



# Indicaciones sobre el uso de TICS en adolescentes

# ¿Qué uso hacen nuestros/as hijos/as de las TICs?

**.Comunicación:** las nuevas tecnologías cumplen actualmente un papel fundamental en las relaciones sociales, especialmente entre los/as adolescentes.

**.Ocio:** las nuevas tecnologías también sirven de entretenimiento a través de las redes sociales, videojuegos o la multitud de plataformas para escuchar música, ver vídeos, etc.

**.Apoyo educativo:** en Internet hay acceso a una gran cantidad de información que puede servir de apoyo para las tareas del instituto.

# Consejos para fomentar un buen uso de las TICs

## .Establece límites:

- A cuántos dispositivos tienen acceso (móvil, ordenador, tablet, etc).
- Cuánto tiempo pueden utilizar estos dispositivos al día.
- Qué condiciones tienen que cumplir (por ejemplo, primero tienen que colaborar en casa recogiendo su cuarto, la mesa después de comer o tienen que hacer las tareas del instituto).

Los límites pueden negociarse con nuestros/as hijos/as y siempre deben ir asociados a una consecuencia si no se cumplen.

**.Comunícate con tu hijo/a: habla con tu hijo/a honestamente sobre los beneficios y los posibles peligros de Internet. Las nuevas tecnologías son una gran herramienta que nos puede facilitar la vida pero hay ciertas cuestiones que hay que tener en cuenta:**

**-Cuidado con las personas con las que chateas.**

**-Cuidado con el contenido que compartes en tus RRSS.**

**-Recuerda siempre tratar con respeto a las demás personas (ya sea en RRSS o en juegos online). Nuestros comentarios pueden hacer daño a las demás personas).**

**.Supervisa lo que hace tu hijo/a. Esto NO quiere decir que tengamos que controlar lo que haga nuestro/a hijo/a, pero sí es importante saber qué uso le dan a las TICS. Antes de nada, pregúntale a él/ella para favorecer la confianza y la comunicación.**

**.Prohibir al 100% el uso de TICS no es la mejor opción. Como hemos visto anteriormente, las nuevas tecnologías cumplen muchas funciones importantes actualmente por lo que prohibir directamente su uso no es la mejor alternativa. Procura buscar opciones intermedias antes de caer en un límite demasiado restrictivo.**

**.Fomenta alternativas de ocio en tu hijo/a. Refuerza la idea de que hay muchas alternativas para pasárselo bien y que pasar mucho tiempo en una sola nunca es buena opción.**

- Anímale a hacer planes en persona con sus amigos/as.
- Haz planes con él/ella que puedan interesarle.
- Anímale a que continúe si practica algún deporte.
- Refuézalo/a si tiene alguna afición como la música, dibujar, etc.

# Riesgos asociados al uso de RRSS (whatsapp, Instagram, TikTok...)

## .Contenido pornográfico:

- Sexting: envío de fotos o vídeos con contenido sexual a través de whatsapp o RRSS. Es importante advertir a nuestros/as hijos/as del riesgo que conlleva esto. Una vez envío la foto pierdo el control: la otra persona puede hacer lo que quiera con ella.

- Vídeos/"memes" virales que muestran prácticas sexuales de riesgo o violentas: sirven de ejemplo para nuestros/as hijos/as y pueden normalizar ciertas prácticas que no son seguras.

**.Violencia explícita: hacia animales u otras personas.**

**-Vídeos virales con contenido violento explícito que en ocasiones incluso incitan a la persona que los recibe a imitar o repetir el contenido.**

**- Cyberbullying: acoso a un compañero/a del instituto a través de RRSS. Es importante que nuestros/as hijos/as entiendan que lo que sucede a través de RRSS afecta a las otras personas y que hay que respetar siempre a los/as demás.**

**.Pishing: que consiste en el envío de correos o mensajería instantánea que parece fidedigna para obtener datos confidenciales, especialmente contraseñas bancarias.**



# ¿Cómo afrontar estas situaciones?

**.Lo más importante es la comunicación con nuestros/as hijos/as. Explicarles los riesgos reales de las RRSS para que sean conscientes de esto.**

**.Al ser menores de edad somos responsables de supervisar y controlar el uso que hagan de RRSS. Es importante respetar la intimidad y privacidad de nuestros/as hijos/as, pero cuando los riesgos son tan grandes debemos ocuparnos de ello.**



# Si sientes que necesitas más orientaciones... ¡Pide ayuda!

• **Responsable UPCCA:** Sonia Pizana Chazarra (psicóloga).

-96 669 27 81

-[social17@santapola.es](mailto:social17@santapola.es)