unicef

para cada infancia

La guía de #SuMayorInfluencer

Cómo acompañar a tus hijas e hijos en su vida digital



#SuMayorInfluencer

Entra en:
www.unicef.es/su-mayor-influencer

A las madres y padres nadie nos enseña a educar a nuestras hijas e hijos. Vamos intuyendo y aprendiendo, con sentido común y con mucho cariño, cómo criarlos.



Con la edad y la experiencia aprendemos sobre muchos temas que luego trasladamos a nuestros hijos: relaciones, desarrollo, salud, autoestima… Pero hay algo de lo que ellos saben mucho más que nosotros: Internet.

Los cambios tecnológicos suceden muy rápido y muchas veces tenemos la sensación de que **no podemos alcanzar ese ritmo** con la educación de nuestras hijas e hijos, que nos quedamos atrás.



La tarea de acompañar y **educar en el uso saludable** de las TRIC (Tecnologías de la Relación, la Información y la Comunicación) se ha convertido en **un reto** que puede generar dudas, frustración y confusión.

Conscientes de ello, desde UNICEF queremos acompañar a las familias en la educación de niñas, niños y adolescentes en su experiencia digital. Si **nuestra misión es proteger a la infancia**, no podemos obviar el ámbito en el que pasan la mitad de su tiempo.

Para ello, hemos preguntado a las y los adolescentes españoles, cuáles son sus motivaciones, intereses, preocupaciones, y los riesgos con los que se encuentran. Sus respuestas nos pueden ayudar a entenderles mejor, el primer paso para poder acompañarles en su vida digital.

En esta guía encontrarás **datos, información y consejos** para ser un referente para tus hijas e hijos, también en su vida digital. Recuerda: tú siempre serás **su mayor influencer.**



ACCESOS DIRECTOS →

Infancia y tecnología
El espacio de UNICEF con toda la información sobre el tema.

Estudio de adolescentes e Internet
El estudio en el que se basan los datos de esta guía, con casi 50.000 respuestas de chichas y chicos de toda España.

017 - INCIBE
La línea oficial de asistencia sobre las TRIC.

Traductor de términos de internet
Glosario de términos relacionados con tecnología e infancia.

1. LA ENTRADA DEL MÓVIL EN CASA

¿Cuándo es buena edad para regalarles su primer móvil?



¿Qué hago si toda su clase tiene móvil pero yo no le veo preparado?

- En España, la edad media a la que están accediendo a su primer móvil son los 11 años.
- Solo el 29,1% tiene normas sobre el uso de las TRIC.



¿Qué debemos saber?

Las niñas y los niños necesitan que les guiemos para tomar decisiones en todos los ámbitos de su vida.

Esto incluye la tecnología: un **uso adecuado** puede **evitar problemas** de convivencia en casa y en el colegio. Por ejemplo, se ha visto que dormir con el móvil y conectarse de madrugada triplica la exposición a los riesgos de Internet y al contacto con desconocidos.

Desde el primer contacto con la tecnología, las niñas y niños **necesitan nuestra guía**, acompañamiento y consejos para aprender a usarla correctamente. Es clave que establezcamos hábitos de uso y horarios desde el principio.

¿Qué podemos hacer?

Empecemos por planificar la llegada del primer móvil.

Para ello podemos tener en cuenta:

- **Edad** del niño o niña y su nivel de **madurez**.
- **Conversemos** sobre Internet y las redes sociales.
- Marquemos los límites y normas con las que nos sentiremos cómodos en cuanto al **uso del móvil en casa**.
- Establezcamos horarios para el uso del móvil, teniendo en cuenta el **descanso y la desconexión** digital.
- Conozcamos los contenidos, apps y juegos que más les interesan y **probémoslos** juntos.

Mantener abiertas las vías de comunicación desde que son pequeños les ayuda a generar confianza en sí mismos y a pedir ayuda cuando la necesiten.



PONTE A PRUEBA:

¿Sabes cuántos adolescentes duermen con el móvil a diario?

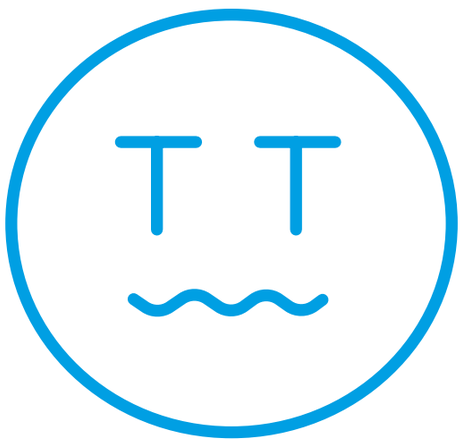
58 %
suele dormir con el móvil en su habitación.

1 de cada 5
lo usa más tarde de las 12 de la noche.

Esta práctica triplica las tasas de sexting, ciberacoso, contacto con desconocidos o apuestas online.

2. REDES SOCIALES Y AMISTADES DIGITALES

¿Debo seguir a mis hij@s en redes sociales?



¿Puedo revisar sus conversaciones?

- Casi 2 de cada 3 adolescentes tienen más de un perfil en una misma red social, uno para la familia y otro para las amistades.
- 4 de cada 10 adolescentes están conectados para no sentirse solos.

¿Qué debemos saber?

Internet y las redes sociales pueden ayudar a nuestras hijas e hijos a socializar y a no sentirse solos.

Esta guía ofrece una oportunidad para **reflexionar** sobre los aspectos positivos de un **uso saludable** de la tecnología. Empecemos por reflexionar sobre algunos de los **riesgos**. Tengamos en cuenta que las fotos y perfiles de Internet nos permiten presentarnos como queremos vernos, y no siempre son fieles a la **realidad**. Enviar fotos o vídeos personales de carácter sexual o aceptar a desconocidos en una red social, además de **constituir un riesgo** en sí mismo, aumentan la probabilidad de sufrir acoso escolar y ciberacoso.

Si reforzamos la autoestima en casa, ayudamos a desarrollar el sentido crítico y el autocontrol, evitando los problemas de comunicación y de relación con otras personas.

¿Qué podemos hacer?

- Hablemos con nuestros hijos e hijas sobre las normas de **convivencia** en Internet y en las redes sociales. Ser amable, participar y ayudar a otros contribuye a generar un entorno online positivo.
- Desde que son pequeños, enseñémosles a verificar con quiénes están en contacto y **si conocen a esas personas** también fuera de Internet.
- Expliquemos que las relaciones en Internet y en las redes sociales, al igual que fuera del entorno digital, también requieren una **buena comunicación y respeto**.



PONTE A PRUEBA:

¿Qué emociones experimentan los adolescentes cuando se conectan por Internet?

Internet provoca fundamentalmente emociones positivas en los adolescentes.

96,9 % alegría o risa en la Red

81,6 % tranquilidad/ relajación

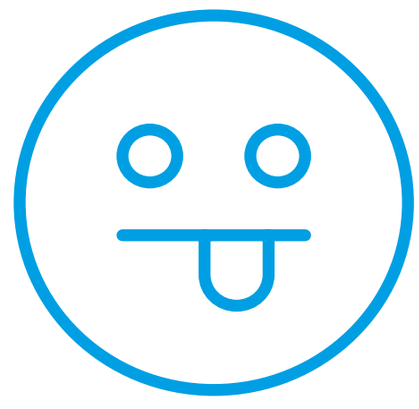
78,9 % placer/ diversión

71,6 % apoyo/ comprensión

Comparativamente, las adolescentes son más sensibles a las emociones negativas.

3. INFORMACIÓN Y DESINFORMACIÓN

¿Es bueno prohibir el acceso a algunas webs?



¿Tanto tiempo en Internet no les hará suspender?

- Los 4 usos más habituales de la Red tienen que ver con fines relacionales o lúdicos. La búsqueda de información está en séptimo lugar.
- El 4,7% de adolescentes ha accedido a la dark web alguna vez (sobre todo chicos), y el 44,4% dice saber lo que es.

¿Qué debemos saber?

Las TRIC nos ofrecen acceso a un mundo infinito de contenidos e información.

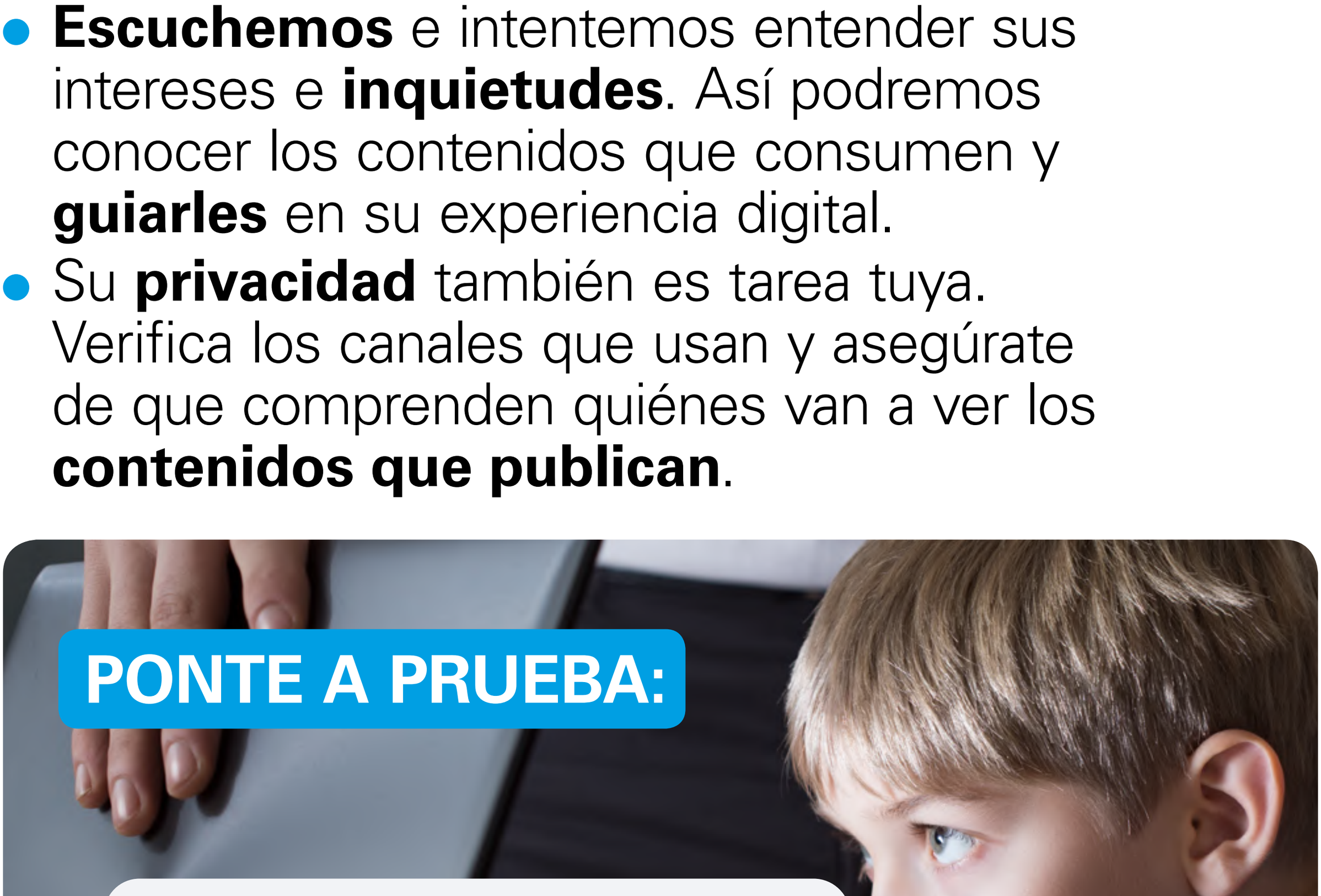
Estos contenidos permiten a niñas, niños y adolescentes **explorar sus intereses**, profundizar en conocimiento de temas académicos y satisfacer su curiosidad. Pero el uso globalizado de la Red implica una serie de riesgos que **no debemos obviar**. Internet y las redes sociales tienen la ventaja de ser "anónimas", lo que permite expresar libremente las opiniones, pero también facilita el contacto con desconocidos.

Con una **buena educación digital** estaremos evitando el acceso temprano a contenidos inapropiados para la edad y nivel de madurez de niñas

y niños, el contacto con personas desconocidas y la sobreexposición de la imagen. El **uso equilibrado de las TRIC** les permitirá organizar el tiempo que dedican a las tareas escolares, a otras actividades de ocio y a relacionarse dentro y fuera de las pantallas.

¿Qué podemos hacer?

- Expliquemos cómo funciona Internet y las redes sociales. Así estarán **preparadas** para seleccionar y aprovechar la información que puedan encontrarse.
- Habla con tus hijas e hijos sobre las **fuentes fiables**, recomiéndales que contrasten la información.
- **Escuchemos** e intentemos entender sus intereses e **inquietudes**. Así podremos conocer los contenidos que consumen y **guiarles** en su experiencia digital.
- Su **privacidad** también es tarea tuya. Verifica los canales que usan y asegúrate de que comprenden quiénes van a ver los **contenidos que publican**.



4. VIDEOJUEGOS

¿Es más importante el contenido de los videojuegos o el tiempo que pasan usándolos?

¿Los videojuegos le harán aislarse?

- El móvil es el dispositivo más habitual para jugar a videojuegos (59,2%).
- 1 de cada 5 adolescentes podría tener ya cierto nivel de "enganche" a los videojuegos.

¿Qué debemos saber?

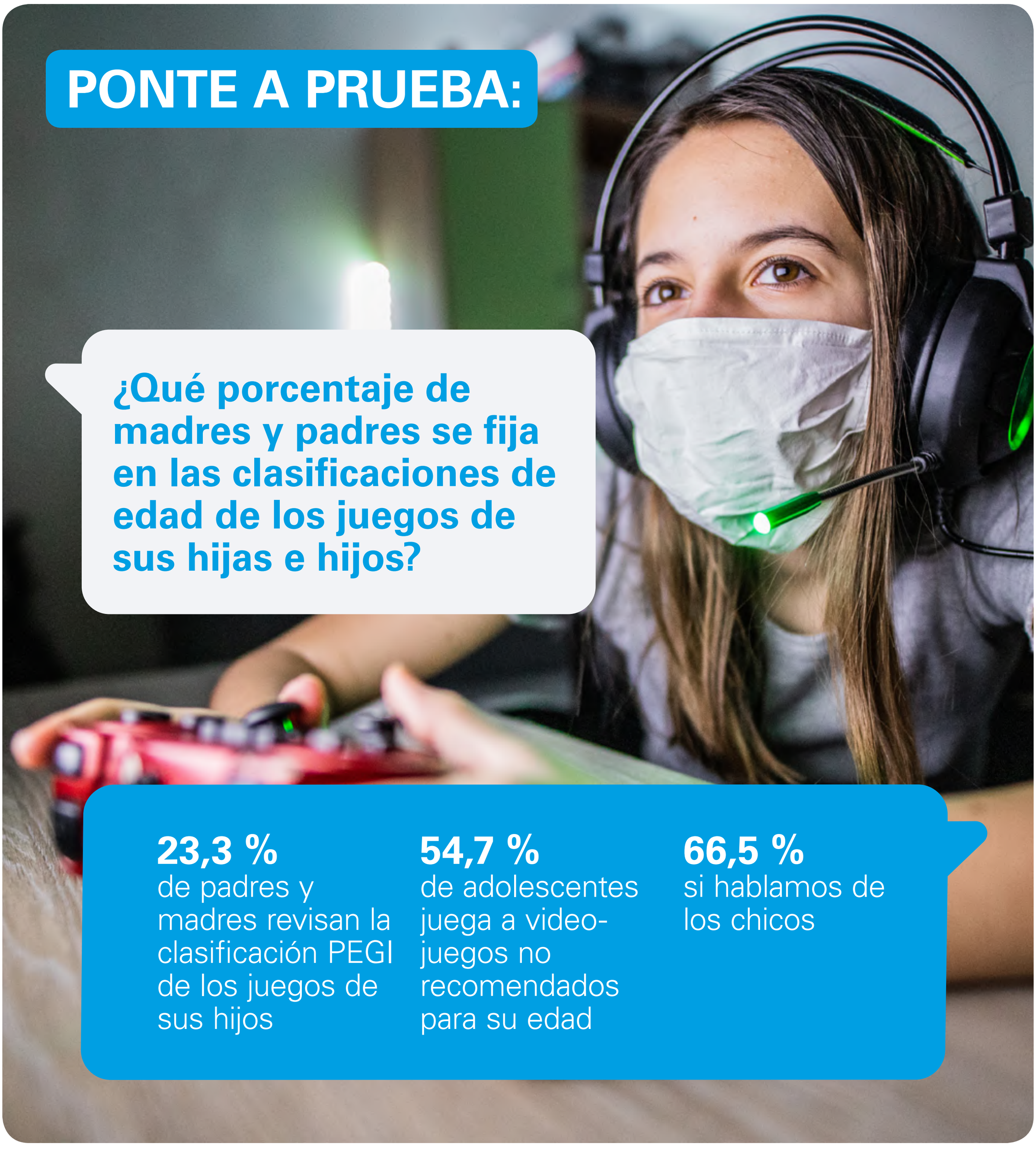
El uso de los videojuegos es uno de los principales canales de ocio de las nuevas generaciones.

Para entender a nuestros hijos, madres y padres debemos **actualizar nuestra imagen sobre los videojuegos**: la mayoría ya no son una fuente de ocio solitaria sino conectada con otras personas, el dispositivo que más se usa para jugar ya no es la consola sino el móvil, y no todos los videojuegos suponen el mismo grado de exposición a contenidos inapropiados (violencia, sexo, lenguaje ofensivo...).

Acompañarles en su vida digital también significa supervisar a qué juegan y cuánto tiempo le dedican. Los **videojuegos pueden ser fuente de entretenimiento**, socialización y aprendizaje, pero un uso intensivo podría llegar a tener implicaciones a nivel de su salud mental y de convivencia.

¿Qué podemos hacer?

- **Compartamos** actividades de entretenimiento dentro y fuera de Internet con nuestros hijos e hijas. Esto nos ayudará a **empatizar** con ellos y darles distintas alternativas para el uso del tiempo libre.
- Probemos con ellas y ellos los juegos que van a empezar a utilizar. Encontraremos un mundo de posibilidades y compartiremos tiempo y **experiencias usando la tecnología**.
- Revisemos la clasificación de edad con los códigos **PEGI**. Estas pautas nos ayudarán a acompañar a nuestros hijos en el uso progresivo de los videojuegos.



PONTE A PRUEBA:

¿Qué porcentaje de madres y padres se fija en las clasificaciones de edad de los juegos de sus hijas e hijos?

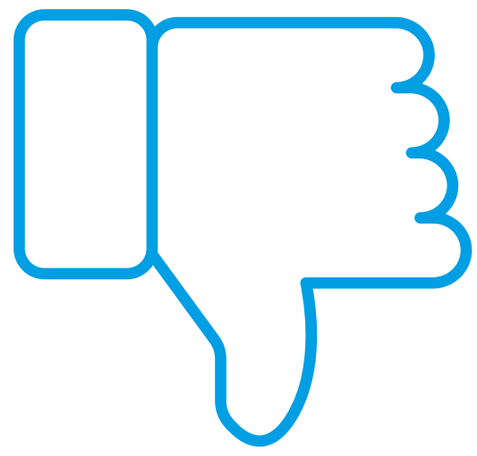
23,3 %
de padres y madres revisan la clasificación PEGI de los juegos de sus hijos

54,7 %
de adolescentes juega a video-juegos no recomendados para su edad

66,5 %
si hablamos de los chicos

5. JUEGO ONLINE Y APUESTAS

¿Cómo consiguen apostar siendo menores, si es ilegal?



¿Mencionándoles el tema haré que quieran probarlo?

- Se estima que más de 70.000 estudiantes de ESO han apostado dinero a través de Internet en alguna ocasión.
- El 43,1% piensa que es probable ganar dinero con las apuestas online.

¿Qué debemos saber?

En España está prohibido el juego online y las apuestas para los menores de edad, pero internet les permite saltarse la regulación.

Debemos entender la diferencia de uso y de motivación entre los videojuegos y las apuestas online. En estas últimas, la **motivación principal** de las y los adolescentes es **ganar dinero** (44,3%). A diferencia de la imagen tradicional de jugador online, más de la mitad juega con sus amigas y amigos.

Nuestro rol debe ser **desmentir los mitos** que les motivan a apostar dinero en internet: un 43,1% cree que es probable o muy probable ganar dinero a través del juego online.

¿Qué podemos hacer?

- Expliquemos desde que son pequeños lo que significa un **juego de azar**, tanto dentro como fuera de las pantallas. ¡No siempre se gana!
- Generemos **alternativas de ocio** que promuevan relaciones sanas y estables. Contar con el apoyo de la familia y los amigos aporta un mayor **bienestar y estabilidad emocional**.
- Continuemos apoyando su construcción del **sentido crítico**, muy útil a la hora de entender cuándo se usa el juego por diversión, y cuándo está limitando y afectando a otros ámbitos de sus vidas y relaciones.



PONTE A PRUEBA:

¿Como llegan al juego online las y los adolescentes?

58,9%
a través de sus amigos y familiares

38,1%
a través de Internet

23,5%
a través de publicidad

Esto refleja lo normalizados que están en la sociedad.

6. SER EJEMPLO DE USO RESPONSABLE

¿Se fijan en cuánto usamos nosotros el móvil?

¿Cómo les limito el tiempo de uso si yo tengo que estar siempre pegada al mío?

- 1 de cada 4 adolescentes tiene discusiones en casa por el uso de la tecnología al menos una vez a la semana.
- El 36,8% comenta que sus madres y padres utilizan el móvil durante las comidas.

¿Qué debemos saber?

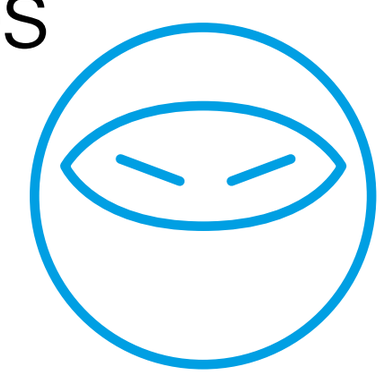
Los hábitos del entorno familiar condicionan el uso que hacen niños y adolescentes de la tecnología.

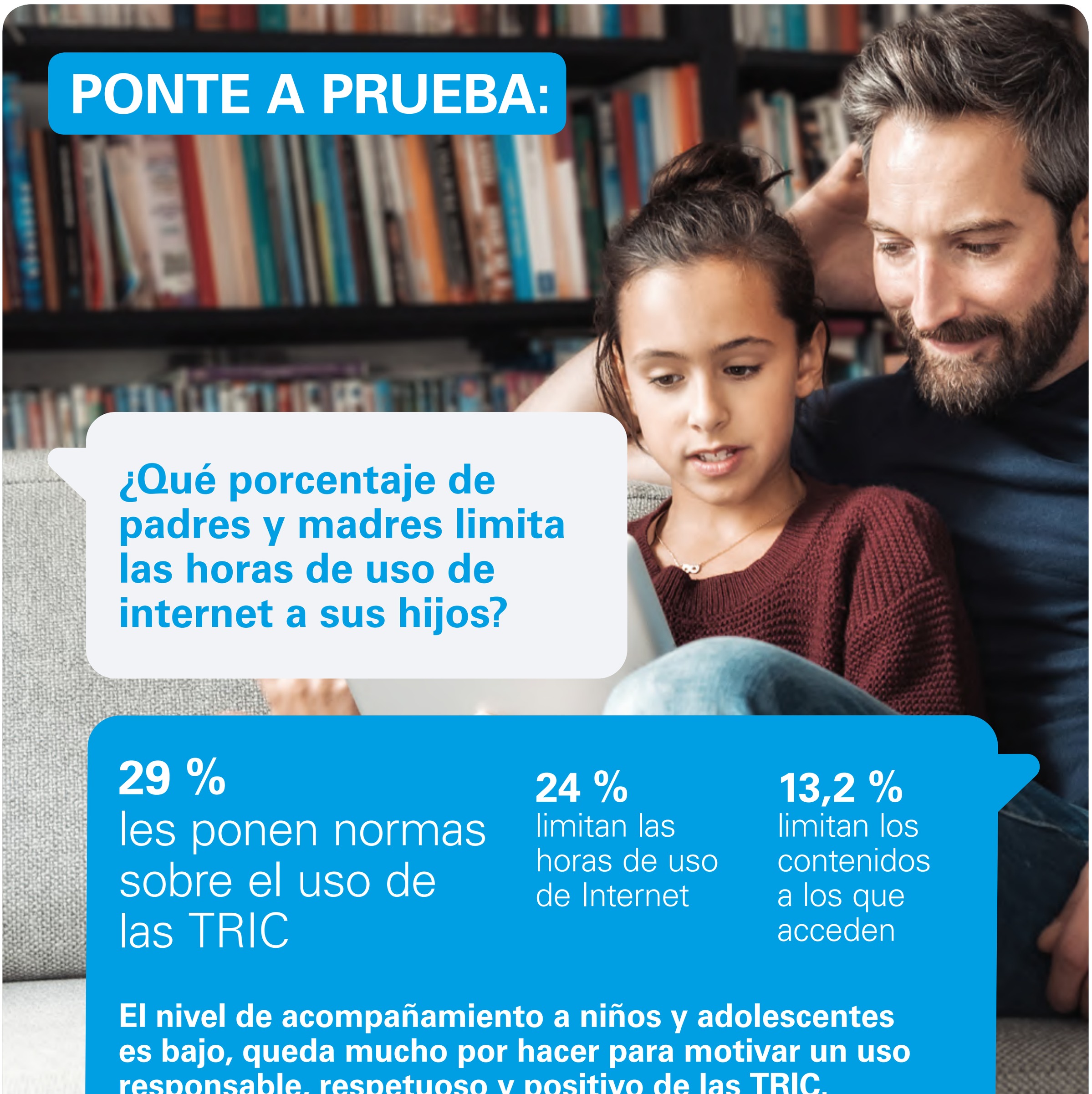
Madres y padres somos una **referencia** para nuestros hijos. Cuánto, dónde y cómo usamos la tecnología les indica lo que es "normal" y aceptable: ¿queremos normalizar el uso del móvil durante las comidas, los momentos de descanso y de ocio familiar?

En casa debemos conseguir un **clima de respeto mutuo** y transparencia con el uso de las tecnologías. Establecer una serie de normas con relación a los móviles no solo mejora la convivencia familiar: se ha demostrado que **reduce las prácticas de riesgo online**.

¿Qué podemos hacer?

- Marquemos **límites** en el tiempo de uso para que vayan aprendiendo a **regularse** ellos mismos.
  Si nos interesamos por su vida digital, podremos convertirnos en sus referentes de **higiene digital**, y resolver sus dudas.
- Mantengamos las **conversaciones necesarias** sobre los distintos usos y hábitos de uso de las TRIC (para actividades educativas, de ocio y laborales).
- Construyamos las **relaciones** que queremos fomentar dentro y fuera de las pantallas.





PONTE A PRUEBA:

¿Qué porcentaje de padres y madres limita las horas de uso de internet a sus hijos?

29 %
les ponen normas sobre el uso de las TRIC

24 %
limitan las horas de uso de Internet

13,2 %
limitan los contenidos a los que acceden

El nivel de acompañamiento a niños y adolescentes es bajo, queda mucho por hacer para motivar un uso responsable, respetuoso y positivo de las TRIC.

TRADUCTOR DE IDIOMA INTERNET A IDIOMA PADRES Y MADRES



ACOSO ESCOLAR O BULLYING

"Acto agresivo e intencionalmente dañino, que generalmente se repite en el tiempo y es llevado a cabo por uno o más menores hacia otro que no puede defenderse fácilmente".

La violencia escolar o "school bullying" es una de las formas más comunes de victimización durante la infancia y la adolescencia, que afecta a un tercio de las niñas y niños de todo el mundo y que, según la OMS, provoca serias consecuencias en la salud.

CIBERACOSO O CYBERBULLYING

"Una agresión intencional y repetida, perpetrada por un grupo o un individuo, utilizando formas electrónicas de contacto, en contra de una víctima que no puede defenderse fácilmente".

El uso cada vez más extendido de la tecnología ha provocado un aumento de las conductas de acoso en entornos digitales, fenómeno que se conoce como ciberacoso o "cyberbullying".

CONDUCTAS DE RIESGO ONLINE

Informes nacionales e internacionales han llamado reiteradamente la atención sobre diferentes conductas en la Red, que pueden implicar riesgos importantes a diferentes niveles. Algunos ejemplos son el sexting, la sextorsión, el grooming, el ciberacoso, el acceso a contenidos pornográficos o el contacto con personas desconocidas online.

CONTROL Y SUPERVISIÓN PARENTAL



El control parental hace referencia de forma genérica a todas aquellas medidas adoptadas por los progenitores para la prevención de los usos inadecuados de la Red. Éste puede ejercerse recurriendo a diferentes estrategias, bien sea la restricción (establecer límites en el tiempo de uso, contenidos y actividades a los que acceder, etc.) o la supervisión (chequeo de la actividad online, revisar los perfiles en las redes sociales…).

DEEP WEB

Conocidos con nombres similares (Dark net, Deep web o Dark web) Internet esconde niveles de navegación más profundos y peligrosos para cualquier internauta, pero especialmente en la adolescencia, etapa en la cual la curiosidad y las conductas de riesgo están premiadas socialmente. Estas diferentes capas o niveles de navegación hacen referencia a toda aquella porción de Internet que no se encuentra tras los canales comunes de búsqueda (Google, Bing o Yahoo) y a los que sólo es posible acceder a través de buscadores específicos. Gracias a su carácter anónimo, estas otras redes o capas han llegado a convertirse en el canal idóneo para el robo de información, el tráfico de drogas o de armas o incluso para el terrorismo o la pederastia, haciendo muchas veces invisibles a sus usuarios a ojos de los servicios policiales.

FREE TO PLAY - PAY TO WIN

Tipo de videojuegos que permite tener acceso a su contenido (o a gran parte del mismo), sin necesidad de realizar ningún pago (Free to play), pero requiere del desembolso de ciertas cantidades para mejorar o progresar en el juego (Pay to win). En otras



palabras, resulta gratis para jugar, pero se debe pagar para ganar, avanzar o conseguir una ventaja competitiva, pudiendo sustituir tiempo de juego o habilidad por micropagos. Representa un nuevo modelo de negocio que según los expertos podría implicar un alto potencial adictivo, lo que ha llevado a países como Bélgica a desarrollar una legislación específica para su regulación e instar a la Comisión Europea a seguir su ejemplo.

GROOMING

Nueva forma de pederastia vinculada a Internet y a las redes sociales. Se puede definir como una serie de prácticas llevadas a cabo por personas adultas en Internet, para ganarse la confianza de menores, fingiendo empatía y adaptándose a su lenguaje, con fines sexuales. El caso más común consiste en crear un perfil falso en una red social o aplicación de videojuegos, haciéndose pasar por menores, con la intención de ganarse en poco tiempo su confianza y tener un contacto sexual.

Esta práctica constituye un nuevo tipo delictivo, recogido en el artículo 183 del Código Penal. Los estudios insisten en que aproximadamente la mitad de las y los menores reconoce haber aceptado alguna vez en una red social a personas que realmente no conocían de nada, llegando en muchos casos a tener una cita físicamente con estas personas.

HIGIENE DIGITAL

Son las normas, pautas y prácticas de uso de la tecnología. Una buena higiene digital pasa por regularse, definir unas normas y desarrollar hábitos saludables que permitan hacer un uso equilibrado de la tecnología, sin dejar de lado otros aspectos importantes para el desarrollo y el bienestar personal.

JUEGO ONLINE



Cualquier variante de juego de azar o apuesta realizada a través de Internet en la que se pone en juego dinero u otro objeto de valor, quedando la posibilidad de ganar condicionada por el azar y no sólo por la habilidad del jugador. Los formatos más populares son los casinos online, las apuestas deportivas y loterías online o las plataformas de póker en la Red. Posee una serie de características situacionales y estructurales propias (tales como privacidad, accesibilidad, disponibilidad o inmediatez) que le confiere un mayor potencial adictivo.

JUEGO PATOLÓGICO O JUEGO PROBLEMÁTICO

Trastorno caracterizado por la participación en juegos de apuestas de forma recurrente, sobre los que se pierde el control, adquiriendo prioridad frente a otras conductas y persistiendo a pesar de sus consecuencias adversas. En el caso de adolescentes se sugiere utilizar el término "Juego problemático", ya que por lo general no suele trascurrir el tiempo necesario para poder diagnosticarse como un verdadero trastorno.

PEGI (PAN EUROPEAN GAME INFORMATION)

Sistema de clasificación europeo del contenido de los videojuegos, desarrollado por la ISFE (Interactive Software Federation of Europe) e implantado desde el año 2003 en más de 35 países. Tiene como fin orientar a los consumidores, especialmente progenitores, en la decisión de compra de un determinado videojuego. La clasificación PEGI considera la edad idónea para jugar a un videojuego no por su nivel de dificultad, sino por su contenido

(violencia, drogas, sexo explícito…), indicado la edad mínima recomendada para su consumo (3, 7, 12, 16 y 18 años).



SEXTING

Es uns una práctica cada vez más generalizada (especialmente entre adolescentes), que consiste en el envío por medios digitales de contenidos personales de carácter erótico o sexual (fotografías o vídeos producidos por el propio remitente). Suele distinguirse entre sexting activo (es la persona la que envía el vídeo o imagen de sí mismo) y sexting pasivo (es ella quien lo recibe). Aunque no deben considerarse como prácticas necesariamente negativas, pueden llegar a ser motivo de conflicto cuando los contenidos son reenviados a terceros sin consentimiento, dando lugar incluso a un nuevo tipo de delito (art. 197 del Código Penal). Pueden además estar en la base de presiones, intentos de chantaje o sextorsión e incluso de ciberacoso.

TRIC

Las TRIC son las Tecnologías de la Relación, la Información y la Comunicación, lo que antes se conocía como nuevas tecnologías. La llegada de las redes sociales y su impacto sobre nuestra manera de relacionarnos ha hecho que las siglas pasen de TIC a TRIC, englobando:

Información: el uso que hacemos de la tecnología como herramienta para conseguir y difundir datos, conocimiento, noticias e información de todo tipo.

Comunicación: el potencial de la tecnología como vehículo de comunicación, individual o de masas, junto con los medios de comunicación tradicionales.

Relación: la forma en que la tecnología ha impactado en nuestra forma de relacionarnos y los nuevos usos y costumbres sociales que ha generado.

Editado por UNICEF España 2021

unicef | para cada infancia