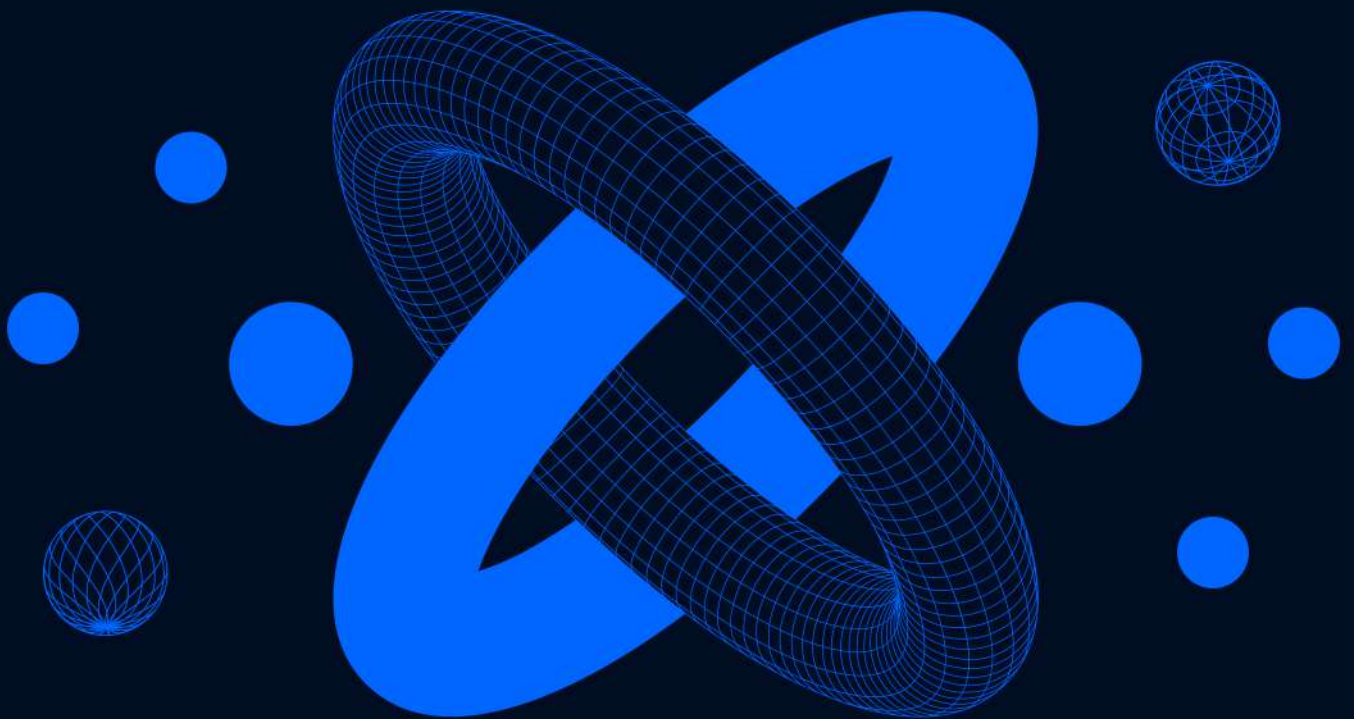


TECNOLOGÍA Y MENORES

Recomendaciones y herramientas
para un uso responsable.



MUNDO
ENTRE
LO FÍSICO
Y LO VIRTUAL
➤
EXPANDIDO

 Fundación Telefónica

ESP/ACIO
FUNDACIÓN TELEFÓNICA

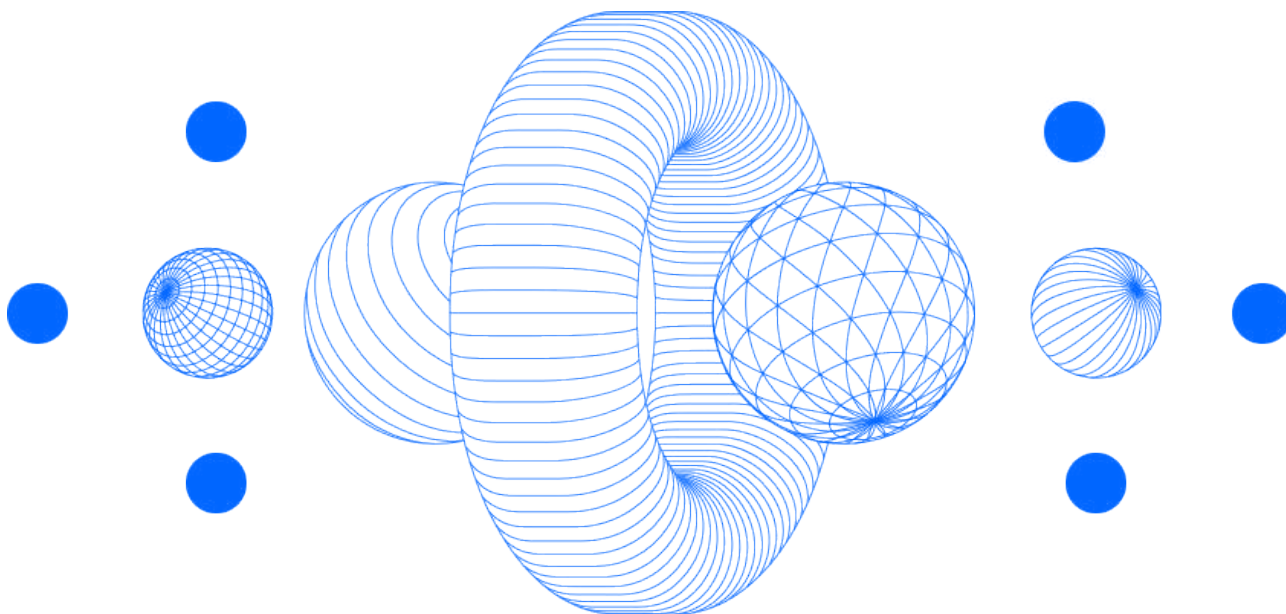
Vivimos en un mundo hiperconectado. Desde la irrupción de internet en la última década del siglo XX, la forma en la que nos comunicamos y relacionamos ha evolucionado hasta entrelazarse con el uso de las **nuevas tecnologías**.

La exposición '[Mundo Expandido. Entre lo físico y lo virtual](#)' se adentra en los mundos virtuales y sus antecedentes, así como en sus implicaciones éticas y filosóficas, legales, sociales y económicas. Ésta, ofrece la posibilidad de conocer, a lo largo de 80 piezas, la evolución de la simulación de la realidad, desde los cicloramas del siglo XIX hasta el metaverso o fenómenos sociales como *SecondLife*.

Tal y como puede observarse en la muestra, la pulsión por generar mundos simulados mediante la tecnología ha culminado en la posibilidad de abandonar nuestro medio natural y vivir inmersos en un medio distinto. A ellos se añade el impacto de las redes sociales, los foros o los servicios de comunicación instantánea, que ofrecen posibilidades únicas. Pero su uso no está exento de riesgos, especialmente para los más jóvenes.

De acuerdo con el informe ***Las TICS y su influencia en la socialización de adolescentes***, elaborado por la FAD y presentado en el pódcast [Espacio Madresfera](#), cerca del 90% de los adolescentes españoles de 14 a 16 años dispone de entre dos y cinco dispositivos digitales. A la par, según las conclusiones del estudio [La falta de juego en la infancia](#), realizado por el Instituto Tecnológico de Producto Infantil y Ocio en colaboración con la Fundación Crecer Jugando, el 69% de los niños y niñas españoles supera el límite de tiempo máximo de exposición a las pantallas recomendado por los expertos.

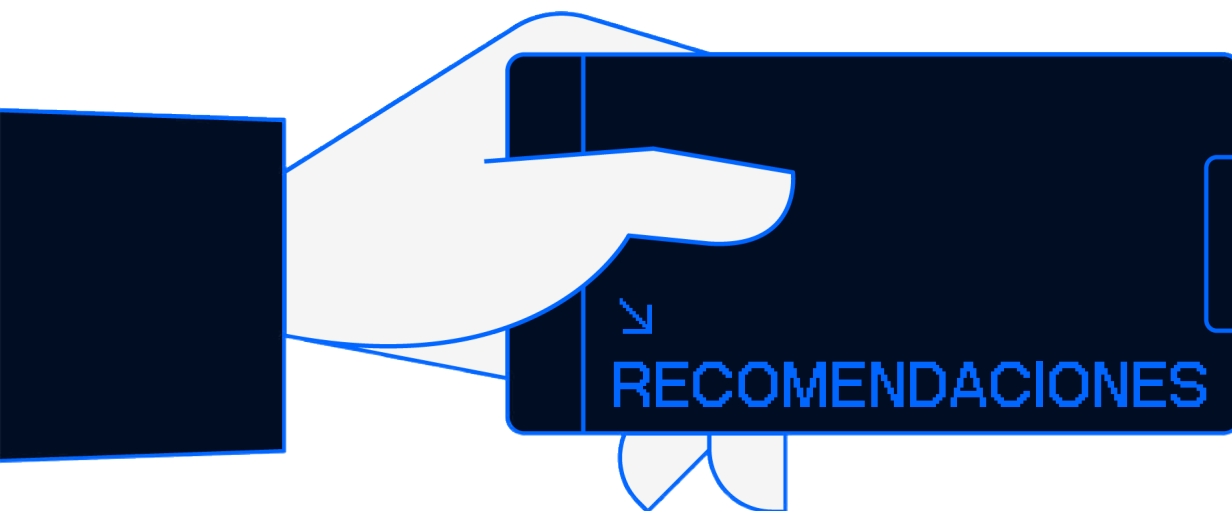
Un porcentaje que asciende al 84% en el caso de los menores de uno a tres años y un 88% entre los de cuatro a seis años. En este contexto, y como complemento a los contenidos de la exposición 'Mundo expandido. Entre lo físico y lo virtual', **Fundación Telefónica** ha elaborado una guía con recomendaciones para el uso responsable de tecnología en menores. En ella se detallan los riesgos asociados al uso de recursos tecnológicos por parte de los más jóvenes, así como unas pautas para prevenirlos, un decálogo de buenas prácticas y herramientas y recursos útiles.



Riesgos asociados al uso de la tecnología en menores.

USO ABUSIVO DE INTERNET

Según la [Guía de uso seguro y responsable de Internet para profesionales de servicios de protección a la infancia](#) elaborada por el Observatorio de la Infancia e Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE), la utilización continuada y desproporcionada de dispositivos como el móvil, el ordenador o la videoconsola puede generar dependencia.



Para prevenir ese uso abusivo de internet en menores uno de los principales asuntos a abordar es la edad mínimas de uso. La [Guía de Padres y Nuevas Tecnologías](#) editada por la Comunidad de Madrid ofrece las siguientes pautas:

- **Menores de 12 años:** Se recomienda un uso máximo de una hora al día y siempre con la compañía y supervisión de un adulto.
- **De 12 a 16 años:** Se aconseja un uso máximo de dos horas diarias, con un acompañamiento a valorar en función del contexto social y educativo y la madurez del menor.
- **Mayores de 16 años:** En el caso de que el menor haya superado correctamente las etapas anteriores, se recomienda reducir progresivamente la supervisión.

En el caso de encontrarse ya ante esta problemática, el Observatorio de la Infancia propone **cinco pasos a seguir**:

- 1** **Conversar con el menor** de forma abierta y respetuosa para intentar valorar el alcance del problema.
- 2** Expresar cuál es la preocupación detrás de la intervención e **intentar que se percate** por sí mismo de por qué puede ser una adicción.
- 3** Establecer **límites de uso** razonables y razonados con el menor.
- 4** Ofrecer **nuevas posibilidades de ocio** y otras formas de relacionarse con personas de su edad.
- 5** En el caso de que no se logre controlar la situación, acudir a un **especialista**.

CIBERACOSO

La plataforma [Stopbullying](#) define esta problemática como el acoso que tiene lugar a través de dispositivos digitales, ya sea mediante mensajes de texto, imágenes u otros tipos de publicaciones. Abarca cualquier tipo de contenido negativo, perjudicial, falso o cruel sobre otra persona, incluyendo aquellos que sean íntimos o privados compartidos con el objetivo de provocar humillación o vergüenza.

Este fenómeno se produce de forma más común a través de emails, mensajería instantánea, en redes sociales, comunidades de juegos online, foros de internet, salas de chat y tableros de mensajes como Reddit.



La *Guía de uso seguro y responsable de Internet para profesionales de servicios de protección a la infancia* ofrece los siguientes pasos ante una situación de *ciberbullying*:

- 1 **Analizar el alcance** y determinar qué otros adultos del entorno deben conocerla.
- 2 En caso de que el foco de la situación sea el centro educativo, es recomendable ponerla en su conocimiento para que puedan implicarse en su resolución mediante **planes y protocolos de convivencia**.
- 3 Establecer **medidas para frenar el acoso y restaurar la convivencia**, favoreciendo el diálogo entre ambas partes del conflicto siempre que sea posible.
- 4 Solicitar a los acosadores que **retiren todos los comentarios** ofensivos para evitar que sigan difundiéndose.
- 5 Ayudar al menor a revisar y configurar adecuadamente la **privacidad y seguridad** de sus perfiles en redes sociales y otras plataformas.
- 6 En caso de que sea necesario, recurrir al apoyo de un **especialista**.

GROOMING

[Save The Children](#) define esta práctica como una forma delictiva de acoso en la que un adulto contacta con un menor con el objetivo de involucrarle en una actividad sexual. Por su parte, la [Guía de sensibilización sobre Convivencia Digital](#) elaborada por UNICEF destaca que existen dos tipos de grooming, según se establezca o no una fase previa de relación y generación de confianza.

En el primer caso, el acosador consigue imágenes íntimas de la víctima y le amenaza con difundirlas si no le entrega más material o accede a un encuentro físico. En el segundo, por el contrario, busca establecer un vínculo de confianza con la víctima para aislarle progresivamente de su red de apoyo, introduciendo paulatinamente conversaciones sobre sexo para crear familiaridad con este tipo de contenidos hasta evolucionar en peticiones de naturaleza sexual de diversa índole.



De acuerdo a la **Guía de uso seguro y responsable de Internet para profesionales de servicios de protección a la infancia**, en el caso de que exista una sospecha de que un menor puede estar sufriendo *grooming*, han de seguirse los siguientes pasos:

- 1** **Escuchar al menor** de una forma asertiva y libre de juicio para recabar datos sobre esa persona. En el caso de que sea posible, recopilar capturas de conversaciones, mensajes o material gráfico que haya podido recibir.
- 2** Valorar la **gravedad de la situación** prestando especial atención a si el menor ha llegado a enviar imágenes o vídeos o ha facilitado información personal.
- 3** Transmitir la importancia de evitar prácticas como el sexting y los riesgos de contactar o quedar con **personas que no conocemos** en el mundo real.
- 4** Establecer un **clima de confianza** y tratar de acordar que, siempre que alguien le proponga un encuentro, se lo cuente a un adulto de confianza.
- 5** Rastrear las **imágenes o vídeos abusivos** del menor que puedan estar circulando en internet y solicitar su eliminación.
- 6** Ayudar al menor a **bloquear o eliminar al acosador** de sus contactos.
- 7** Explicarle qué puede hacer si vuelven a darse este tipo de situaciones y cómo recabar **evidencias o pruebas**.
- 8** Contactar con los **Cuerpos de Seguridad**, independientemente del alcance de la situación. No solo ofrecerán el mejor asesoramiento sobre cómo actuar, sino que esta información puede servir para proteger a otros menores.



PROBLEMAS DE AUTOESTIMA

El uso de internet, especialmente las redes sociales, puede tener un **efecto negativo en la autoestima** de los jóvenes. Tal y como señalan iniciativas como [Levanta la Cabeza de Atresmedia](#), los filtros, el *postureo* o los retoques pueden tener un efecto nocivo en la autoimagen, ya que provocan que el menor interiorice un ideal estético irreal e inalcanzable.

Del mismo modo, como señala la entidad **Child Mind Institute**, las redes sociales ofrecen una versión sesgada de la realidad, generando un doble efecto. Por un lado, los jóvenes perciben que la vida de los demás es mucho más glamurosa e interesante, provocando una sensación de insatisfacción. Por el otro, sienten la presión de verse en la obligación de mostrar una versión perfecta de sí mismos en estos canales.



Existen diferentes estrategias que pueden aplicarse si se sospecha que el uso de internet puede estar afectando a la autoestima y autoimagen de un menor. **Child Mind Institute** ofrece las siguientes en su artículo Redes sociales y baja autoestima:

- 1 Tomarse las redes sociales en serio y no subestimar su papel en la vida de los menores, especialmente en adolescentes.
- 2 Animarle a reflexionar sobre los contenidos que consume y a pensar de una forma más crítica.
- 3 Modelar una respuesta saludable al fracaso, sin ocultar las propias dudas o errores, para demostrar que la perfección no existe y que fallar es natural y válido.
- 4 Elogiar los esfuerzos y pasos que esté llevando a cabo para reforzar su autoestima.
- 5 Confiar en las personas y no en las imágenes para evaluar realmente cómo puede estar sintiéndose el menor.



EXPOSICIÓN A CONTENIDO INAPROPIADO

Internet ofrece una vía de acceso a contenidos de diferente índole que pueden ser adecuados o no en función del usuario, su edad y grado de madurez. Tal y como señala la Comunidad de Madrid en su [*Guía de Padres y Nuevas Tecnologías*](#), los niños y adolescentes son especialmente vulnerables al contenido inapropiado porque no tienen capacidad crítica para valóralo ni saben cómo enfrentarse a él.

Los mensajes de odio e intolerancia que incitan a la discriminación; las conductas violentas, la pornografía y los contenidos que fomentan trastornos alimenticios o promueven el juego o el consumo de alcohol suponen amenazas y riesgos presentes cuando no se cuenta con la madurez adecuada para comprenderlos.



Tal y cómo indica la [*Guía de Padres y Nuevas Tecnologías*](#), las clasificaciones oficiales resultan un gran apoyo a la hora de valorar si un contenido es adecuado para un menor. Estos sistemas, como el Código PEGI en el caso de los videojuegos, suelen contar con dos indicaciones, una referente a la edad recomendada y otra que indica aquello que es potencialmente inadecuado.

Como fórmula complementaria, el [Observatorio de la Infancia](#) propone:

- 1 Fomentar los contenidos positivos indicando a los menores dónde pueden encontrarlos y proporcionándoles estrategias para saber identificar fuentes de información fiables y seguras.
- 2 Fijar normas de uso de internet que establezcan desde qué dispositivos y en qué condiciones pueden emplearse.
- 3 Emplear controles parentales que limiten el acceso a contenidos inapropiados en plataformas de streaming, tiendas online de videojuegos, etc.
- 4 Explicarle cómo funcionan los sistemas de denuncia y bloqueo y cuándo emplearlos.



Decálogo de buenas prácticas para el uso de tecnologías en menores

1

REALIZA UN ACCESO PAULATINO A LA TECNOLOGÍA

2

ESTABLECE LÍMITES CLAROS EN FUNCIÓN DE LA EDAD Y GRADO DE MADUREZ

3

EJERCE UNA SUPERVISIÓN NO INVASIVA Y BASADA EN LA CONFIANZA

4

INFORMA SOBRE LOS PELIGROS DE LAS TECNOLOGÍAS

5

ACUERDA PERIODOS Y ESPACIOS LIBRES DE PANTALLAS

6

OFRECE HERRAMIENTAS Y RECURSOS QUE PUEDAN EMPLEAR DE FORMA AUTÓNOMA

7

UTILIZA SISTEMAS DE CONTROL PARENTAL

8

SIGUE LAS RECOMENDACIONES DE LOS SISTEMAS DE CALIFICACIÓN POR EDADES

9

PROPÓN CONTENIDOS ONLINE BENEFICIOSOS

10

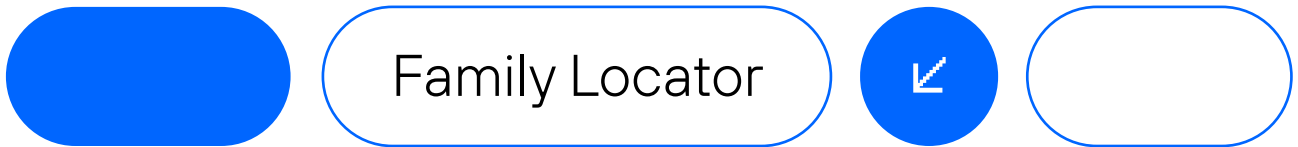
OTORGA LIBERTAD DE FORMA PROGRESIVA

Herramientas y recursos

Como complemento a las recomendaciones incluidas en esta guía se ofrece una selección de herramientas complementarias centradas en la prevención de este tipo de riesgos extraídas del listado de control parental elaborado por el INCIBE.



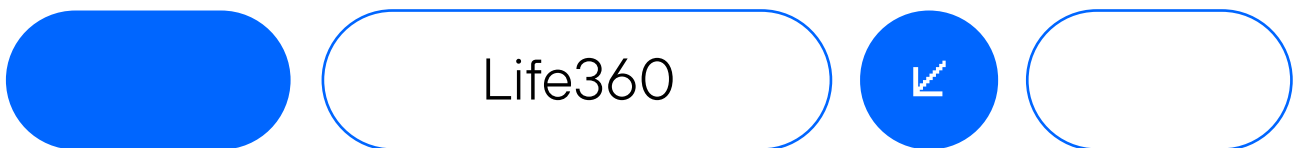
Desarrollada por Google, puede emplearse para controlar los resultados ofrecidos por el buscador.



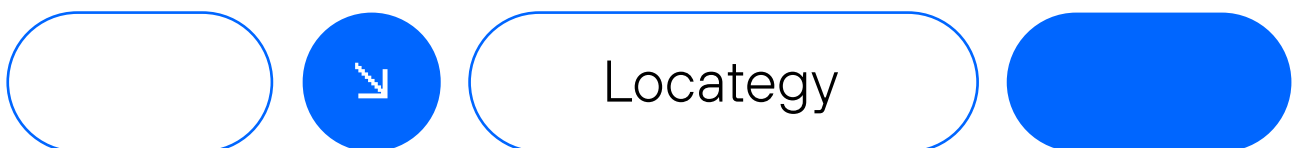
Herramienta que permite ver la ubicación en tiempo real de los menores y mantener el contacto con mensajes instantáneos.



Solución que permite administrar el tiempo de uso del dispositivo, bloquear aplicaciones o conocer quiénes son sus contactos, entre otras funcionalidades.



Servicio de localización para familias que emplea tecnología GPS y cuenta con un sistema de alertas configurable para grupos.



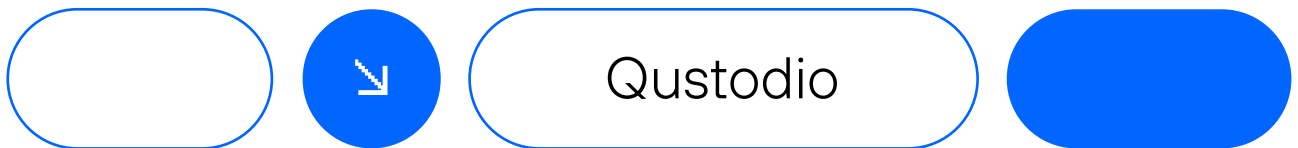
Herramienta que permite gestionar la actividad de menores en internet.



Aplicación con la que los menores podrán jugar aprendiendo configurable según la edad.



Solución que permite proteger y gestionar la actividad de los menores en dispositivos móviles y ordenadores.



Aplicación que centraliza las funciones de control parental y permite controlar la actividad de los menores con móviles y tablets.



Herramienta para dispositivos móviles que permite establecer un control en el tiempo de uso.



App para dispositivos Android que puede emplearse para proteger y gestionar la actividad de un menor en internet.

