

# **“CÓMO PROMOVER UN BUEN USO DE INTERNET Y LOS TELÉFONOS MÓVILES EN NUESTROS HIJOS”**

**Javier Costa**

Psicólogo de la Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas  
Adictivas (UPCCA) de Xàbia.

# DE QUÉ VAMOS A HABLAR:

1. ¿POR QUÉ SON TAN ATRACTIVOS LOS TELÉFONOS MÓVILES?
2. RIESGOS QUE CONVIENE CONOCER.
3. CÓMO PREVENIRLOS.
4. DÓNDE OBTENER MÁS INFORMACIÓN.

**¿PORQUÉ SON TAN  
ATRATIVOS LOS  
TELÉFONOS MÓVILES?**

# ATRACTIVO DE LOS TELÉFONOS MÓVILES:

- AUTONOMÍA: permite hablar desde cualquier lugar y en cualquier momento, y definir su propio espacio personal.
- IDENTIDAD Y PRESTIGIO: implica estatus, actitudes, moda.
- APLICACIONES TECNOLÓGICAS: las innovaciones les fascinan.
- ACTIVIDAD DE OCIO: son mucho más que un medio de comunicación; juegos, vídeos, cámara, música...
- FOMENTO Y ESTABLECIMIENTO DE RELACIONES INTERPERSONALES: WhatsApp, etc.

# **PRINCIPALES RIESGOS**

- **CIBERBULLYING (Acoso entre menores).**
- **GROOMING (Acoso sexual a menores).**
- **SEXTING (Dañar la imagen de alguien).**
- **LA ADICCIÓN.**
- **OTROS:**
  - Acceso a contenidos no deseados.
  - Problemas económicos.
  - Bandas organizadas.
  - Derechos sobre la propiedad intelectual (fotos, etc.).
  - Cometer delitos inconscientemente.

# LÍMITES ENTRE LAS CONDUCTAS NORMALES Y LAS CONDUCTAS ADICTIVAS

- **PÉRDIDA DE CONTROL**
- **FUERTE DEPENDENCIA PSICOLÓGICA**
- **PÉRDIDA DE INTERÉS POR OTRAS ACTIVIDADES GRATIFICANTES**
- **INTERFERENCIA GRAVE EN LA VIDA COTIDIANA**

**CÓMO PREVENIR  
ESTOS RIESGOS  
Y PROMOVER UN  
BUEN USO**



# **1. SER RESPETUOSOS Y CONSIDERADOS CON LOS DEMÁS**

## RESPECTO Y CONSIDERACIÓN:

- *“No hagas a los demás lo que no te gusta que te hagan a ti”.*
- No cometer infracciones legales: insultar, humillar, suplantar identidades, dañar la imagen de alguien, hacer fotos o vídeos comprometedores y colgarlos en la red...
- No incluir en grupos de WhatsApp a otras personas sin consultarlo previamente y obtener su consentimiento.
- No excluir intencionadamente a un alumno/a de un grupo de WhatsApp, para hacer daño.

## **RESPECTO Y CONSIDERACIÓN:**

- Ser respetuosos con las críticas hacia el entorno escolar (centro, maestros, compañeros...).
- No sustituir el grupo de WhatsApp por la agenda escolar.

## **2. CUIDAR LA PRIVACIDAD**

**(propia y de los demás)**

# PRIVACIDAD:

- No competir a ver quién tiene más amigos, fotos, videos...
- Evitar proporcionar datos identificativos (nº de tel., dónde viven, en qué trabajan los padres, a qué colegio van...).
- Es recomendable utilizar un Nick y no el nombre real.
- No dar información o archivos comprometedores.
- En redes sociales, tener en cuenta que cualquiera puede mentir sobre sí mismo y quizás estén hablando con un adulto desequilibrado.

# PRIVACIDAD:

- Cuidar la gestión de la privacidad de los perfiles: quién puede ver las fotos, videos, información personal...
- Respetar la privacidad de las otras personas: no difundir fotos, videos, datos, sin su consentimiento.
- Pide que hagan lo mismo contigo.

# **3. CUIDAR LA SEGURIDAD DE LOS DISPOSITIVOS**

# SEGURIDAD:

- Instalar antivirus en los dispositivos y mantenerlos actualizados.
- Diseñar adecuadamente las contraseñas y no compartirlas. De este modo serán seguras y evitaremos que alguien entre en nuestras cuentas y suplante nuestra identidad.
- Procurar no llevar mucha información en el Smartphone (fotos, videos, etc.). Vaciarlo de vez en cuando en una memoria que no esté conectada a internet.
- Tapar la webcam con un trozo de esparadrapo.



## **SEGURIDAD:**

- Jamás quedar con alguien que se haya conocido a través de internet, a no ser que los padres lo autoricen.
- Evitar facilitar datos bancarios o de tarjeta de crédito sin el permiso y supervisión de los padres.

# 4. NO TOLERAR ABUSOS

## **NO TOLERAR ABUSOS:**

- Si alguien está siendo víctima de acoso u otros daños, decirlo a los padres o adulto de confianza, **GUARDAR PRUEBAS** (capturas de pantalla, conversaciones...), e intentar solucionarlo a buenas.
- Si no se obtiene una buena respuesta, conviene denunciar.
- Nunca ceder ante chantajes.
- Pedir ayuda.
- Limitar la capacidad de acción de aquellos que te hacen daño.
- Si te molesta la publicidad, apúntate a las **LISTAS ROBINSON** (ficheros de exclusión).

**5. PROMOVER UN USO  
MODERADO Y EJERCER UN  
CONTROL ACTIVO**

## **ALGUNOS CONSEJOS:**

- Mantener un ambiente agradable y dialogante en casa.
- Es recomendable que exista un ordenador compartido, ubicado en un lugar de reunión familiar (salón).
- Crear tantos accesos personalizados como miembros de la familia usan el dispositivo.
- Instalar un filtro parental en la cuenta que usa su hijo/a.
- De vez en cuando, poner el nombre de su hijo/a en un buscador y ver qué aparece.

## ALGUNOS CONSEJOS:

- Estar donde ellos estén (redes sociales).
- Concienciar sobre el coste de los dispositivos, según el poder adquisitivo.
- Priorizar actividades: tareas escolares diarias, horas de sueño...

# CONSEJOS PARA REALIZAR UN USO ADECUADO DEL MÓVIL:

- Ponga reglas sobre cuándo y cómo utilizar el móvil:
  1. El móvil es de Papá y Mamá y se lo dejan. Por tanto, pueden revisarlo y/o retirárselo cuando lo consideren oportuno.
  2. Respetar las normas sociales sobre su uso en lugares públicos donde pueda molestar (apagar o poner en silencio en clase, cine, teatro, biblioteca...).
  3. En casa, durante la noche, dejarlo en el salón y evitar tenerlo en la habitación.

# CONSEJOS PARA REALIZAR UN USO ADECUADO DEL MÓVIL:

4. Hacerse cargo del consumo con la propia asignación.

5. Apagar el móvil en los momentos de estudio y/o de interacción familiar: comidas, conversaciones, juegos...

6. No contestar en horarios o momentos inadecuados: tener invitados, reunión familiar...



# CONSEJOS PARA REALIZAR UN USO ADECUADO DEL MÓVIL:

- Los adultos, aunque puedan tener reglas diferentes a las de sus hijos/as, deben ser prudentes y coherentes con las normas que imponen: PREDIQUEMOS CON EL EJEMPLO.

# ¿DÓNDE OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- **UNIDAD DE PREVENCIÓN COMUNITARIA EN CONDUCTAS ADICTIVAS DE XÀBIA**

Javier Costa - Tel.: 96 579 05 00 ext. 1810

Centro Social Municipal

- **[www.pantallasamigas.net](http://www.pantallasamigas.net)**