

MÁS QUE UN MÓVIL

| La guía que no viene con el móvil





1 PLANIFICA LA LLEGADA DEL MÓVIL

Cuando entregamos un móvil a nuestros hijos les damos la posibilidad de acceder a una gran variedad de información, relaciones y contenidos. Niños, niñas y adolescentes manejan la tecnología desde que son muy pequeños, pero no siempre son conscientes de los **riesgos a los que pueden exponerse**. Para dárselo, valora el grado de madurez **para su edad**. Puedes utilizar **un contrato familiar** para establecer un compromiso por ambas partes.

2 SUPERVISA Y PON NORMAS Y LÍMITES

Asegúrate de que el móvil no les quite tiempo de otras actividades clave en su desarrollo (dormir, estudiar, jugar off-line, etc.). Al principio puedes ayudarte de algún **software de control parental**, pero no te relajes, en tu mano está la mejor supervisión. Ten en cuenta que un bloqueo excesivo puede ser contraproducente. Mantén abierta la posibilidad de desbloquear contenido de interés y apropiado para su nivel de madurez, y acuerda con ellos los filtros, restricciones y tiempos.



3 CUIDAD LOS DATOS EN LAS REDES SOCIALES

Al regalar un móvil a nuestros hijos, les damos acceso a un mundo lleno de posibilidades, con mucha información a su alcance y con canales de comunicación abiertos en la Red. **Guíales** en las redes sociales, cuáles pueden utilizar y cuáles no. Conversa sobre los **peligros** que se pueden encontrar en internet y las redes sociales y sobre el manejo de sus datos, que quizás pueden ver más personas de las que esperan. **Configurad juntos el perfil de la red social para que no todo el mundo pueda ver lo que se publica.** Escoged qué información del perfil es pública y qué usuarios pueden acceder a ella estableciendo distintos niveles de privacidad. Igualmente, en cada publicación que se haga en una red social, enseñale a configurar quién puede verla. Ten en cuenta que los menores de 14 años necesitan tu **consentimiento** para darse de alta. Asegúrate de que solo se incluyen los datos estrictamente necesarios para completar el registro y no utilizéis su nombre verdadero sino un *nick* o apodo.



4 INTERÉSATE POR SUS VIDEOJUEGOS

El dispositivo que más se usa para jugar es el móvil. Los videojuegos ofrecen entretenimiento, socialización y aprendizaje. La mayoría ya no son una fuente de ocio solitaria sino conectada con otras personas, lo que conlleva las ventajas y riesgos de las redes sociales y, por lo tanto, aplicar las mismas precauciones. Ofréceles juegos adecuados a su edad y madurez. No todos los videojuegos suponen el mismo grado de exposición a contenidos inapropiados (violencia, sexo, lenguaje ofensivo, etc.). Acompañarles en su vida digital también significa supervisar a qué juegan, cuánto tiempo le dedican y cómo se comportan.





5 CONOCE CON QUIÉN HABLA

¿Con quién juegan? ¿qué contactos tienen en sus redes sociales? ¿a qué personas siguen? Respetando su privacidad, interésate por estas cuestiones. **Enséñales** a no compartir información ni fotografías personales con desconocidos, ya que puede llevar a situaciones de ciberacoso, chantaje o *grooming*.

Es muy importante también que no acepten ni añadan como contacto en ninguna plataforma o servicio a personas a las que no conoce en la vida real. En ningún caso se debe facilitar información sobre dónde se vive o con quién, en qué colegio estudian, en qué equipo juegan o cualquier otra información que permita a otros la localización en el mundo real.



6

ESTIMULA SU SENTIDO CRÍTICO

Las acciones y decisiones en internet también tienen consecuencias. Antes de publicar en redes o reenviar fotos, vídeos o audios en los que aparecen otras personas, deben asegurarse de que la otra persona está de acuerdo con que se haga. No deben difundir información sobre otras personas por internet sin su consentimiento. Tampoco deben crear o difundir informaciones falsas o mal intencionadas. Explícales las posibles consecuencias de lo que se envía o se publica. Lo que hoy parece algo simpático o una buena idea puede tener consecuencias impredecibles.



MUÉSTRATE ABIERTO A AYUDAR

Enséñales que pueden contarte cualquier situación que les haya hecho sentir incómodos. Estar disponible para ayudar a tiempo puede evitar que la situación sea más grave, especialmente si el contenido que han visto en la red implica peligro, provoca ansiedad o miedo, o si el contenido es sexual o violento. La AEPD dispone de un **Canal prioritario** para comunicar la publicación no autorizada en internet de contenido sensible, sexual o violento (fotografías, vídeos, audios o información que identifique a personas), y solicitar su retirada de forma urgente.



8 TÚ RESPONDES POR TUS HIJOS E HIJAS

Expresar una burla o publicar contenidos sensibles de otras personas puede vulnerar sus derechos e ir contra la ley. Los padres o tutores legales responden civilmente por los daños y perjuicios materiales y morales causados por las infracciones administrativas o delitos cometidos por sus hijos menores de edad. Asimismo, responden solidariamente de las multas por las infracciones a la normativa de protección de datos impuestas a sus hijos menores de edad y mayores de 14 años.

9 GARANTIZA UN ESPACIO DE DESCONEXIÓN

Comparte con ellos la necesidad de tener momentos libres de tecnología para toda la familia que permitan el acceso a otro tipo de experiencias que beneficien su desarrollo, o simplemente porque necesiten estar concentrados en sus estudios o su descanso. Fijadlos de **mutuo acuerdo** para evitar el uso problemático y adictivo a las pantallas y aprovechad para generar relaciones personales positivas.

10 OBSERVA CÓMO SE SIENTE EN SU VIDA DIGITAL

Identifica de manera temprana cualquier situación que esté afectando a su bienestar físico y mental. Presta atención a sus emociones, especialmente a cambios de humor o reacciones fuera de lugar tras períodos de uso intensivo. Estos comportamientos nos pueden revelar otros problemas que, no siendo causados por la tecnología, se manifiesten en su interacción. Conversa y mantén tu interés en **su experiencia digital**. Consulta con profesionales sanitarios y educativos y expresa tus dudas.



unicef  | para cada infancia

www.aepd.es/mas-que-un-movil

Con la colaboración de



MEDIASET *españa.*

