otros para limitar el tiempo de conexión y el acceso a contenidos dañinos.
- *Entrar en un grupo de apoyo.* El trabajo con otras personas que están viviendo situaciones similares puede ser de gran ayuda.

- *Hablar de Internet con el adolescente.* Contrastar las ventajas e inconvenientes de su uso, sin hacer valoraciones negativas sobre el uso que los adolescentes hacen de Internet. Es importante reforzarle positivamente siempre que pida ayuda sobre cualquier problema que tenga relacionado con Internet.
- *Entender el uso excesivo de Internet como una forma de reaccionar ante el malestar psicológico.* Plantear las razones por las que centra su tiempo de ocio y de relación en Internet. Mantener una actitud de escucha activa ante su aislamiento.
- *Terapia familiar.* Es importante comprobar si se ha visto deteriorada también la relación familiar. De esta forma, se educa a la familia en su conjunto, disminuyendo el sentimiento de culpa del adolescente por su comportamiento, promoviendo el análisis de los problemas desde el origen y animando a la colaboración.

Referencias

Álvarez-Peregrina, C., Sánchez-Tena, M.A., Martínez-Pérez, C. y Villar Collar, C. (2020): "The Relationship Between Screen and Outdoor Time With Rates of Myopia in Spanish Children", *Frontiers in Public Health*, vol. 8, p. 295. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2020.560378>

Asociación Americana de Psiquiatría (2013): *Manual de Diagnóstico y Estadística de los Trastornos Mentales*, quinta edición (DSM-5). Disponible en: <https://psicoadolescencia.com.ar/docs/publica/dsm5.pdf>

Buiza-Aguado, C. (2018): "Videojuegos. Uso problemático y factores asociados", *FoCad Consejo General de la Psicología de España*, octubre-diciembre. Disponible en: <http://psicosol.es/wpcontent/uploads/2018/11/FACTORES-ASOCIADOS.pdf>

Carbonell, X. (2014): "La adicción a los videojuegos en el DSM-5". *Adicciones*, vol. 26(2), pp. 91-95. Disponible en: http://recerca.blanquerna.edu/conductesdesadaptatives/wpcontent/uploads/2014/10/091-095-Carbonell_EDIT-1.pdf

Carbonell, X. (2020): “El diagnóstico de adicción a videojuegos en el DSM-5 y la CIE-11: retos y oportunidades para clínicos”, *Papeles del Psicólogo / Psychologist Papers*, vol. 41(3), pp. 211-218. Disponible en: <http://www.papeles-del-psicologo.es/pdf/2935.pdf>

Consejo General de la Psicología de España (2018): “La OMS ha incluido el ‘trastorno por videojuegos’ en el CIE-11”. *Infocop Online*. Disponible en: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7241

Dios, A., Galván, A., Ruipérez, C., Barbera, E., Domènech, I. y Ragai, N. (2013). 10 males de las nuevas tecnologías. Grupo Hospitalario Quirón. [Fecha de acceso 1 de mayo de 2014]. <https://www.efesalud.com/blog-salud-prevencion/10-males-de-las-nuevas-tecnologias/>

Echeburúa-Odriozola, E. (2012): “Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes”, *Revista Española de Drogodependencias*, 37(4), pp. 435-447. Disponible en: https://www.aesed.com/descargas/revistas/v37n4_5.pdf

Facione, P. A. (2015): “Critical Thinking: What It Is and Why It Counts”. Disponible en: https://www.student.uwa.edu.au/__data/assets/pdf_file/0003/1922502/Critical-Thinking-What-it-is-and-why-it-counts.pdf

Guía de Fisioterapia (2020): “Lesiones frecuentes de los Gamers”, en *Guía de Fisioterapia*. Disponible en: <https://guiadefisioterapia.com/lesiones-frecuentes-de-los-gamers/>

Gutiérrez-Farfán, I., Arch tirado, E., Lino González, A.L. y Jardines Serralde, L. J. (2018): “Daño auditivo inducido por ruido recreativo”, *Salud Pública de México*, vol. 60(2), marzo-abril. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342018000200011

Hernández-Tiscareño, J. (2020): “La educación en dispositivos de pantalla y los riesgos sobre salud visual en niños”, *Medscape*, 29 de septiembre. Disponible en: https://espanol.medscape.com/verarticulo/5905995_3

ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. 6C51 Gaming disorder. Disponible en: <https://icd.who.int/dev11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f1448597234>

Kenney, E. L. y Gortmaker, S. L. (2017): "United States Adolescents' Television, Computer, Videogame, Smartphone, and Tablet Use: Associations with Sugary Drinks, Sleep, Physical Activity, and Obesity", *J Pediatr*, 2017;182:144-9). Disponible en: <https://www.jpeds.com/action/showPdf?pii=S0022-3476%2816%2931243-4> [Consulta: 3 de diciembre de 2021].

"La OMS ha incluido el "trastorno por videojuegos" en el CIE-11", *Revista de Psicología, Infocop Online*, 2 de febrero de 2018. Disponible en: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7241

Labrador, F., Requesens, A. y Helguera M. (2015): *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos*, Fundación Gaudium. Disponible en: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM013902.pdf>

Nomofobia [definición] en ConceptoDefinicion [última edición: 18 de julio del 2019] [Consulta: 3 de diciembre de 2021]. Disponible en: <https://conceptoDefinicion.de/nomofobia/>

Salas, J. (2017): "La OMS reconoce el trastorno por videojuegos como problema mental", *Diario el País*, 21 de diciembre. Disponible en: https://elpais.com/elpais/2017/12/21/ciencia/1513852127_232573.html

Swift Yasgur, B. (2019): "¿Pueden los videojuegos desencadenar arritmias peligrosas?", *Medscape* [Consulta: 3 de diciembre de 2021]. Disponible en: https://espanol.medscape.com/verarticulo/5904565_print

Tusq, A., Veigas y D., Velasquez, G. (2019): "El teléfono celular: 'Un buen aliado del Hombre, pero no tanto...'", publicado por Cuozzo (2011). Disponible en: <https://biografiastop.blogspot.com/2019/09/uso-del-celular.html>

Young, K. (1999) en varios de sus artículos y libros como "Innovations in Clinical Practice: a Source book"



5. DESINFORMACIÓN Y PENSAMIENTO CRÍTICO

5.1. Diferencias entre desinformación e información errónea

Una de las muchas oportunidades que Internet ofrece a nuestras hijas e hijos es el acceso a la información. A través de diferentes canales como páginas web, redes sociales, correo electrónico, foros, etc., los menores buscan, reciben y comparten diariamente grandes volúmenes de información *online*. A medida que aumenta su edad, el uso de información se hace más intenso y diverso, dado que el menor va desarrollando un mayor interés por consultar, asesorarse y explorar temas diferentes. De igual modo, su necesidad de comunicarse e intercambiar ideas o opiniones con sus iguales u otras personas también se acentúa con la edad.

La información *online* se presenta en diferentes formatos: textos, fotografías, vídeos, etc. y puede ser muy útil como ayuda para sus tareas escolares, consultas sobre sus hobbies o aficiones, intercambio de opiniones con amigos, familia y otras personas, búsqueda sobre temas de salud, consulta de noticias, etc. En cambio, no toda la información a la que acceden, crean o comparten es veraz, sino que en demasiadas ocasiones es falsa e incluso puede existir una intención de manipulación para causar malestar o daño en los receptores. Por este motivo es importante que, desde edades tempranas, les ayudemos a desarrollar estrategias de resiliencia basadas en una actitud crítica frente a la información que circula por la red. Desde la familia, hemos de compartir experiencias digitales con nuestras hijas e hijos, dialogar y comunicarnos con ellos sobre los beneficios y los riesgos (o daños) que pueden entrañar ciertas informaciones.

Cómo explicarles a nuestras hijas e hijos qué tipos de información falsa existen

En primer lugar, es recomendable tomar en cuenta evidencias rigurosas que nos permitan distinguir los diferentes conceptos de información falsa que existen en la actualidad, para poder transmitirles consejos basados en la realidad.

En 2017 el informe del Consejo de Europa “Information Disorder: Toward an Interdisciplinary framework for research and policymaking” define y diferencia dos conceptos relativos a la información falsa:

- *Información errónea (misinformation en inglés)* es la información falsa que no ha sido creada con la intención de causar daño.
- *Desinformación (disinformation en inglés)* es la información falsa que ha sido creada deliberadamente para dañar a una persona, un grupo social, una organización o un país.

La UNESCO utiliza el concepto de *desinformación* para referirse a intentos deliberados, con frecuencia planificados y coordinados, de confundir o manipular a las personas haciéndoles llegar información deshonesta. Se considera especialmente peligrosa porque con frecuencia está organizada, utiliza los recursos necesarios y aplica técnicas y tecnologías avanzadas para aumentar su efectividad y alcance.

Hemos de aclararles a nuestras hijas e hijos, que en determinadas ocasiones se pueden encontrar con información con cierta base en la realidad, pero que tiene la intención de causar daño a una persona, una organización o un grupo. Es decir, en Internet nos podemos encontrar con un *uso malintencionado de la información*.

Los siguientes ejemplos, pueden servir de ayuda para explicarles de forma simple a nuestras hijas e hijos las principales características de la información falsa, para que así adopten un pensamiento crítico frente a esta que les ayude a desarrollar herramientas de resiliencia y enfrentarse de forma autónoma a este potencial riesgo:

- *La desinformación* muchas veces es planificada, orquestada y dotada de medios para conseguir su propósito dañino.
- En el caso de la información errónea, además de no tener intencionalidad dañina, quienes la difunden no saben, por lo general, que se trata de información errónea.
- El uso de información de forma maliciosa se caracteriza por su utilización poco ética.

Por otra parte, tal y como sabemos, el concepto de *fake news* o noticias falsas es manejado y conocido por muchos menores. Sin embargo, hemos de advertirles que, además de noticias, en la red nos podemos encontrar con otros tipos de informaciones falsas.

Cómo ayudar a nuestras hijas e hijos a identificar la desinformación o información deshonesta

Existen muchos recursos y estrategias que pueden enmascarar una determinada forma de *desinformación*. A continuación, se muestran algunos ejemplos que nos pueden ayudar a identificar información falsa.

- La sátira y la parodia.
- Los titulares diseñados como cebos para ganar clics (*clickbait headlines*, en inglés).
- El uso engañoso de subtítulos, recursos visuales o estadísticas.
- El contenido genuino que se comparte fuera de contexto.
- El contenido de autoría impostada (cuando se usa el nombre de un periodista o el logo de medios sin existir relación con ellos).
- El contenido manipulado y fabricado.

5.2. Riesgos y consecuencias de la desinformación

La facilidad con la que se producen contenidos y la velocidad a la que se replican y viralizan en una sociedad digital, global, frenética e interconectada han hecho que los llamados *trastornos de información* (desinformación e información errónea) sean objeto de preocupación por las graves

consecuencias que pueden desencadenar. Estas consecuencias podrán tener efectos negativos sobre todo entre aquellos menores que carezcan de la habilidad digital crítica que les permita diferenciar qué es información veraz y qué es información falsa.

Desde la familia (madres, padres, tutores legales u otros adultos responsables del menor) tenemos la responsabilidad de educar a nuestras hijas e hijos como ciudadanos digitales responsables. Hemos de guiar sus experiencias digitales hacia una participación activa y autónoma en la red, haciendo siempre uso de una información veraz y mostrando una actitud crítica y combativa frente a la difusión de la desinformación.

Cómo puede afectar a nuestras hijas e hijos la falta de habilidades críticas para identificar la desinformación

En un plano más personal, nuestras hijas e hijos se pueden ver afectados por la exposición a la desinformación de las siguientes formas:

- Pérdida de tiempo y aumento de la distracción sin beneficio alguno.
- Manipulación de opiniones, y en consecuencia falta de libertad o acierto a la hora de obrar u opinar (falta de posicionamiento crítico frente a la información).
- Inclusión involuntaria en cadenas de difusión de desinformación.
- Problemas o consecuencias de tipo legal, derivadas de la participación en la difusión de desinformación que pueda haber llegado a afectar negativamente a terceras partes.

5.3. Alfabetización mediática e informacional: qué es y por qué es importante para nuestras hijas e hijos

La *alfabetización mediática e informacional (AMI)* se define como un proceso de formación de conocimientos y competencias (habilidades y actitudes) que faculta a las personas para comprender las funciones de los medios de comunicación y otros proveedores de información, para evaluar críticamente los contenidos de los medios y para tomar decisiones informadas como usuarias y productoras de información y conocimiento.

Madres y padres hemos de intentar empoderar a nuestras hijas e hijos por medio de la AMI dado que esto supone uno de los requisitos más importantes que les permitirá tener acceso equitativo a la información y al conocimiento.

Como principales responsables del uso eficaz y seguro de Internet en beneficio del bienestar general (digital) de nuestras hijas e hijos, hemos de tener en cuenta que la educación basada en un pensamiento y habilidades digitales críticas ha de empezar a edades tempranas. Fomentar un pensamiento crítico, les permitirá ser usuarios autónomos, libres y competentes digitalmente.

Es aconsejable dialogar y compartir con nuestras hijas e hijos sobre los beneficios que Internet tiene como fuente de información para muchas áreas de su vida diaria (fuente de conocimiento, comunicación con iguales y familia, entretenimiento, tareas escolares, empleabilidad, noticias, etc.). Esta educación sobre los beneficios de la red ha de ir acompañada siempre de pautas claras sobre los potenciales riesgos (o daños) que entraña la desinformación y la información errónea a la que pueden estar expuestas.

5.4. El pensamiento crítico como base para guiar digitalmente a nuestras hijas e hijos

El pensamiento crítico es una de las habilidades para la vida definidas por la OMS en 1993 como “aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que nos permita enfrentar eficazmente las exigencias y retos para la vida diaria”.

Sin lugar a duda, el hecho de que nuestras hijas e hijos puedan enfrentarse al riesgo de la desinformación y superarlo sin sufrir ningún daño, tiene que ver con su capacidad, pero sobre todo con su actitud frente a la información falsa. Se trata de que les enseñemos sobre todo a dudar a través de la observación de los contenidos que reciben, generan y difunden en la red.

Cinco acciones prácticas para potenciar su pensamiento crítico:

- 1.** Interpretar la información que reciben para clarificar su significado. En muchas ocasiones, podemos percibir que las conversaciones de nuestras hijas e hijos pueden estar basadas en información falsa que han recibido a través de WhatsApp o de otra red social o canal. En estos casos, es conveniente pedirles que nos muestren la fuente original de donde han obtenido esa información para así ayudarles a interpretar de forma crítica la información falsa contenida en el mensaje.
- 2.** Validación de la credibilidad de la información en función de nuestros conocimientos previos, de su origen, coherencia e intencionalidad. Una excelente oportunidad para guiar a nuestras hijas e hijos en esta actividad es ayudarles a buscar información en diferentes páginas web para determinadas actividades escolares. De este modo podremos indicarles cómo validar la información sobre un mismo tema- entre la que puede existir información falsa- que nos encontramos en diferentes sitios web.
- 3.** Cuestionamiento de los datos y la información y contraste con fuentes alternativas. Esta acción es recomendable llevarla a cabo junto con la de validación.
- 4.** Autoevaluación por medio de una revisión del propio proceso mental seguido para analizar la información y cuestionar, confirmar o revisar este razonamiento y los resultados finales obtenidos.
- 5.** Para asegurarnos de que nuestras hijas e hijos han comprendido el proceso de interpretación crítica de la información es aconsejable guiarlos en este proceso de evaluación, una vez realizados los anteriores pasos, repitiendo de forma clara y concisa todos los pasos realizados para detectar la información falsa.

El pensamiento crítico no depende solo de la capacidad intelectual de nuestras hijas e hijos (en términos de la que es susceptible de ser medida mediante test del tipo que miden el cociente o coeficiente intelectual, CI), sino que está influido por otras capacidades cognitivas no medidas por los test de inteligencia y por determinados rasgos de su personalidad.

Potenciar la humildad intelectual en nuestras hijas e hijos, es vital, pues conseguir que piensen de forma crítica implica que dudarán de las demás personas, pero sobre todo de ellos mismos. Pensar de forma crítica es una actitud a través de la cual el menor comienza por asumir que no se sabe.

Impulsar el desarrollo del pensamiento crítico en nuestras hijas e hijos estimula su capacidad de razonamiento de alto nivel que, según estudios e investigaciones, proporciona ventajas en otras facetas de la vida:

- Favorece decisiones más acertadas.
- Reduce la frecuencia de acontecimientos negativos.
- Mejora el rendimiento académico.
- Aumenta la eficiencia en ocupaciones que requieren habilidades analíticas.

5.5. Cómo influyen los sesgos y las emociones de nuestras hijas e hijos ante la desinformación

Es importante que los progenitores tengamos en cuenta que el riesgo de la desinformación tiene mucho que ver con la reacción de las personas que estamos expuestas a ella a través de las pantallas. Estas reacciones se pueden ver afectadas por los sesgos, que vienen a ser como atajos que cada cerebro ha desarrollado para simplificar los problemas y facilitar las decisiones. Esto puede tener un efecto no deseado y convertirse en un obstáculo para nuestras hijas e hijos a la hora de identificar la desinformación.

Algunos ejemplos de sesgos a evitar, útiles para la promoción de un pensamiento crítico en nuestras hijas e hijos, serían:

- El *sesgo de confirmación* induce a valorar en exceso la información que encaja con las propias creencias (valores, ideologías, prejuicios) o, en su defecto, con las creencias predominantes, así como a obviar inconscientemente la que no es coincidente o es contraria.
El *sesgo o efecto contraproducente* de familiaridad implica que cuanto mayor sea la frecuencia con la que nos exponemos a una determinada información, con independencia de su veracidad, mayor probabilidad hay de que sea considerada cierta.
- Este *sesgo* puede afectar sobre todo a nuestras hijas e hijos preadolescentes y adolescentes que están expuestos y comparten diariamente diferentes tipos de mensajes virales.
- El *sesgo de validación de interacción social* conduce a una persona a hacer lo que otras hacen, reforzando así algo tan primario como el sentimiento de pertenencia al grupo.
La búsqueda de identidad del menor pasa sobre todo por un sentimiento de pertenencia al grupo, sobre todo en la preadolescencia y adolescencia. Por eso es especialmente importante que guiemos a nuestras hijas e hijos hacia un pensamiento crítico relacionado con la veracidad de la información en estas edades.
- El efecto de *superioridad visual* viene dado porque el cerebro procesa una imagen hasta 60.000 veces más rápido que un texto. Los contenidos acompañados por imágenes son mucho más consumidos y compartidos que los que no las llevan.
Hemos de tener en cuenta que nuestras hijas e hijos reciben y comparten diariamente gran cantidad de videos y memes. La existencia de este sesgo, puede implicar un intercambio de información falsa o errónea.

Las *emociones*, tampoco ayudan a combatir la desinformación porque nuestro pensamiento, y sobre todo el de nuestras hijas e hijos, además de racional, es emocional. Cuando una información nos provoca una emoción determinada es posible que esta condicione el análisis de aquella y luego se produzca una justificación racional de lo concluido.

Hay emociones que son especialmente difíciles de gestionar, sobre todo para los adolescentes, produciendo por ejemplo reacciones de enfado, compasión, morbo, curiosidad, miedo y urgencia. La desinformación apela a estas

emociones porque el componente emocional del pensamiento incita a compartirla.

5.6. Estrategias para combatir la desinformación

Para educar a nuestras hijas e hijos de forma responsable, crítica y activa frente a la desinformación hay varias líneas de intervención a incentivar por parte de la familia.

1. Pausar y hacerles considerar la opción de no compartir

Se debe instar al menor a tomar conciencia de que compartir sin verificar (o contrastar) no es un gesto de generosidad, sino algo insolidario en realidad. Si su respuesta es que “no tiene tiempo”, la única alternativa responsable es, simplemente, sugerirles no compartir la información.

Podremos resumir en cuatro, las razones para instarles a no compartir sin verificar:

- Al compartir información de manera compulsiva o urgente hay más probabilidades de que no sea cierta. Si se considera que es muy importante difundirla, también lo será tomarse el tiempo necesario para comprobarla.
- La desinformación puede provocar malestar o daño a otras personas (incluidos sus amigos o familia). Al contribuir en su divulgación se adquiere responsabilidad también sobre sus efectos negativos.
- Participar, opinar, defender ideas, tratar de ayudar a otras personas son derechos y obligaciones ciudadanas, que incumben a nuestras hijas e hijos. Sin embargo, divulgar información no contrastada es una imprudencia y una falta de ética.
- Por último, conviene recordarles que, independientemente de su edad, si se ha divulgado una información y se tiene luego constancia de su falsedad, se deben poner medios para desmentirla, dedicando tiempo a tratar de compensar la acción errónea.

2. Tomar conciencia de los efectos y de la responsabilidad personal

- Hemos de ayudar a nuestras hijas e hijos a visualizar y descubrir las consecuencias negativas de la desinformación y a hacerse responsables de ellas para así evitar su participación -consciente o no- en las cadenas de desinformación.
- Con demasiada frecuencia se pone el foco en identificar y combatir los bulos y la desinformación habilitando en las edades tempranas las capacidades para ello. Sin embargo, es tanto o más importante poner énfasis en motivar, sensibilizar y dar razones a nuestras hijas e hijos para que pongan en marcha esa actitud crítica y responsable. No basta saber hacer, hay que querer hacer y tener motivación suficiente.

3. Estimular el pensamiento crítico en nuestras hijas e hijos, en un sentido amplio

- Además de desarrollar las capacidades para el análisis y evaluación de la información, la deducción y la conclusión, es importante proponerles actividades, adaptadas a sus edades, que les ayuden a dudar de sí mismos, de sus propios planteamientos. Así, aprenderán a poner límite a la difusión precipitada y vehemente de sus opiniones o juicios de valor.

4. Conocer la influencia de sesgos y emociones

- Hemos de intentar que nuestras hijas e hijos se conozcan mejor, conocer qué sesgos tienen y cómo estos pueden influir a la hora de evaluar cierta información y qué emociones sienten frente a ella.
- Por ejemplo, el sesgo de *confirmación* de nuestras hijas e hijos se combate cuestionando en mayor medida aquella información que más coincide con lo que piensan porque a pesar de estar dotados de inteligencia, las personas tenemos una predisposición para no cambiar de idea.

5. Identificar las estrategias y motivaciones de la desinformación que pueden afectar a nuestras hijas e hijos

- Conocer la naturaleza y las características de los riesgos siempre supone una ventaja para saber cómo enfrentarlos y superarlos. Por ejemplo, es positivo saber que la desinformación aprovecha sesgos y emociones de nuestras hijas e hijos y se podría avanzar más tratando de identificar cómo lo hace.
- También es útil saber las motivaciones que pueden llevar a que se cree esa desinformación que les puede afectar. En ocasiones es pura diversión, creada como un reto o para generar un cierto caos, por simple entretenimiento. En otras, la mayoría, se trata de objetivos económicos o finalidad ideológica.

6. Conocer y utilizar herramientas para contrastar informaciones

Es necesario tener en cuenta que para la validación de una determinada información siempre existen datos concretos (incluyendo informaciones textuales, en formato de imagen, audio o vídeo) que hemos de enseñarles cómo contrastar. Esta tarea debe ser apoyada por una o varias de estas capacidades:

- Búsqueda eficiente de información en las diferentes plataformas web o redes sociales a las que acceden.
- Acceso a fuentes de información confiables y pertinentes.
- Conocimiento y manejo de aplicaciones y servicios para la verificación rápida de imágenes y vídeos.
- Observación meticulosa de la información, sin obviar el uso de la lógica y la deducción.

Hemos de tener en cuenta que la edad de nuestras hijas e hijos, puede ser un factor determinante para emplear una u otra estrategia de identificación y superación de la desinformación (pensamiento crítico). Por ejemplo, mientras que a edades más tempranas se les pueden mostrar ejemplos simples de desinformación, a los adolescentes se les puede explicar que existen entidades que se dedican a identificar desinformaciones de

manera que es posible acceder a sus sistemas de información (bases de datos o páginas web) para comprobar si algo ya ha sido identificado como un bulo.

7. Recursos útiles y prácticos

Es imprescindible recordar que no estamos solos cuando tratamos de educar, guiar y aconsejar a nuestras hijas e hijos sobre los riesgos relacionados con la desinformación y con la información errónea. A continuación, mostramos entidades y organizaciones donde los profesionales trabajan día a día para combatir el riesgo de la desinformación.

España

Maldita.es /Spanish

<https://maldita.es/>

Maldita.es es un medio sin ánimo de lucro cuyo fin es dotar a los ciudadanos de “herramientas para que no te la cuelen”. Maldita Hemeroteca, Maldito Buló, Maldita Ciencia y Maldito Dato se centran en el control de la desinformación y el discurso público mediante técnicas de verificación de hechos (*fact checking*) y periodismo de datos.

Newtral

<https://www.newtral.es/>

Newtral es una media *startup* fundada en enero de 2018 por la periodista Ana Pastor. Las tres áreas en las que trabajan son: la producción de programas (para televisión y plataformas), nuevas narrativas en redes sociales, la innovación en el periodismo a través del *fact-checking* (verificación de datos) y, además, han puesto en marcha una línea de investigación basada en los protocolos de Inteligencia Artificial.

Referencias

World Health Organization. Division of Mental Health (1994). Life skills education for children and adolescents in schools. Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence. Pt. 2, Guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes, 2nd rev. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63552>

Wardle, C. y Derakhshan, H. (2017). Information disorder: Toward an interdisciplinary framework for research and policy making. Council of Europe, 27. <https://bit.ly/3u7PdtT>

Wilson, C., Grizzle, A., Tuazon, R., Akyempong, K y Cheung, C. K. (2011). Alfabetización Mediática e informacional: Curriculum para profesores. <https://bit.ly/3G3lrYV>

Ireton, C. y Posetti, J. (2018). Journalism, 'fake news' & disinformation: handbook for journalism education and training. Paris: Unesco Publishing. ISBN: 978 92 3 100281 6. <https://bit.ly/3GckjSS>



6. CONVENCION DE LAS NACIONES UNIDAS SOBRE LOS DERECHOS DEL NIÑO (UNCRC)

Stiftung Digitale Chancen

¿Por qué los niños y niñas necesitan derechos especiales?

Durante siglos, los niños y niñas eran propiedad de sus progenitores sin ningún derecho. Las decisiones sobre educación, profesión o incluso relaciones las tomaban los padres, madres y cuidadores. No fue hasta el siglo XX cuando se produjo un cambio de paradigma. Pioneros como Janusz Korczak, pediatra de Polonia y Eglantyne Jebb, fundadora de la iniciativa "Save the Children" llamaron incansablemente la atención a respetar la personalidad del niño o de la niña. A petición de Polonia, en 1989 se adoptó en Nueva York la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño, que fue ratificada por todos los miembros de las Naciones Unidas, excepto Estados Unidos.

Los menores necesitan derechos especiales porque pertenecen a la parte vulnerable de nuestra sociedad por varias razones:

- A menudo no se les percibe como poseedores de sus propios derechos.
- Los menores normalmente tienen pocas oportunidades de hacer valer sus derechos.
- La pobreza, el trabajo o el abuso infantil son varios ejemplos de desprecio por el bienestar y los derechos de los menores.

Por lo tanto, la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño se volvió muy importante. Para ser sinceros, todavía hay menores en

el mundo a quienes se les presta muy poca atención para protegerlos, alentarlos e involucrarlos en todas las cosas que les conciernen.

Los siguientes apartados están orientados a reforzar la comprensión de los derechos de los menores y ayudar a las familias a entablar un diálogo con sus hijos e hijas.

Acerca de la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño⁵

La Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño forma parte de los instrumentos internacionales jurídicamente vinculantes para la garantía y protección de los Derechos Humanos. De acuerdo con la Convención de la ONU, un niño/a es cualquier persona menor de 18 años. La Convención de la ONU contiene recomendaciones para los gobiernos, para permitir el bienestar de los niños/as y protegerlos de la injusticia y la explotación. La aplicación se deja de forma individual a los estados miembros. El artículo 42 de la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño dice: "Los Estados miembros se comprometen a dar a conocer ampliamente los principios y disposiciones de la Convención, por medios apropiados y activos, tanto a los adultos/as como a los niños/as ". (<https://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/crc.aspx>)

Estructura de la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño

La Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño es un acuerdo de derecho internacional. Todo lo tratado se establece en párrafos individuales, los llamados artículos. El documento se divide en varias partes. Después del preámbulo, hay tres partes:

⁵ Título oficial dado por Naciones Unidas. Con el fin de facilitar la lectura y comprensión del texto, respetando al mismo tiempo el lenguaje inclusivo de género, se utilizarán los términos "menores" o "niño/a" e "hijo/a" para referirse a niños y niñas o hijos e hijas.

- La Parte I contiene artículos relativos a todas las condiciones de vida de los menores.
- Las partes II y III contienen las normas para el seguimiento de los derechos del menor por parte de un **comité de la ONU**, así como las formalidades para la firma y entrada en vigor de la Convención.

Los derechos de los menores están escritos en 41 artículos. Otros 14 artículos describen disposiciones legales para el cumplimiento de la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño.

Los derechos individuales de la Convención de la ONU se pueden resumir en tres grupos: *Derechos a la Protección*, *Derechos a la Provisión* y *Derechos a la Participación*.

- ***Derechos a la Protección***: Estos artículos describen las necesidades especiales de protección de los menores. Eso significa la protección de los menores contra la violencia física y mental, el abuso, el abandono, la explotación económica y las drogas. Además, los estados se comprometen a brindar protección especial a los menores en guerra, por ejemplo, contra el secuestro y el tráfico de niños y niñas.
- ***Artículos***: 19-22, 30, 32-38
- ***Derechos a la Prestación***: Estos derechos incluyen los derechos a la salud, educación y condiciones de vida adecuadas, y el derecho a una identidad personal y una nacionalidad.
- ***Artículos***: 23-29, 7, 8
- ***Derechos a la Participación***: Estos derechos incluyen, por ejemplo, el derecho a la libertad de expresión y escuchar la opinión del niño/a, el derecho al libre acceso a la información y los medios. La Convención incluso va un paso más allá: los menores tienen derecho a recibir información adecuada para ellos. El derecho del menor al tiempo libre y a la participación en eventos y actividades culturales y artísticas también pertenece a ese grupo de derechos.
- ***Artículos***: 12-17, 31

Los Derechos del Niño en el mundo digital

“Los derechos de todo menor deben ser respetados, protegidos y cumplidos en el entorno digital” (Recomendación General N°. 25, Artículo 1.4)

Cuando se redactaron y ratificaron los derechos del niño/a en 1989, aún no era posible prever el desarrollo de la sociedad. Por lo tanto, aún no se planteaba el acceso al mundo digital como parte de nuestra vida cotidiana, con todas sus oportunidades y riesgos. Es indiscutible que el desarrollo digital tiene una fuerte influencia en la forma en que crecen los niños/as. El movimiento digital en nuestra sociedad ofrece oportunidades para el aprendizaje, el juego, la salud, la comunicación y la participación, pero también están surgiendo riesgos para la seguridad, la privacidad, la salud mental y el bienestar de los niños/as (Livingstone et al., 2018 : p. 5), por ello no cabe duda entonces de la necesidad de proteger a los niños/as en el mundo digital y sensibilizar a familias, adultos, instituciones sociales, gobiernos y economías sobre los Derechos del Niño en el mundo digital. Es una misión para todos nosotros/as garantizar tanto esos derechos como un espacio seguro para crecer, pero esta misión es aún más importante para los familiares de los niños/as y sus cuidadores.

El 2 de marzo de 2021, el Comité de los Derechos del Niño de la ONU adoptó la Recomendación General N°. 25 (2021). Este texto trata sobre los derechos de los menores en el mundo digital.

La siguiente sección ofrece una visión general sobre los derechos de los niños/as en el mundo digital y algunas recomendaciones sobre cómo implementarlos en un entorno familiar. El proyecto ENDING contribuirá a cumplir la misión de la Recomendación General N°25, generar oportunidades para que las familias y cuidadores aprendan alfabetización digital, tomar conciencia de cómo la tecnología puede ayudar a promover derechos de los niños/as, detectar las posibles señales de que un menor es víctima de acoso en la red y responder apropiadamente. Las secciones sobre la Recomendación General se apoyan con declaraciones de menores. En total, se pidió a 709 niños/as, de entre 9 y 22 años, sus declaraciones, que fueron recopiladas por la Fundación 5Rights en 70 países para obtener información sobre cómo el entorno digital afecta su vida.

1. No discriminación

Las aplicaciones que utilizamos nos ofrecen información sesgada dependiendo de las búsquedas que hagamos en Internet por lo que pueden ser discriminatorias. Cada movimiento en el mundo digital genera un pequeño “paquete de datos” llamado 'cookies' que son guardadas por los servidores de sitios web. Sobre esta base se crea un perfil digital tanto de los progenitores como de los hijos/as que cambia en Internet. Esto afecta a los contenidos que se muestran.

En cierta medida, el tema de la discriminación va de la mano del acceso al mundo digital, de poder tener un dispositivo propio o de acceder a lugares donde los menores pueden usar un ordenador o un teléfono móvil.

La Convención de la ONU establece que el acceso a la información y los desarrollos digitales para los niños/as no éste sujeto a ningún tipo de discriminación.

LO QUE DICEN LOS NIÑOS/AS

Las diferentes opiniones de niños/as a lo largo de la Recomendación General N°25 establece que la mayoría de los niños/as acceden por primera vez a Internet a través de un teléfono móvil. (Nuestros Derechos en el Mundo Digital, p. 17) Pero esto va acompañado de barreras:

- Kenia, niño, 13 años: "Si le pido a mi madre que me compre un teléfono, siempre me dice que soy demasiado joven para usar un teléfono". (Nuestros Derechos en el Mundo Digital, p. 18).
- Malasia, niña, 13 años: "Espero sinceramente que la señal en las zonas rurales pueda ser más fuerte y que se superen los problemas financieros". (Nuestros Derechos en el Mundo Digital, p. 22).
- Etiopía, niño, 18: "La barrera del idioma nos impide usar mejor Internet para expresarnos". (Nuestros Derechos en el Mundo Digital, p. 33).



Consejos para el entorno familiar

- Habla con tus hijos/as y decidid juntos cuándo es el momento adecuado para acceder a Internet.
- Utiliza la configuración de privacidad mientras navegas por Internet. Esto evita que se puedan crear perfiles falsos tuyos o de tus hijos/as.
- Limpia periódicamente el navegador de Internet: elimina los archivos temporales, el historial de navegación y las “cookies”.
- Si descargas aplicaciones en tu dispositivo móvil, verifica los permisos de la aplicación de antemano y desactiva todos los permisos que no sean necesarios para usarla.

2. Derecho a la vida, la supervivencia y el desarrollo

Todo niño/a tiene derecho intrínseco a la vida y es obligación del Estado garantizar la supervivencia y el desarrollo del niño/as. Algunos fenómenos digitales están creando un riesgo potencial para los menores: retos en redes sociales, como reventar una cápsula de lavadora en tu boca o hacer diferentes tareas, donde la última es acabar con tu propia vida (el llamado 'desafío de la Ballena Azul'); comunidades que glorifican o banalizan los trastornos alimentarios, etc.

Junto a los estados y los proveedores de servicios digitales, las familias son las responsables de cuidar a sus hijos/as y permitirles crecer. Por ello, la Recomendación General sobre la Convención de la ONU dice que "Se debe brindar formación y asesoramiento sobre el uso adecuado de los dispositivos digitales a padres, madres, cuidadores, educadores y otros actores relevantes [...]" (Recomendación General N.º 25, C 15).

LO QUE DICEN LOS NIÑOS/AS

Son conscientes de los retos sospechosos en Internet y están tristes por ello.

- Chile, género y edad desconocidos: “[Me preocupa] la 'Ballena Azul'... yo tenía una compañera de escuela que... se empezó a comunicar con una persona que le decía que se hiciera daño y esa persona la amenazaba”. (Nuestros Derechos en el Mundo Digital, p. 68).
- Filipinas, sexo y edad desconocidos: “Las redes sociales pueden usarse para intimidar a otras personas y, a veces, sus causas... pensamientos suicidas [y] depresión, [que] priva de los derechos del niño/a. (Nuestros Derechos en el Mundo Digital, p. 65).



Consejos para el entorno familiar

- Presta interés por lo que tu hijo/a está haciendo en Internet. Deja que tu hijo/a te enseñe qué páginas web le gustan, a qué juegos juega.
- Sé sincero si no estás de acuerdo con los contenidos que le gustan o utiliza tu hijo/a.
- Si tu hijo/a tiene un problema en el entorno digital, escúchale, ayúdale y no le reproches su conducta.
- Busca contenido digital apropiado para tu hijo/a.
- Puedes encontrar más información sobre cómo afrontar el acoso *online* y el ciberacoso en el Módulo 3.

3. Respeto a las opiniones del niño

El desarrollo *online* y tecnológico ha servido para que los niños/as tengan la oportunidad de alzar la voz y que sean escuchados. Pero eso solo funciona si se responden sus preguntas. Esto significa que hay que tener en cuenta la falta de técnica y habilidades de los niños/as en estos procesos de participación.

LO QUE DICEN LOS NIÑOS/AS

Tienen una visión clara del mundo digital en el que quieren vivir. "Quieren un mundo digital más privado, protector y transparente: uno que sea apropiado para su edad y que se adecúe a sus intereses, relaciones y oportunidades". (Nuestros Derechos en el Mundo Digital, p. 106) Además, quieren ser escuchados e involucrados en las decisiones que afectan a su vida.

- Nepal, niño, 14: "Los gobiernos deben incluir a los niños/as en la toma de decisiones sobre el uso de los medios digitales, mediante la creación de grupos que tengan en cuenta sus sugerencias. El gobierno debe informar a los niños/as antes de prohibir cualquier medio digital. El gobierno no debe tomar decisiones sin informar a los niños/as". (Nuestros Derechos en el Mundo Digital, p. 107).



Consejos para el entorno familiar

- Apoya a tus hijo/as para que puedan dar su opinión. Cuando los niños/as experimentan a una edad temprana que sus ideas y puntos de vista se tienen en cuenta, esto tiene un efecto positivo en su autoestima. Respetar las opiniones de tus hijos/as no significa estar siempre de acuerdo con ellos o poner en práctica todas las ideas, sino al menos escucharlos y tomarlos en serio.
 - Empieza a escuchar.
 - Discute diferentes puntos de vista.
 - Sé paciente.
 - Crea y consensúa reglas dentro de un ambiente familiar.

Con el objetivo de respetar las opiniones de los niños/as, encuentra tu manera de proteger a tus hijos/as y déjales que cometan sus propios errores. Es importante confiar los unos en los otros y tratar de entenderse. Por lo tanto, es una buena manera de hablarles a tus hijos/as, de

compartir sus preocupaciones, pero también de comprender sus sentimientos. Habla con otras familias y comparte tus experiencias e ideas sobre cómo hacen frente a ese problema.

4. Capacidades en evolución

Dependiendo de su edad y etapa de desarrollo, los niños/as necesitan ayuda y medidas para utilizar los recursos digitales de manera segura. Por lo tanto, es necesario desarrollar y mantener medidas de protección que sean apropiadas para el desarrollo y la edad del niño/a.

LO QUE DICEN LOS NIÑOS/AS

Afirman que los recursos digitales son importantes en su vida. Lo utilizan para informarse, para expresar su opinión, para encontrar a otros niños/as que compartan las mismas ideas, etc. Quieren que sus progenitores acepten que usan las nuevas tecnologías, pero quieren estar protegidos. En ese sentido, los niños/as cuentan con sus familias para guiarlos en el mundo digital y reducir las amenazas que surgen. Además de eso, están de acuerdo con que los padres puedan poner reglas para protegerlos.

- Croacia, niño, 12 años: "No puedo usar mi teléfono móvil por la noche y no más de 2 horas al día". (Nuestros Derechos en el Mundo Digital, p. 81).
- Canadá, niña, 11 años: "Nuestros padres nos han dicho que no podemos poner ninguna información personal en abierto". (Nuestros Derechos en el Mundo Digital, p. 82).
- Croacia, niño, 11: "Hace cinco años rara vez podía usar la tecnología y siempre tenía que pedir permiso a mis padres. Ahora, mis padres no restringen mi uso de la tecnología". (Nuestros Derechos en el Mundo Digital, p. 82).



Consejos para el entorno familiar

Los estados miembros se ven obligados a apoyar a las familias y cuidadores para que adquieran competencias digitales y garanticen un crecimiento saludable con los medios digitales. Existen diferentes iniciativas europeas y nacionales que apoyan a familias, padres y cuidadores en el cumplimiento de esa misión.

- PEGI proporciona clasificaciones de edad para videojuegos en 38 países europeos. La clasificación por edades confirma que el juego es apropiado para jugadores de cierta edad. PEGI considera la idoneidad para la edad de un juego, no el nivel de dificultad. - https://pegi.info/https://www.familiaysalud.es/sites/default/files/2018-05-28_definitivo_aep.pdf
- Policía Nacional y La Liga: Campaña para la prevención de la adicción al juego. - https://www.ordenacionjuego.es/sites/ordenacionjuego.es/files/noticias/triptico_policia_v2_ok.pdf
- Policía Nacional: “Programa Ciberexpert@” - <http://www.ciberexperto.org/>
- Policía Nacional y Unicef: Material informativo sobre la creación de entornos protectores para la infancia y la prevención de abusos sexuales - <https://www.unicef.es/educa/blog/entornos-protectores-infancia>
- Policía Nacional y Orange: Campaña de prevención de retos virales de riesgo. - https://www.youtube.com/watch?v=Ppzgv_uaJ2w
- Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030. - <https://www.mdsocialesa2030.gob.es/>
- Internet Segura for Kids (IS4K)- Centro de Seguridad en Internet para menores de edad en España - <https://www.is4k.es/>
- Fundación MAPFRE - <https://www.fundacionmapfre.org/educacion-divulgacion/salud-bienestar/actividades-educativas/controlatic/>
- INCIBE Emprende es el programa de emprendimiento en ciberseguridad para empresas y start-ups que engloba los procesos de ideación, incubación y aceleración. - <https://www.incibe.es/>

- Pantallas Amigas - <https://www.pantallasamigas.net/>
- Policía Nacional y A21: Campaña sobre abuso sexual y grooming - <https://www.a21.org/content/spain/gr4yo0>

5. Acceso a la información y libertad de expresión

"El entorno digital brinda una oportunidad única para que los niños/as tengan derecho al acceso a la información". (Recomendación General N°. 25, VI. A.50). Pero Internet no fue desarrollado para niños/as. Por lo tanto, existe una gran necesidad de contenidos apropiados para niños/as con un lenguaje adecuado. Se solicita a los estados miembros que garanticen información adecuada y diversa para los niños/as y el acceso a ella.

Además del acceso a la información, los menores tienen derecho a la libertad de expresión, lo que significa la libertad de expresar sus ideas, opiniones y puntos de vista. Para los niños/as el entorno digital tiene la ventaja de brindarles la posibilidad de conocer niños/as que comparten los mismos intereses. Por lo tanto, es una buena oportunidad para que se reúnan con otros jóvenes y se apoyen mutuamente.

LO QUE DICEN LOS NIÑOS/AS

Los niños/as disfrutan de la posibilidad de obtener información fácil y rápidamente a través de Internet, pero existen algunas limitaciones con respecto a las cuestiones de acceso mencionadas anteriormente en el punto 1. Otra preocupación es el fenómeno de la desinformación que los niños conocen y temen. Sin embargo, no tienen habilidades para identificarlas, por lo que piden ayuda a los adultos.

- Brasil, niña, 13: "El acceso a la información se ha vuelto más fácil porque, donde antes tenías que comprar un periódico o esperar a que saliera en la televisión, ahora solo tienes que buscar lo que quieres saber en Internet." (Nuestros Derechos en el Mundo Digital, p. 24).

- Rumanía, niña, 16: "Los adultos (instituciones, empresas, padres y profesores, etc.) deberían enseñar a los niños/as a diferenciar entre noticias falsas y noticias verdaderas. (Nuestros Derechos en el Mundo Digital, p. 27).

Más allá de acceder a la información, los niños/as quieren expresarse en espacios digitales seguros. Se sienten de alguna manera más valientes en la red que fuera de ella. En este caso, el papel de los padres puede verse de formas muy diferentes.

- Noruega, niña, 16: "Mis padres muestran interés por lo que publico en Internet y piensan que es genial que los jóvenes participen". (Nuestros Derechos en el Mundo Digital, p. 32).
- Líbano, niña, 17 años: "No apoyan mi libertad de expresión porque tienen miedo al daño". (Nuestros Derechos en el Mundo Digital, p. 32).



Consejos para el entorno familiar

Ya existen programas e iniciativas que apoyan un acceso a la información adaptado a los niños/as, por ejemplo, noticias en televisión para niños/as, páginas web y motores de búsqueda especialmente diseñados para niños/as. Durante los últimos años ha cobrado mayor protagonismo el fenómeno de las *fake news* y la desinformación. Hay varios sitios en la red donde poder enseñar a familias y niños/as cómo identificar información falsa.

- <https://www.getbadnews.com>
Es un juego en línea gratuito. Los jugadores adoptan la perspectiva de un magnate de las noticias falsas. Es un juego para mejorar las habilidades digitales.
- Internet Segura for Kids (IS4K)- Centro de Seguridad en Internet para menores de edad en España - <https://www.is4k.es/>
- Maldita.es - Periodismo para que no te la cuelen <https://maldita.es/>
- Youtube Kids - <https://www.youtubekids.com>
- Observatorio de la Infancia - <https://observatoriodelainfancia.vpsocial.gob.es/infanciaEspana/home.htm>
- PantallasAmigas - <https://www.pantallasamigas.net/>

6. Derecho a la privacidad

Internet almacena un gran número de datos de las personas que navegan por ella. De ahí pueden surgir amenazas para las personas, especialmente para los niños/as. Además, las propias actividades en Internet también causan riesgos. Especialmente en la utilización de imágenes privadas o el suministro de datos personales durante un proceso de registro genera grandes problemas de privacidad. Dado que los niños/as no pueden saber qué consecuencias tiene utilizar sus imágenes, los padres deben tomar la decisión correcta por el bienestar y la seguridad de sus hijos/as.

LO QUE DICEN LOS NIÑOS/AS

Los menores señalan que el derecho a la privacidad es uno de los más importantes. Conocen los perfiles digitales generados por los proveedores y las intenciones comerciales que hay detrás.

- Nueva Zelanda, muchacho, 16: “La era digital ha abierto muchas puertas nuevas donde se puede invadir la privacidad de las personas... por lo que existe una gran necesidad de este derecho”. (Nuestros Derechos en el Mundo Digital, p. 41).
- Reino Unido, niña, 15 años: “Quiero saber más sobre qué empresas específicas están usando mis datos; quiero saber cuánto dinero ganan las empresas con mis datos; quiero saber y acceder a qué datos míos están almacenados”. (Nuestros Derechos en el Mundo Digital, p. 46).
- Noruega, niña, 14 años: “Aunque no hay muchos que usen tus fotos, siempre habrá algunos que lo harán. Sé crítico con lo que compartes”. (Nuestros Derechos en el Mundo Digital, p. 49).



Consejos para el entorno familiar

- Investiga un poco en tu entorno familiar: ¿Qué debes tener en cuenta a la hora de utilizar imágenes en Internet? Habla con los miembros de tu familia sobre sus hallazgos y tal vez llegues a un acuerdo sobre cómo manejar las imágenes privadas en Internet.
- Acompaña a tus hijos/as cuando se registren en una red social. Navegad juntos. No des por hecho que los niños entienden el problema. Habla sobre qué información es obligatoria y cuál no lo es, comparte sus pensamientos y preocupaciones sobre la publicación de información privada. No pretendas comprender o ser capaz de explicarlo todo. Es un tema muy complejo.

7. Violencia contra los niños/as

Mientras pasan tiempo en Internet, los niños/as están expuestos a diferentes amenazas, por ejemplo, incitación al odio, ciberacoso, abuso sexual, contenido no adecuado para ellos. "Las crisis, como las pandemias, pueden generar más riesgos en Internet, dado que los niños/as pasan más tiempo en plataformas virtuales en esas circunstancias". (Recomendación General N°. 25, VII.80).

Mientras tanto, Internet ofrece apoyo a los niños/as y jóvenes que están expuestos a la violencia y buscan ayuda "[...] proporcionando una plataforma para compartir información importante, discutir temas de violencia y conectar personas a los servicios de apoyo" (Nuestros Derechos en el Mundo Digital, p. 62).

LO QUE DICEN LOS NIÑOS/AS

Son conscientes de las posibles amenazas a las que pueden enfrentarse en Internet y tienen una clara demanda de protección frente a ellas. Las mayores preocupaciones de los niños/as son: "[...] encontrar contenido en la red inapropiado para su edad, violento y/o sexualmente explícito [...] ciberacoso [...] discriminación y acoso en línea [...] sexting [...] explotación sexual [...] secuestro, asesinato y otros riesgos extremos de daño" (Nuestros Derechos en el Mundo Digital, p. 64-67).

- Filipinas, muchacho, edad desconocida: “La tecnología [puede ser] utilizada para cometer cualquier acto de violencia, especialmente contra los niños/as. Es importante que los niños/as estén protegidos de... la violencia porque son muy vulnerables al... riesgo por el uso de las tecnologías” (Nuestros Derechos en el Mundo Digital, p. 63).
- Pakistán, sexo y edad desconocidos: “Los padres/madres y educadores deben tratar de comprender los problemas de sus hijos/as y estudiantes y no deben enfatizar [demasiado] los problemas. Los adultos deben ayudar [a los niños/as] y no descartarlos” Nuestros Derechos en el Mundo Digital, pág. 70).



Consejos para la vida familiar

- Trata de que tus hijos/as confíen en ti, escucha sus preocupaciones y necesidades sin prejuicios y tratad de encontrar una solución juntos.
- Educa a tus hijos/as para que sean lo suficientemente fuertes como para defenderse y decir “No”.
- Si observas algunos cambios preocupantes en el comportamiento de tus hijos/as, trata de preguntar qué está pasando. Si sospechas de abuso sexual, ponte en contacto con una línea directa de ayuda nacional: [<https://fapmi.es/>, https://www.policia.es/_es/tupolicia_conocenos_estructura_dao_cgseguridadciudadana_ucparticipacionciudadana.php, <https://www.anar.org/>].

8. Niños/as con discapacidad

"El entorno digital abre nuevas vías para que los niños/as con discapacidad se relacionen socialmente con sus compañeros, accedan a la información y participen en los procesos públicos de toma de decisiones" (Recomendación General N.º.25, IX. 89). Las discapacidades en ese contexto significan diferentes tipos de discapacidades físicas, intelectuales, psicosociales, auditivas y visuales que representan barreras en el entorno digital. Los niños/as con discapacidad se ven muy afectados por las ciberamenazas. Para ellos, muchas veces es difícil aprovechar las oportunidades que ofrecen las tecnologías digitales, así mismo, también necesitan un apoyo especial para hacer frente adecuadamente a los riesgos que puedan encontrar al utilizarlas. Mientras tanto, el desarrollo de aplicaciones que les ayuden en su adaptación crece y cada vez hay más recursos y aplicaciones comerciales como, por ejemplo, la posibilidad de aumentar el tamaño de la letra, cambiar el contraste, leer en voz alta, etc.

LO QUE DICEN LOS NIÑOS/AS

Los niños/as reclamaron a las grandes compañías digitales facilitar su acceso, por ejemplo, oportunidades de traducción fáciles o un uso más sencillo de las herramientas digitales.

- Portugal, niño con discapacidad auditiva, 13: "Criollo nunca está en Internet... Con la lengua de signos portuguesa es lo mismo. Hay aún menos lengua de signos portuguesa en Internet". (Nuestros Derechos en el Mundo Digital, página 20).



Consejos para el entorno familiar

- Revisa la configuración de tu móvil, PC o *tablet* según tema de accesibilidad.
- Apoya a tus hijos/as en el uso responsable de la tecnología.
- Trata de encontrar páginas web o perfiles de redes sociales de personas con discapacidad para que sean más visibles para tus hijos. Esto ayuda a fomentar el sentimiento de pertenencia.

9. Salud y bienestar

Todo niño/a tiene derecho a crecer sano. Internet ofrece muchas oportunidades para tener acceso a información sobre salud, bienestar, pubertad y sexualidad. Con respecto a estos temas, existe un pequeño paso para que los niños/as obtengan información que no es adecuada para ellos. Por ejemplo, información que no entienden, información errónea como la glorificación de los trastornos alimentarios, etc. Por otro lado, con el uso de medios digitales, surgen nuevos problemas de salud, como riesgo de adicción, posturas incorrectas, dificultades visuales.

LO QUE DICEN LOS NIÑOS/AS

Por un lado, ven las ventajas que tiene Internet para obtener más información o consejos sobre cuestiones de salud y desarrollo personal, especialmente sobre temas que son "[...] incómodos para discutir con los padres u otros adultos" (Nuestros Derechos en el Mundo Digital, página 85). Y por otro, son conscientes de los problemas que conlleva el uso de la tecnología digital.

- Indonesia, niña, edad desconocida: "Aprendí a limpiar mi cuerpo después de la menstruación, según mi religión" (Nuestros Derechos en el Mundo Digital, página 85).
- Brasil, muchacho, 13 años: "Pasar demasiado tiempo al teléfono... puede afectar tu vista y causarte dolores de cabeza, y también... te puede doler el cuello o la espalda" (Nuestros Derechos en el Mundo Digital, página 90).
- Reino Unido, niña, 17 años: "Puedes desarrollar expectativas poco realistas al ver fotografías que tienen un impacto negativo en tu salud mental e imagen corporal" (Nuestros Derechos en el Mundo Digital, página 92).



Consejos para el entorno familiar

- No le reproches a tu hija o hijo si observas que busca ayuda e información en Internet. Edúcalos para que te pidan ayuda si la necesitan y ofrécete para ayudarles.
- Sé un modelo a seguir para tus hijos/as. Si usas el móvil o ves la tele durante la comida en familia, tus hijos/as actuarán de la misma manera. Trata de promover un estilo de vida saludable.
- Puedes llegar a un acuerdo con tus hijos sobre el tiempo de uso de los dispositivos móviles.
- Puedes encontrar más consejos en el Módulo 4 de esa Guía sobre "Salud y Bienestar".

10. Educación, ocio y actividades culturales

El entorno digital fomenta el derecho de los niños/as a la cultura, el ocio y el juego, que es fundamental para su bienestar y desarrollo. Los niños/as experimentan interés y relajación al interactuar en la red con actividades que les gustan. A través de Internet, los menores pueden disfrutar de literatura, museos o conciertos que no podrían experimentar sin conexión. Esto puede potenciar su creatividad y productividad.

LO QUE DICEN LOS NIÑOS/AS

- Filipinas, sexo y edad desconocidos: "Soy jugador en línea. Paso 1-2 horas jugando a Mobile Legends. Me hace feliz y me olvido de mis problemas temporalmente" (Nuestros Derechos en el Mundo Digital página 39).
- Corea del Sur, niña, 12: "Me gusta cuando los artistas suben sus videos a YouTube. Alguien a quien le guste el arte puede obtener ayuda a través de tutoriales" (Nuestros Derechos en el Mundo Digital, página 39).

- Ghana, niña, 17: “El juego digital es realmente positivo porque evita el aburrimiento... Internet hace felices a los niños/as al hacer vídeos divertidos” (Nuestros Derechos en el Mundo Digital, página 39).



Consejos para la vida familiar

- Ábrete a actividades digitales de educación, ocio y cultura.
- Disfruta de estas actividades junto con tus hijos/as, por ejemplo, un vídeo sobre un viaje familiar el fin de semana como recuerdo.
- Permite que tus hijos/as experimenten y no pretendas que sean perfectos.
- Trata de tener perspectiva: el tiempo en el mundo digital también es tiempo de aprendizaje, siempre que se utilice de forma saludable. Es importante hablar sobre las experiencias que han tenido tus hijos/as y tener un equilibrio saludable entre las actividades *online* y *offline*.

Resumen

Los derechos del niño/a son derechos humanos adaptados a su situación. El texto anterior pretendía concienciar a los padres/madres u otros cuidadores de que los menores son tan importantes como ellos mismos. El aprendizaje más importante sobre los Derechos del Niño es que hay que tomárselo en serio. Los padres/madres y cuidadores suelen tomar decisiones por su cuenta, incluidas aquellas que afectan a los derechos del niño/a a participar. Por otro lado, hay situaciones en las que los progenitores y cuidadores tienen que decidir sin la opinión de los niños/as, especialmente si los niños/as no pueden evaluar las consecuencias. Es importante incluir a los niños/as en el día a día. A veces puede ser incómodo, ya que los comentarios de los niños/as deben valorarse y sopesarse. Pero al final, vale la pena ver el mundo desde la perspectiva de los

menores, ya que esto ayuda a ampliar la visión de los adultos sobre la necesidad de sus derechos.

El desarrollo digital es un desafío para las familias. Por un lado, puede unir a las familias y crear nuevas oportunidades sobre cómo pasar el tiempo juntos, pero por otro lado genera tensión y enfrenta a los padres y a sus hijos/as a nuevas situaciones para las que aún no tienen estrategias. Lo que más les falta son competencias digitales. Enseñar y educar a los padres y los hijos/as no es sólo una tarea de las familias. Los gobiernos de cada país también tienen la responsabilidad de proporcionar servicios de educación, sensibilización y apoyo. Lo que podéis hacer como familias es establecer un diálogo, compartir vuestras experiencias, inquietudes y opiniones. Es importante tener la mente abierta a todas las ventajas que nos aporta la tecnología, pero también ser consciente de los riesgos que pueden surgir.

Lo realmente importante de lo expuesto hasta ahora es que existen tres estrategias para garantizar los derechos en la niñez:

Resumindo, existem três estratégias para garantir os direitos das crianças:

1. **Proteger** a los niños/as con normas y directrices apropiadas.
2. **Educar** a los niños/as para que tomen las decisiones correctas sobre sus necesidades.
3. Practicar la **participación** con los niños/as para convertirlos en ciudadanos responsables.is.

Referencias

5Rights Foundation y Western Sydney University: “Nuestros Derechos en el Mundo Digital”: <https://5rightsfoundation.com/uploads/OurRightsina-DigitalWorld-FullReport.pdf>

Convención de los Derechos del Niño: <https://www.ohchr.org/Documents/ProfessionalInterest/crc.pdf>

Comentario general sobre los derechos del niño en relación con el entorno digital: https://tblinternet.ohchr.org/_layouts/15/treatybodyexternal/Download.aspx?symbolno=CRC/C/GC/25&Lang=en

Livingstone et al., (2018): 'Orientación de políticas para empoderar, proteger y apoyar a los niños/as en el entorno digital'. Consejo de Europa, <https://rm.coe.int/it-guidelines-background-document-policy-guidance-on-empowering-protect/168093b644>

Sitio web digital de los derechos del niño: <https://childrens-rights.digital/index.cfm>

ENDING

www.endingproject.eu

