



PEDRO GARCÍA AGUADO  
Y FRANCISCO CASTAÑO MENA

A salvo en la red

Cómo proteger y educar a tus hijos en  
internet y las redes sociales

**Grijalbo**

SÍGUENOS EN  
**megustaleer**



@Ebooks



@megustaleer



@megustaleer

| Penguin  
Random House  
Grupo Editorial |

Todos los padres quieren proteger a sus hijos de cualquier peligro. Para conseguir que estos estén a salvo, tienen que estar pendientes y al día del uso que hacen de las nuevas tecnologías.

1

# Presentación

Si preguntáramos a los padres y a las madres qué temas les preocupan más con relación a sus hijos, veríamos que las nuevas tecnologías, y en especial los teléfonos móviles, se hallan en los primeros puestos. A diario oímos dudas como: «¿Es recomendable que mis hijos tengan teléfono móvil?», «¿A partir de qué edad?», «¿Es malo que se pasen todo el día enganchados a las maquinitas?», «¿Por qué hablan tanto por WhatsApp?» o «¿Se recomienda el uso de las nuevas tecnologías en clase?».

En *A salvo en la red* encontraréis respuesta a todas estas preguntas y aprenderéis sobre la mejor manera de utilizar los *smartphones*, esos aparatos que tanto han cambiado las comunicaciones en el siglo XXI. Es indudable que las nuevas tecnologías son parte intrínseca de la sociedad actual, pero no siempre son perniciosas, pueden ser instrumentos útiles para evitar el fracaso escolar o para detectar el acoso escolar (*bullying*); todo depende del uso que se les dé. Para hacer de ellas una buena herramienta educativa es imprescindible que tanto el padre como la madre sepan utilizarlas bien. Al fin y al cabo, ¿cuál es nuestro objetivo? En eso coincidimos todos: queremos que nuestros hijos sean personas autónomas y felices, y la mejor manera de lograrlo es educarlos en la responsabilidad, lo cual incluye, también, el buen uso de los *smartphones* y las redes sociales.

Ahora bien, ¿cuántos padres saben más de redes sociales que sus

hijos? ¿Cuántos se manejan con la misma soltura que sus hijos en internet o con un teléfono móvil? Esta brecha tecnológica entre generaciones es el origen de muchos problemas de las familias actuales. Pero que no cunda el pánico, en estas páginas os daremos las herramientas necesarias para que conozcáis las nuevas tecnologías en profundidad y os indicaremos cómo educar en su buen uso.

## APRENDER A EDUCAR

«Aprender a educar» es un proyecto de asesoría familiar dirigido a padres y a madres y, por supuesto, a sus hijos (nos referimos, obviamente, a hijos e hijas) en el que trabajamos con chicos y chicas que se comportan mal. Nuestro objetivo es sensibilizar a los progenitores sobre la importancia de guiar a los niños en su crecimiento. Puede parecer una obviedad, pero ser padres no nos convierte de forma automática en buenos educadores; la mayoría de nosotros necesitamos que nos echen una mano en esa complicada tarea que es aprender a educar. La buena noticia es que **la felicidad es posible porque TODO SE EDUCA.**

¿Cómo es un niño o un joven bien educado? Un niño bien educado es muy parecido a un adulto bien educado: es una persona con valores, responsable, que confía en sí misma, que es capaz de sentirse bien, de hacer que los demás se sientan bien y de encajar los fracasos y las frustraciones. Los niños que han recibido una buena educación conocen sus límites y sus posibilidades, saben qué

pueden hacer y qué no. ¿Y dónde aprenden todo eso? Pues principalmente en casa. Nosotros, los padres, somos los primeros educadores y, sin duda, los más importantes.

La educación no se basa en fórmulas secretas y misteriosas. Educar bien está al alcance de todos; solo hay que aprender cómo hacerlo. Cuanto antes empecemos, antes veremos los resultados en nuestros hijos. Lo ideal es hacerlo desde el día en que entran a formar parte de nuestra vida, pero cualquier momento es bueno para ponerse a ello.

La mejor manera de demostrar cuánto queremos a nuestros hijos es enseñarles a ser autónomos. De este modo los preparamos en un doble sentido: les enseñamos a disfrutar de su juventud y de su vida adulta y, al mismo tiempo, a ser capaces de afrontar las dificultades que sin duda irán surgiendo en su camino. ¿Y qué implica todo este proceso? Significa saber poner normas y cumplirlas, transmitir valores, enseñar buenos hábitos, y todo ello desde el cariño más absoluto.

Es posible que a menudo nos sintamos desorientados. En nuestra infancia las cosas eran diferentes. Eran otros tiempos, y en el peor de los casos los problemas se solucionaban con jarabe de palo. Por suerte, en la mayoría de los hogares eso es agua pasada, pero también es cierto que se ha caído en el extremo opuesto; ahora es muy habitual tener a los pequeños en una burbuja desde que se despiertan por la mañana hasta que por la noche se duermen a la hora que ellos quieren.

La sobreprotección por parte de los padres impide que los hijos descubran que son valientes y resolutivos —lo vemos a diario en nuestra consulta—, y de hecho les priva de una lección esencial,

pues tarde o temprano deberán esforzarse por conseguir sus objetivos. El extremo opuesto —los padres en exceso permisivos— es igual de pernicioso: si dejamos que nuestros hijos hagan lo que quieran, les estaremos negando la oportunidad de aprender qué son los límites, las consecuencias, las responsabilidades..., todo aquello que es fundamental para vivir en sociedad.

Está claro que las familias necesitan herramientas que les ayuden a afrontar esta tarea, en apariencia tan natural y fácil pero en la práctica tan complicada. Y esa es la razón por la que hace unos años creamos el proyecto «Aprender a educar».

## ¿QUIÉNES SOMOS?

Pedro García Aguado, presentador para Atresmedia de *Cazadores de trolls*, es experto en desarrollo personal, conferenciante y mediador familiar, además de técnico en prevención sobre el uso de las drogas y experto en resolución de conflictos dentro del ámbito familiar. Ha sido uno de los mejores waterpolistas españoles: campeón olímpico en Atlanta 1996, campeón del mundo en Perth 1998, 565 veces internacional, siete veces campeón de liga y seis veces campeón de la Copa del Rey. En la actualidad, compagina su labor en televisión con la asesoría especializada en diferentes áreas relacionadas tanto con la adicción a las drogas como con los trastornos de conducta en adolescentes.

Francisco Castaño Mena es profesor de educación secundaria y durante siete años fue tutor en el proyecto Aula Oberta en el

instituto Les Marines de Castelldefels, adonde acudían los alumnos con desmotivación, baja autoestima, trastornos conductuales, absentismo, necesidades educativas especiales, en riesgo social o con retraso significativo en el aprendizaje. El objetivo era trabajar con ellos de manera más individualizada, utilizando metodologías y planteamientos enfocados a inculcar el valor del esfuerzo y apoyado todo ello en un seguimiento y acompañamiento a los padres para guiarlos en la educación de sus hijos. En la actualidad escribe artículos para portales educativos y prensa; imparte conferencias sobre educación dirigidas a padres y a alumnos de secundaria, ciclos formativos y bachillerato, y desarrolla talleres para padres, en institutos y colegios, con el fin de orientarlos en la educación de los hijos desde un punto de vista muy práctico y útil.

Pedro García Aguado y Francisco Castaño Mena son creadores del proyecto «Aprender a educar» y autores de los libros *Aprender a educar. Evitar el mal comportamiento y el fracaso escolar* y *Aprender a educar 2. Herramientas prácticas*, ambos publicados en Grijalbo.

2

## Introducción

## NUEVAS TECNOLOGÍAS Y CAMBIOS SOCIALES

Si por algo se caracteriza el tiempo en que vivimos es por el uso cotidiano de nuevas tecnologías. Estamos rodeados de aparatos que a veces ni siquiera sabemos para qué sirven o si realmente los necesitamos. Al mismo tiempo, la sociedad y los hábitos en los hogares están cambiando a velocidades inauditas, lo que se traduce en nuevos comportamientos y nuevas formas de relación.

En «Aprender a educar» creemos que los padres debemos poner normas en el uso de los móviles, vigilar lo que hacen nuestros hijos en internet, estar pendientes de sus teléfonos y de sus tablets.

Sabemos que algunos de nuestros lectores ya están poniendo el grito en el cielo: «¿Y qué pasa con la **intimidación** de nuestros hijos?». Veremos eso más adelante, pero en «Aprender a educar» abogamos por la **seguridad** y la **protección**. De acuerdo con la ley, los padres tenemos la obligación de proteger a nuestros hijos mientras no se hayan emancipado, y esa protección se extiende también al ámbito de internet y las redes sociales.

Lo que para algunos adultos es un entretenimiento, o incluso una vida de mentira o una vida secundaria, es decir, WhatsApp, Facebook, Instagram o Twitter, para nuestros hijos es LA manera de relacionarse. No una de tantas, sino a veces casi la principal. Y lo

que para nosotros son herramientas puntuales, es decir, los móviles, para ellos son un canal de comunicación imprescindible.

Pedro recuerda un comentario que le hizo una de sus hijas al salir del cine una tarde. Al acabar la película se le acercó muy alicaída y le dijo: «No soy nadie». Pedro no sabía si achacar su tristeza a la película o a algún problema en el colegio y le preguntó a qué se refería. Su hija le respondió que durante la hora y media que había durado la película no había recibido ningún mensaje de WhatsApp.

En sus grupos de amigos, en sus aplicaciones, los pequeños y los jóvenes entablan relaciones, se comunican, construyen grupos, hacen planes, comparten información sobre deberes o exámenes. En una palabra: viven. Y mientras eso ocurre, ¿cuántos padres tienen alguna idea de lo que hacen sus hijos con sus *smartphones* o en su Instagram? ¿Cuántos padres, de hecho, siguen sin saber lo que es Facebook o Snapchat? ¿Saben con quién se comunican?

En muchos hogares existe una **brecha tecnológica entre padres e hijos**. Si queremos educar en las nuevas tecnologías es fundamental que nosotros, los padres, sepamos de qué estamos hablando. Francisco, en estos asuntos, suele decir que no hay nada mayor que la ignorancia, y añade además que la ignorancia es muy atrevida. Muchas veces bajamos la guardia o no tomamos precauciones porque no sabemos —no podemos imaginar— qué cosas pueden ocurrir. Y los móviles, que cada vez regalamos antes a nuestros hijos, son una vía de acceso a un universo de posibilidades que, por desgracia, no siempre son buenas o deseables.

Eso no significa que haya que demonizar y prohibir las nuevas tecnologías. Todo lo contrario. Vivir en el siglo XXI implica manejar aplicaciones, teléfonos, teclados y correos electrónicos para

desarrollarnos personal y profesionalmente. Los que han nacido después del año 2000 son nativos digitales y tienen más facilidad que los adultos para manejarse con las nuevas tecnologías. Pero los *smartphones*, las tablets, los ordenadores y las videoconsolas son herramientas que hay que saber utilizar. Como padres, no saber o no querer saber cómo funcionan no nos exime de nuestro deber de educar en su uso correcto y responsable. Es nuestra obligación.

## SENSIBILIZAR, PREVENIR O EVITAR

Es bien sabido que el bienestar actual y futuro de nuestros hijos depende en gran medida de que les ofrezcamos una buena educación en todos los ámbitos: en el personal y en el lectivo, pero también en el uso del WhatsApp. El porqué es obvio. En «Aprender a educar» creemos en el desarrollo integral de la persona, y la «identidad digital» forma parte de ese desarrollo integral. Como veremos más adelante, la identidad digital es el rastro de los datos y las acciones, las visitas a webs, los comentarios, las aficiones, las compras, las informaciones, etc., que dejamos en la red. Es información nuestra que queda grabada en internet, quizá para siempre, si no pedimos o logramos que la eliminen. Por ello hay que ser muy precavidos con lo que hacemos o dejamos de hacer. LA RED NO OLVIDA, y eso es algo que nuestros hijos deben tener muy claro.

Conocer los riesgos de los malos usos de internet y las redes sociales es imprescindible. Para evitar esas posibles consecuencias negativas los padres debemos adquirir habilidades educativas y

entrenarnos a fondo en establecer normas y límites. El objetivo último es que nuestros hijos crezcan en un entorno saludable en todos los sentidos, que consigan un nivel de educación correcto, y que disfrutemos juntos de una agradable convivencia familiar. Muchos casos de fracaso escolar, mal comportamiento, consumo de drogas u otras conductas de riesgo pueden evitarse con una educación acertada. Deberíamos grabarnos a fuego en la mente que **LOS CHICOS Y LAS CHICAS NO SON MALOS, SE COMPORTAN MAL PORQUE NO SE LES HA EDUCADO BIEN.**

Cada vez son más los casos de acoso escolar, mal comportamiento o fracaso escolar que detectamos o reconducimos a causa y gracias a las redes sociales. Debemos utilizar las redes como una herramienta no solo para comunicarnos con nuestros hijos sino también para acercarnos a ellos; lo que parece una rabieta puntual o un mal día puede ser, en realidad, fruto de una larga serie de violentas conversaciones digitales con algún familiar o con un amigo o grupo de amigos del colegio, en las que han insultado o se han visto insultados. En este sentido deberíamos dar gracias de que todo quede grabado en la red, porque eso nos permite saber con exactitud qué se ha dicho y cuál es la gravedad del asunto. Dicho de otro modo: podemos vigilar de cerca, aunque sea a modo retroactivo, lo que hacen y dicen nuestros hijos para detectar posibles problemas y, de ser así, actuar.

¿Y en qué consiste actuar? Fácil: en poner normas y límites y cumplirlos. Si supiéramos prevenir, nos ahorraríamos muchas discusiones y muchos sufrimientos a nosotros y a nuestros hijos.

## APRENDER A EDUCAR 3.0

Este nuevo libro de «Aprender a educar» propone una serie de objetivos. El primero de ellos, y el más general, consiste en dar recursos a los padres y a las madres para que sepan guiar a sus hijos en el uso de las nuevas tecnologías. Si ya nos conocíais, mucho de lo que leeréis en las páginas siguientes os sonará. Aunque aquí hablemos de dispositivos electrónicos, la manera de supervisar y cuidar a nuestros hijos es siempre con normas, hábitos saludables y mucho amor. Con todo, no podemos bajar la guardia nunca; nuestros hijos aprenden con muchísima más facilidad que nosotros sobre aparatos y aplicaciones, y estar al día requerirá esfuerzo y dedicación por nuestra parte.

Ese es el segundo objetivo de este libro: reducir la brecha tecnológica (que coincide con la generacional) entre padres e hijos. Para ello es imprescindible conocer los productos que más utilizan los chicos de hoy, algo no siempre fácil cuando estamos bombardeados por anuncios de todo tipo las veinticuatro horas del día. El recorrido que hemos trazado por la jungla de inventos y productos actuales (capítulo 5) os ayudará a orientaros. Ahí encontraréis los recursos tecnológicos que existen, las aplicaciones, cuáles son y para qué sirven las *apps* más populares entre nuestros hijos, etc.

Por otro lado, hemos dedicado dos capítulos a que vosotros, padres y madres, os conozcáis mejor como usuarios de redes y aplicaciones. En el capítulo 3 encontraréis un cuestionario; si respondéis con sinceridad, veréis cuán cerca o lejos estáis de saber lo que para vuestros hijos es, probablemente, el pan de cada día.

Asimismo, el capítulo 8 incluye una clasificación de los tipos de actitud paterna ante las redes sociales, actitudes en lo particular que están íntimamente relacionadas con el enfoque que damos, con mayor o menor conciencia, a la educación de nuestros hijos.

Otro apartado que no podía faltar es el relacionado con los peligros de internet y los recursos —los hábitos— que nos servirán para preservar la seguridad de nuestros hijos en la red. Debemos ser conscientes de lo importante que es que estemos allí, con ellos, para ayudarlos y guiarlos, pues en el mundo virtual a veces puede ser difícil distinguir un amigo de un enemigo, o adivinar cuándo la información que nos está llegando es de fiar o no. ¿Dejarías a tu hijo de 10 años solo en medio de la calle en una ciudad desconocida? Entonces ¿por qué no le supervisas cuando navega por la red? Los capítulos 6 y 7 están dedicados a poner luz sobre estos temas.

Os adelantamos ya una de las conclusiones de este libro: el fracaso de nuestros hijos en los estudios, su exposición prematura o indeseada al sexo o a las drogas, y su caída en conductas de riesgo o en problemas de comportamiento dependen en cierta medida de lo preparados y lo protegidos que estén en el uso de las nuevas tecnologías. Tan importante es que sepan utilizar el correo electrónico como que sean capaces de defenderse y denunciar casos de *bullying* en las redes.

Para terminar, en los capítulos 9 y 10 se explican las profesiones que han surgido en los últimos años y se incluye un pequeño glosario para que asimiléis los términos que están más de moda. Cuando acabéis de leer el libro sería conveniente que repasarais los datos y las habilidades presentados a lo largo de estas páginas con el fin de reforzarlos y dominarlos completamente.

### **REFLEXIÓN: «PENSÉ QUE ERA COSA DE CRÍOS»**

Para que comprendáis lo importante que es saber qué hacen nuestros hijos en internet, aquí va una noticia que apareció recientemente en los principales periódicos del país. Dos niños de Alicante querían ser *youtubers*, y para conseguirlo abrieron, en agosto de 2016, una página web en la que enlazaban vídeos. Querían cobrar dinero por cada contenido subido y difundido. El problema vino cuando, confundidos y desorientados, se abrieron una cuenta en el servicio de anuncios de Google, Google AdWords, y empezaron a pagar por publicidad. Las cifras que acabaron barajando fueron de casi 100.000 euros, que les llegaron en la forma de una factura descomunal. La madre de uno de los chavales admitió que había oído decir a su hijo que quería ser *youtuber* y que no le había hecho mucho caso. «Pensé que era cosa de críos», comentó. Sin embargo, la factura era muy real. La familia se puso en contacto con informáticos y abogados para solucionar el problema.

Como veis, nos queda mucho trabajo por delante, pero en el camino aprenderéis y os divertiréis. Más importante aún, vuestros hijos agradecerán que los acompañéis y los protejáis en algo tan necesario como es su descubrimiento del mundo digital.

3

## Cuestionario

Nuestro conocimiento es necesariamente finito, mientras que nuestra ignorancia es necesariamente infinita.

KARL POPPER

A continuación encontraréis una serie de preguntas muy sencillas a las que solo tendréis que responder SÍ o NO con total franqueza. Están divididas por grupos, y cada grupo se centra en un ámbito particular de las nuevas tecnologías y la educación que damos a nuestros hijos. Al terminar cada apartado deberíais hacer un recuento de los SÍ y los NO. Después del cuestionario veréis cómo hay que leer los resultados.

### 1) Conocimientos teóricos

|                                                             | SÍ                       | NO                       |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ¿Te has creado alguna vez una cuenta de correo electrónico? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Sabes cómo hacerlo?                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Sabes ordenar tus e-mails según su relevancia?             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

¿Te has abierto alguna cuenta en una red social (Facebook, Twitter, Instagram)? ☐ ☐

¿Sabes cómo hacerlo? ☐ ☐

¿Sabes configurar la privacidad de tu cuenta para que solo unos pocos puedan ver tus publicaciones? ☐ ☐

¿Sabes explicar lo que es un *smartphone*? ☐ ☐

¿Puedes decir al menos diez usos que se le pueden dar a un *smartphone*? ☐ ☐

## 2) Educación en nuevas tecnologías

¿Has entrado a internet alguna vez con tus hijos? ☐ ☐

¿Has puesto normas con respecto al uso de las nuevas tecnologías? ☐ ☐

¿Has puesto límites con respecto al uso de nuevas tecnologías? ☐ ☐

¿Has establecido sanciones, o consecuencias, para cuando no se cumplen las normas y los límites? ☐ ☐

¿Sabes lo que es el *cyberbullying*? ☐ ☐

¿Has explicado a tus hijos lo que es el *cyberbullying*? ☐ ☐

¿Sabrías denunciar un caso de *cyberbullying*? ☐ ☐

¿Has explicado lo que es el respeto hacia las otras personas en redes sociales? ☐ ☐

¿Sabes decir desde qué dispositivos pueden acceder tus hijos a internet? ☐ ☐

### 3) Protección de los hijos

¿Revisas generalmente los perfiles de tu hijo en redes sociales? ☐ ☐

¿Está algún adulto presente cuando tu hijo se conecta a internet? ☐ ☐

¿Sabes cuántos amigos tiene tu hijo en Snapchat? ☐ ☐

¿Sabes si tu hijo comparte fotos con desconocidos? ☐ ☐

¿Sabrías decir si alguna vez ha quedado para verse con desconocidos? ☐ ☐

¿Sabe tu hijo lo que es el *sexting*? ☐ ☐

¿Sabe tu hijo lo que es el *grooming*? ☐ ☐

Antes de leer los resultados, queremos que veas el siguiente vídeo en YouTube sobre los peligros a los que están expuestos nuestros hijos si no los educamos correctamente en el uso de las redes sociales:

VÍDEO: «Peligros de las redes sociales»  
<<https://www.youtube.com/watch?v=xvIYGc8glYE>>

El vídeo nos muestra un pequeño experimento sociológico en el que un adulto se hace pasar por un adolescente en internet y así contacta con tres niñas (14, 13 y 12 años), de quienes obtiene información personal e incluso una cita. Ante el asombro de sus padres, las tres niñas abren la puerta de su casa a un completo

desconocido, y todo gracias al engaño y la manipulación que permiten las redes sociales e internet. Lo más curioso del caso es que los padres insisten en que ya habían hablado de eso con sus hijas, lo cual no impidió que el protagonista del experimento lograra vencer todas sus precauciones.

Recordad: LA MEJOR DEFENSA ES EL CONOCIMIENTO, y para ello primero hay que adquirirlo y luego transmitirlo a nuestros hijos.

Y ahora veamos los resultados obtenidos en el cuestionario.

## RESULTADOS

**Si has respondido «sí» 8 veces o menos,** es probable que no hayas prestado atención a los nuevos avances tecnológicos porque te parecen una moda pasajera, un avance poco útil o una pérdida de tiempo. Sea cual sea tu caso, ya va siendo hora de reciclarse y admitir que las nuevas tecnologías son el futuro y que de ello dependen la educación de tus hijos, su felicidad y su éxito académico y profesional. No se trata únicamente de saber utilizar el WhatsApp para enviar mensajes; se trata además de educar en el buen uso, de prevenir y proteger, con lo que tan importante es saber qué es un *smartphone* y cuáles son sus usos como tener herramientas para poner normas y conocer cuáles son los riesgos que esconden las redes sociales.

**Si has respondido «sí» entre 9 y 16 veces,** eres de aquellos padres que se han adaptado al siglo XXI y manejan con soltura teléfonos móviles, aplicaciones y programas de ordenador. Es

probable que lo necesites en el ámbito laboral en el que trabajas, o puede que incluso en tu día a día recurras a estos avances para hacer más ágil y dinámica tu vida. Ahora bien, ¿cuánto sabes sobre el protocolo de actuación en caso de que tus hijos sufrieran *cyberbullying*? ¿O cuánto sabes sobre el uso que tus hijos dan a internet? Tener cierta información, haberles transmitido datos y programas, no significa protegerlos como es debido. Vale la pena ampliar y perfeccionar nuestros saberes cotidianos para asegurar que la relación de nuestros hijos con las redes sociales es sana y satisfactoria.

**Si has respondido «sí» entre 17 y 24 veces**, encarnas la frase que hemos escrito un poco más arriba: la mejor defensa es el conocimiento. Estás al día de lo que ofrecen las nuevas tecnologías y eres consciente del enorme papel que desempeñan en el crecimiento de tus hijos, con lo que puedes educar en el buen uso y proteger. El primer paso ha sido informarte sobre estos temas o ir aprendiendo sobre la marcha, pero a continuación has aplicado lo aprendido en la educación de tus hijos. De todos modos, en educación siempre es necesario dar **una pedalada más**, para utilizar una frase de Francisco, y el ritmo al que avanzan los *smartphones*, tan rápido como el ritmo al que crecen nuestros hijos, es un buen motivo para seguir aprendiendo sobre móviles, normas y tendencias.

4

# Vivir en la sociedad tecnológica del siglo XXI

El niño es el futuro del hombre.

JACQUES DELORS

## UN VISTAZO GENERAL

En los últimos años se ha hablado mucho de la tercera revolución industrial, lo que viene a decir, en pocas palabras, que los países desarrollados empiezan a gestionar sus recursos de una manera diferente a como se hacía en el pasado: estamos descubriendo las energías renovables (solar, eólica...), los ciudadanos nos organizamos para compartir gastos y contaminar menos (el sistema de transporte Uber, el alquiler de viviendas Airbnb, las huertas colectivas...) y aparecen instrumentos para que construyamos objetos en casa (impresora 3D). Como sociedad, nos hemos dado cuenta de que la energía más limpia e igualitaria es la que la naturaleza distribuye por todo el mundo. La tercera revolución industrial es un esfuerzo consciente por aprovechar sus posibilidades.

El sociólogo Jeremy Rifkin explica que esa nueva gestión de los recursos requiere de un sistema de comunicación que sea común y

ágil y que funcione a modo de red. Lo que entendemos como internet ocupa ese espacio y sus principales ventajas son que no está organizado de arriba abajo, como las empresas clásicas, sino en horizontal, y que funciona a modo de colaboración en vez de a partir de mandatos. Día tras día nos enteramos de nuevos inventos que han sido posibles gracias a esta colaboración mundial a favor de la igualdad y el respeto al medio ambiente.

Un gran ejemplo del poder transformador de las nuevas formas de comunicación lo tenemos en lo que se llamó la Primavera Árabe. Según Joan Tapia, periodista y exdirector de *La Vanguardia*, «la revolución de las nuevas tecnologías (internet) y las nuevas redes sociales (Facebook, Twitter...) hacen que las noticias circulen rápidamente y sin censura», con lo que resulta fácil difundir las mentiras de un gobierno dictatorial y exigir «libertad y mejores condiciones de vida».

Sin embargo, como se suele decir, no todo el monte es orégano. Hay muchos países en los que se bloquea el acceso a internet, o donde el gobierno lo manipula de cara a la comunidad internacional para esconder que muchos de sus ciudadanos no tienen acceso a agua potable, alimentos, sanidad y tecnología.

Por otra parte, por cada gesto de bondad y de compañerismo entre Estados o entre ciudadanos, hay otros tantos de aislamiento y marginación. Mientras algunos afortunados podemos viajar por el mundo a un precio baratísimo porque contamos con el dinero y con el saber necesario para acceder a internet, hay familias que se ven obligadas a vender cuanto tienen para escapar de la miseria o la violencia. La desigualdad y la guerra siguen estando muy presentes a lo largo y ancho del mundo.

Según el informe de la Unesco de finales del siglo pasado *La educación encierra un tesoro*,<sup>[1]</sup> el avance tecnológico y científico no servirá de nada si no educamos en valores a las generaciones futuras. Internet, al igual que el trabajo en equipo, es una herramienta, y como tal puede utilizarse bien o mal, para ayudar a los demás o para lograr todo lo contrario. Por ello, además de ocuparnos de que nuestros hijos tengan acceso a internet, a las tablets o a los *smartphones*, debemos asegurarnos de que sepan utilizarlos correctamente, para hacer el bien y para su beneficio y crecimiento personal. No olvidemos que el respeto y la igualdad son valores que deben enseñarse en casa. Lo que nuestros hijos hagan con su *smartphone* dependerá de lo que les enseñemos.

## LOS NATIVOS DIGITALES

Estamos viviendo una etapa de cambios económicos, políticos y tecnológicos constantes. Nada indica que las transformaciones vayan a detenerse en un futuro cercano, más bien al contrario. El mundo a nuestro alrededor cambia y seguirá cambiando cada vez más rápido. Gracias a la tecnología, tanto la cultura como la economía y las relaciones humanas tomarán formas muy diversas que quizá a día de hoy ni siquiera podemos imaginar.

¿Cómo son los chicos y las chicas que nacen y viven desde pequeños en este entorno digital y global? En primer lugar hay que decir que muchos de ellos son nativos digitales, o residentes digitales, en el sentido de que han crecido en entornos altamente

tecnificados. La tecnología es indispensable en su forma de relacionarse con el mundo y con sus congéneres, por lo que tienen una facilidad tremenda para comprender y utilizar todo tipo de maquinillas. Se comunican entre sí a través de la tecnología; los hay que nunca se llaman por teléfono, o no se ven durante días, porque se comunican a distancia y mediante *apps*.

En segundo lugar cabe señalar que los procesos de comunicación de cada generación cambian según cuáles sean sus *apps* o sus herramientas favoritas. Hace catorce años eran muy importantes el Windows Messenger y el Fotolog; hace cinco años lo eran Facebook y Twitter, y ahora los más jóvenes utilizan Snapchat y Telegram. Como todo, la comunicación virtual funciona por modas y tendencias. No son ni mejores ni peores métodos de comunicación. Por otra parte, si nos limitamos a valorar de modo superficial —mejor, peor— los sistemas, sin llegar a comprender sus entresijos y cómo responden a las necesidades de los usuarios, estaremos perdiendo la oportunidad de saber cómo viven nuestros hijos y, en consecuencia, cómo será el futuro de todos.

Con independencia de las diferencias en cuanto a *apps* o *smartphones*, los chicos que han nacido en los últimos veinte o treinta años forman parte de un entorno donde se barajan principalmente las siguientes acciones:

- **La creación de contenidos.** Basta comparar las enormes enciclopedias que teníamos de pequeños en casa con la popularísima Wikipedia. Del producto creado por unos pocos, de pago, hemos pasado a un servicio gratuito en el que cualquiera puede ser editor de contenidos. Plataformas como Facebook,

Instagram o Snapchat llevan la creación de contenidos personales al siguiente nivel y nos permiten construir una identidad digital tal como nosotros queremos.

- **Dar tu opinión y valorar.** Gracias a páginas como TripAdvisor o el servicio de anuncios de Google podemos comentar, valorar y puntuar negocios de todo tipo, como restaurantes, hoteles, atracciones turísticas, agencias de viajes, museos, supermercados, tiendas de ropa... Aquí no se trata de crear contenido propiamente dicho, sino de orientar a otros clientes respecto a los servicios que se ofrecen en una ciudad determinada. No hay que confundir la valoración de servicios con el punto siguiente.

- **Expresar y denunciar.** ¿No opinamos también a diario sobre las noticias que recibimos en Facebook, por WhatsApp o en Twitter? Las redes sociales tienen algo de la plaza del pueblo de antes, cada persona tiene libertad para defender a su equipo de fútbol, a su partido político, sus ideales o sus gustos musicales, ya sea mediante blogs personales o comentarios en las webs de periódicos o revistas, con independencia de la ideología o del color que sean. Más aún, permiten alabar o denunciar públicamente actos, gestos, pensamientos o ideas.

- **Compartir.** Este es quizá el punto crucial del mundo de relaciones posibles que nos abre internet: en cuestión de segundos personas de todo el mundo pueden enterarse de sucesos, cambios sociales, tendencias musicales, hallazgos e incluso bromas, comentarios, inventos, cosas positivas y negativas. Compartimos aquello que nos gusta y que nos disgusta, lo cual puede servir de expresión personal individual pero también como medio de hacer publicidad o de dirigir la opinión pública.

### **ANÉCDOTA: EL PODER DE COMPARTIR**

La Academia Khan, o Khan Academy, que seguramente muchos ya conoceréis, es un magnífico exponente del poder beneficioso que puede tener una web. Se trata de una gran escuela virtual donde podemos encontrar más de cien mil vídeos sobre temas diversos. Su particularidad, y aquello que le da su toque personal, es que todo empezó cuando un chico, Salman Khan, estaba ayudando a su prima a resolver un problema matemático y, al descubrir que se explicaba bien, decidió subir vídeos de sus clases a internet. Su popularidad creció con rapidez debido a la utilidad de sus consejos y, principalmente, al hecho de que eran clases gratuitas.

En doce años ha cosechado millones de usuarios en cuarenta idiomas, con lo que se convierte en un referente importante de los usos positivos que se le pueden dar a internet.

Para más información: <<https://es.khanacademy.org/>>

## **LOS VALORES DE LA SOCIEDAD DEL FUTURO**

Hemos visto qué son y qué pueden hacer los nativos digitales. Ahora bien, ¿tenemos alguna idea de cuáles son sus objetivos y qué los motiva? En el informe de la Unesco *La educación encierra un tesoro* se advertía de que las nuevas tecnologías requieren de una base de valores sólida para ser verdaderamente útiles a la humanidad. Y lo mismo puede decirse respecto al uso de las herramientas tecnológicas por parte de nuestros hijos. Si les enseñamos a ser generosos y empáticos en su vida ordinaria, lo más probable es que actúen de manera parecida en las redes sociales. Por el contrario, si están acostumbrados a manipular o a ejercer la violencia para

conseguir lo que quieren, su relación con los compañeros vía WhatsApp o Snapchat será tóxica y perjudicial.

A continuación veremos los valores que en «Aprender a educar» consideramos fundamentales, teniendo en cuenta que lo principal es que nuestros hijos sean personas felices y autónomas, sepan apasionarse por algo («tener una pasión»), esforzarse por conseguir lo que quieren («el valor del esfuerzo»), y aceptar los fracasos y los reveses de la vida («tolerancia a la frustración»).

## *Amistad*

La amistad es el ingrediente más importante en la receta de la vida; elegir bien a los amigos es fundamental. Nos juntamos de forma instintiva con personas con las que nos sentimos bien, que están por nosotros igual que nosotros estamos por ellas, y con las que hay una confianza mutua. En el terreno de las redes sociales e internet, es básico tener claro, y hacer entender a nuestros hijos, que no todos aquellos con los que interactuamos son nuestros amigos. Eso significa que debemos relacionarnos tan solo con aquellas personas que conocemos y nos hacen sentir bien, unas personas que sin duda cuidarían de nosotros en caso de necesidad. Eso implica tener sentido común a la hora de incorporar nuevos usuarios a nuestra red de contactos y jamás confiar información personal a alguien que no sea del ámbito estrictamente familiar; nunca sabemos quién está al otro lado de la pantalla. Los amigos de verdad se pueden contar con los dedos de una mano; no dejemos que las redes nos confundan y

seamos consecuentes: invitemos a nuestra red solo a quien invitaríamos a nuestra casa.

## *Generosidad*

Es la capacidad de compartir con los demás aquello que somos, que sabemos y que tenemos. La generosidad debe entenderse como una forma de ser útil a los demás, en especial a nuestros amigos. En las redes sociales, la generosidad suele relacionarse con el esfuerzo de los millares de usuarios que día a día construyen plataformas de acceso gratuito (caso de Wikipedia). Internet es el lugar en el que todos podemos y debemos dar lo mejor de nosotros mismos para que otras personas alrededor del mundo se beneficien de nuestros conocimientos. No se trata de escribir lo primero que nos pase por la cabeza, compartir rumores y difundir medias verdades, sino de participar críticamente y con optimismo en la construcción de un mundo mejor. A veces para ayudar es preferible callar, no intervenir en una discusión sin pies ni cabeza en la que se dice de todo menos argumentos, y a veces ayudar consiste en hacer saber a un negocio de qué manera podría mejorar sus servicios. Ser generoso es ir con la verdad por delante, sentirse bien con uno mismo y hacer que los demás se sientan bien.

## *Empatía*

La empatía no consiste solo en ponerse en la piel del otro. La verdadera empatía exige salir de nuestra comprensión del mundo, ver y sentir el mundo desde las percepciones y las emociones del otro; de lo contrario nos estaremos quedando a medio camino. A ciertas edades, en especial cuando los niños son pequeños, la empatía aún no es posible porque el cerebro y las emociones no han madurado lo suficiente. Crecer y hacernos adultos consiste precisamente en ir reconociendo que los demás tienen tantos derechos como nosotros y que uno de esos derechos es sentir las cosas a su manera, nos guste o no. Cuando nos comunicamos con la otra persona sin siquiera verle la cara y con una pantalla y mucha distancia de por medio, es fácil olvidar que debemos tratarla igual que si estuviéramos charlando en medio de la calle: tiene emociones, sentimientos, derecho a expresarse y a ser respetada. Enseñemos a nuestros hijos a hacer el esfuerzo de escuchar y comprender a la otra persona, con más empeño aún si «solo» están hablando por WhatsApp o por el ordenador: si no vemos a la otra persona es terriblemente fácil dejar de ser empáticos con ella.

## *Honestidad*

Este valor exige, de entrada, conocerse a uno mismo, porque si uno no sabe quién es no puede saber si está diciendo la verdad sobre sí mismo. Dicho esto, la honestidad implica expresar sin temor lo que se siente y se piensa, es decir, ir con la verdad por delante y cumplir las promesas que hacemos, tanto a nosotros como a los demás. Una

persona de palabra es alguien con quien vale la pena relacionarse y en quien se puede confiar. En el terreno de las redes sociales, la honestidad consiste en ser quien eres y, por ejemplo, no abusar de la supuesta «libertad» o «anonimato» de las redes sociales para herir a otra persona o decir barbaridades. Al contrario, tenemos que aprovechar el poder de expresión que permiten las redes para manifestar nuestra opinión de forma constructiva y respetuosa, dar voz a quienes no la tienen, proteger a los desfavorecidos, y denunciar aquellas mentiras y tergiversaciones que solo buscan molestar o hundir.

## *Pasión*

Cuando crees en ti mismo y en lo que haces, cuando persigues apasionadamente tu meta, todo es posible. Nada grande se ha hecho en el mundo sin una gran pasión, sin ese sueño que todos deberíamos perseguir. Internet está lleno de ejemplos de personas que han luchado por sus sueños hasta hacerlos realidad. Algunos *youtubers* y bloggers han conseguido hacer un oficio de su hobby o su pasión compartiéndolo con millones de personas. Pero no hace falta mirar tan arriba: a diario leemos en periódicos y en mensajes de Facebook sobre personas que se dedican a ayudar a ancianos, a rescatar y alimentar a mascotas abandonadas, a defender los derechos de los desfavorecidos o a entretener a los pacientes de los hospitales. Internet es un gran escaparate en el que vemos qué

significa actuar como un verdadero ser humano y no hay pasión que valga más la pena.

## *Respeto*

Es la consideración hacia el otro, hacia sus opiniones y prácticas, aunque difieran de las nuestras. El respeto empieza por uno mismo: debemos respetarnos y hacernos respetar. Si no nos respetamos a nosotros mismos, no sabremos respetar adecuadamente a los demás, solo conseguiremos alejarnos del mundo y perder oportunidades de aprender, descubrir cosas nuevas y disfrutar. Pero el respeto también tiene que ver con dar a los demás el tiempo y el espacio para ser ellos mismos y para expresarse con total libertad. En las redes sociales son muchos los que confunden el anonimato con la posibilidad de perder el respeto de la peor manera. Debemos enseñar a nuestros hijos a ser respetuosos en cualquier circunstancia, incluso cuando una persona que no conocemos escribe mensajes con los que no estamos en absoluto de acuerdo. Sin perder las formas, respetando su espacio y su derecho a pensar como quiera, le haremos saber que no coincidimos con su opinión.

## *Perseverancia*

No debemos renunciar a nuestros sueños. Si nos caemos mil veces,

tendremos que levantarnos otras mil. O, como dirían Francisco y su hijo Isma, siempre hay que dar una pedalada más, es decir, perseguir un objetivo claro, mantener una actitud positiva y ser constantes en nuestros propósitos. Siempre que empecemos un nuevo proyecto online, ya sea una página web o un negocio, la perseverancia será nuestra mejor compañera. Gracias a ella avanzaremos en el aprendizaje continuo de inventos nuevos y programas innovadores. Es, también, la mejor manera de educar a nuestros hijos en el buen uso de las redes; siempre podemos aprender un poco más, siempre podemos hacerlo un poquito mejor.

## *Responsabilidad*

El sentido de la responsabilidad se enseña con el ejemplo. Los padres debemos dar responsabilidades y tareas a nuestros hijos siempre en función de su personalidad, edad y madurez, pero ya desde pequeños, para que se acostumbren a ser responsables de algo y aprendan que toda acción o falta de acción tiene una consecuencia. En las redes sociales, como en cualquier ámbito de la vida, la responsabilidad de las propias acciones y los propios comentarios no es algo que pueda dejarse aparcado para el día siguiente; somos lo que hacemos y lo que decimos en cada momento. El asunto se agrava en internet, donde todo queda grabado y es muy difícil eliminar las huellas de aquello que has dicho o hecho incluso cuando pensabas que nadie estaba mirando. Políticos, banqueros, cajeros de supermercado y dependientes de

tiendas de ropa que han perdido un trabajo, una oportunidad laboral o una relación de amor o amistad por no saber llevar con responsabilidad su actividad en las redes sociales. Basta con una pizca de sentido común. Cada uno de nosotros sabe cómo no querría verse y que le vieran en el futuro. Pensémoslo dos, tres y cuatro veces antes de escribir algo de lo que más adelante podamos arrepentirnos.

### *Trabajo en equipo*

El trabajo en equipo es imprescindible para el buen equilibrio y funcionamiento familiar. Trabajar en equipo implica unidad, comunicación, toma de decisiones, apoyo mutuo, compromiso, sentimiento de pertenencia. Es función de los padres lograr esa comunión entre los miembros de la familia: todos sumamos. Las redes sociales funcionan de manera muy parecida; el respeto, la responsabilidad, el buen humor y el espíritu constructivo son cosa de todos y cada uno de sus usuarios. La única manera de hacer de internet un lugar instructivo, seguro, sano y divertido es poner algo de nuestra parte cada vez que escribimos o interactuamos. Por fortuna, eso lo permite en gran medida la Web 2.0, que se construye por lo general gracias al trabajo conjunto de los millones de personas que dan consejos, se ayudan mutuamente, denuncian agresiones y humillaciones e intentan dar voz a los que no la tienen.

## *Crítica constructiva*

Significa buscar soluciones a los problemas de la manera más beneficiosa para todos. A veces es necesario un punto de vista externo para saber dónde fallan las relaciones o los procesos, y si somos capaces de detectar esos puntos conflictivos y de expresar de forma correcta y amable qué es preciso para arreglarlos, estaremos haciendo un gran favor a los demás. Sin esta herramienta, internet, tal como lo entendemos en el siglo XXI, no existiría; sin el apoyo mutuo y la visión constructiva, muchos de los avances de los últimos tiempos no habrían sido posibles. Aprovechemos cada instante para mejorar nuestra sociedad aportando ideas renovadoras. Enseñemos a nuestros hijos a buscar maneras alternativas de mejorar y crecer como comunidad.

## *Voluntad*

Es la fuerza interior que nos permite alcanzar aquello que nos proponemos. Pero para que haya voluntad hay que tener autoestima, de lo contrario nos faltará lo que de verdad es imprescindible para ser felices: nuestro propio apoyo. Gracias a la voluntad de millares de personas contamos con grandes plataformas online de ayuda y guía; el trabajo personal e introspectivo para tener una voluntad de hierro está de moda. Tener claro qué queremos y

saber cómo conseguirlo es el primer paso para lograr el éxito personal, sea el que sea.

## *Superación*

Continuando con los símiles del ciclismo que tanto gustan a Francisco, diremos que a la cima no se llega superando a los demás sino superándonos a nosotros mismos. Antes que competitivos, nos será de gran ayuda ser competentes. El éxito en la vida se mide por los obstáculos que superamos.

## LA ESCUELA Y LA TECNOLOGÍA

En la actualidad los profesores suelen dividirse en dos grupos: los que intentan sacar el máximo provecho de portátiles, tablets y *smartphones* con la voluntad de que la enseñanza se adapte a los nuevos tiempos, y los que creen que esa integración no es útil ni necesaria. Aunque son los centros los que dictan el marco de uso de las nuevas tecnologías, ciertas actitudes profesionales reflejan un claro desdén o falta de compromiso respecto a éstas. Uno de los argumentos principales es que los aparatos distraen a los alumnos en vez de ayudarlos a trabajar. Pero con los móviles pasa lo mismo que con cualquier otra herramienta: hay que saber utilizar un *smartphone* o un portátil para que nos rinda al cien por cien. Que un

aparato sirva para guiar y estructurar una clase o para terminar de distraer a los alumnos dependerá de lo que les enseñemos a hacer con él.

Una manera de escapar a esta dicotomía de bueno/malo o útil/no-útil sería preguntarnos cómo podríamos aprovechar los últimos avances tecnológicos para cambiar (y mejorar) la educación. Muchos alumnos, capaces de utilizar estas herramientas con mayor libertad e ingenio que muchos adultos, tendrían la respuesta sin saberlo. La transformación que posibilitan estas tecnologías pasa por rediseñar los métodos de investigación y de estudio en las clases, así como por reconfigurar la interacción entre estudiantes y profesores, la relación entre los propios estudiantes y la gestión de las tareas en el aula.

La educación implicada con la revolución tecnológica recibe el nombre de «e-learning», que consiste en conocer y aprender a partir del acceso a aparatos y sistemas digitales, lo que significa que los alumnos pueden gestionarse a sí mismos y seguir ampliando sus conocimientos en cada momento. Otro término que se utiliza muchísimo en los medios de comunicación es «aprendizaje multitarea»; los alumnos no solo escuchan al profesor, o no solo leen el libro de texto, como es lo habitual, sino que además llevan a cabo varias actividades de forma simultánea, como, por ejemplo, escuchar la lección online, tomar apuntes y organizar la información en un esquema.

Se trata de modificar ligeramente nuestro enfoque educacional y pasar de una preocupación por los **contenidos**, que siguen siendo importantísimos, a una preocupación por las **habilidades**. Pensemos que los contenidos, por norma general, se memorizan y luego se escupen en el examen; es un conocimiento que a la larga

suele caer en desuso o en el olvido. En cambio, determinadas habilidades pueden ser puestas en práctica día a día y en cualquier ámbito de la vida. Así, por ejemplo, saber utilizar las herramientas necesarias para distinguir una información verdadera de una falsa, algo que es de gran utilidad tanto en clase como en casa. O incluso dominar los mecanismos de creación de contenido online para compartir los propios apuntes o los temas del examen con los otros estudiantes del curso.

Lo mejor de todo es que nuestros hijos seguramente ya lo están haciendo sin que nadie se lo haya dicho. Son mucho más conscientes de las posibilidades y la riqueza de las nuevas tecnologías, y ello porque han vivido con ellas desde pequeños, sí, pero también porque tienen necesidades y las tecnologías los ayudan a cubrirlas. Si los profesores y los adultos en general no las tenemos tan presentes es porque vivimos en un mundo que está condenado a desaparecer. Nuestros pequeños nos llevan la delantera en estas cosas, ¡y en tantas otras!

Algo muy positivo es que entre los niños de nuestra sociedad exista cierta igualdad ante la tecnología y los contenidos. Forman parte de un mismo mundo online, que a veces es de acceso privado (la intranet del colegio, por ejemplo) y a veces es público (Facebook, Twitter, etc.). Por otro lado, en internet, la diversidad de fuentes de información y de cuestiones sobre las que debatir es tan amplia que cada alumno puede trazar su propio recorrido personal en busca de sus inquietudes y aspiraciones. Un ejemplo sería el profesor o la profesora que ayuda a sus estudiantes a orientarse por internet, de manera segura y responsable, armados con su **brújula personal de la curiosidad**.

Del mismo modo, la existencia de plataformas online de discusión y debate (privadas o públicas) facilitaría que cada alumno de la clase diera o expresara su opinión con cierta profundidad y que sus compañeros la debatieran o corroboraran a fondo, algo que no siempre es posible en el entorno inmediato de la clase, marcado por las tareas pendientes y el temario.

#### UN BUEN MODELO

La Science Leadership Academy, de Filadelfia, orienta sus cursos desde hace más de diez años a partir de las siguientes prácticas. ¿Cuántas de ellas crees que se aplican en el colegio de tus hijos? ¿De qué manera crees que podrían ser útiles para el trabajo en el aula?

**CUESTIONAR.** Para aprender hay que querer saber y realizar de buen inicio las preguntas adecuadas.

**INVESTIGAR.** Para resolver las preguntas que nos formulamos es preciso buscar la información donde y cuando corresponda.

**COLABORAR.** En muchas ocasiones la investigación debe realizarse no en solitario sino en compañía de otros, lo que implica trabajar en equipo y ayudarse mutuamente.

**PRESENTAR.** ¿De qué sirve un buen trabajo si la presentación no está a la altura (faltas de ortografía, mala impresión, nerviosismo a la hora de exponerlo en público)?

**REFLEXIONAR.** Para mejorar es imprescindible ser conscientes de qué hacemos, y por qué, y de qué manera podemos ser más eficaces, pertinentes o precisos.

## ADAPTARSE AL NUEVO MUNDO LABORAL

Para muchos padres y madres la gran pregunta es: «¿Qué quieres ser de mayor?». Nos importa que nuestros hijos tengan un objetivo, que sepan a qué querrán dedicarse, para así tener la seguridad de que se ganarán la vida dignamente y, si es posible, con algo que los motive. Sin embargo, tal como está estructurado el mercado laboral a día de hoy, es probable que a lo largo de su vida trabajen en diferentes empresas, ocupaciones y países. El sueño de «un trabajo para toda la vida» hace tiempo que acabó. Ahora tenemos que enseñar a nuestros pequeños que saber adaptarse y sacar lo mejor de cada situación es una habilidad imprescindible, pero teniendo siempre presente quiénes son, cuáles son sus objetivos y por qué hacen lo que hacen.

Esa adaptabilidad sin perder de vista quiénes son tiene que venir acompañada de, en primer lugar, una capacidad de interacción con los demás y, en segundo lugar, de una actitud de espíritu crítico con ellos mismos y con el mundo. El trabajo en equipo tiene que basarse en la empatía y el compañerismo y, a su vez, debe venir respaldado por una capacidad de análisis realista y penetrante de lo que ocurre alrededor. Incluso es probable que les toque colaborar con equipos internacionales, a miles de kilómetros de sus compañeros, con lo que habrá que trabajar en equipo y analizar datos críticamente pero con la dificultad añadida de que ante ellos solo tienen una pantalla.

Hasta ahora hemos mencionado habilidades cognitivas, es decir, competencias generales. Por encima de todas ellas, pero dentro del mismo campo, está lo que Juan Manuel Núñez Colás llama «aprender a aprender», ese proceso por el que una persona

entiende las nuevas situaciones y condiciones que va encontrando a lo largo de la vida, conoce sus recursos y accede a los lugares donde puede hallar la información necesaria para seguir adelante. Como decíamos en el apartado anterior, para seguir aprendiendo debemos dar prioridad a herramientas útiles y aplicables al día a día antes que a un conocimiento adquirido de memoria que muchas veces acaba por quedar obsoleto.

Sin embargo, todo eso no bastará si la persona en cuestión no está alfabetizada digitalmente. ¿A qué nos referimos? Digamos que un niño de hoy tiene acceso a *smartphones* de última generación, sabe subir fotografías a internet y se comunica con compañeros y amigos. Esa es la base del conocimiento, cierto, pero no lo es todo. Hay que saber redactar y compartir documentos, hay que saber enviar archivos por internet, ya sea mediante correo electrónico o plataformas de almacenamiento en «la nube», hay que saber pasar un antivirus en el ordenador en caso de que se infecte, etc. En conclusión: por lo general conocemos la vertiente lúdica y divertida de las nuevas tecnologías, pero saber manejarlas con cierto rigor es algo que hay que trabajar y desarrollar. Siempre se puede aprender algo nuevo y útil para la propia vida laboral.

5

Las nuevas tecnologías: ¿qué son?

El futuro tiene muchos nombres. Para los débiles es lo inalcanzable. Para los temerosos, lo desconocido. Para los valientes es la oportunidad.

VÍCTOR HUGO

## EL NACIMIENTO DE INTERNET

Situémonos: estamos en plena Guerra Fría, es decir, en los años sesenta. Ante la posibilidad real de que los rusos destruyan su sistema informático, el departamento de Defensa de Estados Unidos conecta varios ordenadores mediante una línea telefónica. El objetivo es compartir más rápidamente la información y protegerla mejor. Por fortuna, el experimento resulta muy satisfactorio y es cuestión de tiempo que poco a poco se vaya aplicando el mismo método a grandes organizaciones del país (universidades, empresas de mayor tamaño, el propio gobierno).

A partir del momento en que la red entra en los hogares, ya no solo de Estados Unidos, sino del mundo entero, nos encontramos con la primera versión de internet, también llamada WorldWideWeb (www) o web 1.0, que se caracteriza por el «link» o «hipertexto», en el que una información determinada se vincula con otra para

enriquecerla, matizarla o simplemente relacionarla. Pasar de información a información, lo que se llama «navegar por internet», solo es posible mediante buscadores y navegadores como Google o Yahoo, que son sistemas que seleccionan y organizan los datos para que puedas acceder a aquello que necesitas.

En última instancia, se trata de una relación unidireccional con la web: podemos leer, pasearnos por la red y aprender, pero la creación o la edición de contenidos aún no es posible. Los creadores de información, los que la distribuyen, son los expertos. Para encontrar una relación más compleja y creativa entre usuarios y web tendríamos que llegar hasta la web 2.0.

#### **MÁS INFORMACIÓN: El nacimiento de internet**

El siguiente vídeo explica con detalle cómo apareció internet, para qué se utilizó al principio y cuáles eran sus características:

<<https://www.youtube.com/watch?v=i4RE6dBAjH4>>

## LA WEB 2.0

La segunda generación en el desarrollo de la tecnología web recibe el nombre de web 2.0. Se basa en comunidades de usuarios que colaboran e intercambian información dentro de una red social. Son los propios usuarios los que crean el contenido y, por lo tanto, quienes deciden también lo que es válido y lo que no. Como ya hemos dicho, es un sistema de trabajo y de comprensión más

democrático, y requiere una actitud activa y profundamente crítica por parte de los usuarios. Esta forma más abierta y participativa de entender la web nos está conduciendo hacia nuevas actitudes y conductas, hacia una nueva forma de vivir y relacionarnos.

### **MÁS INFORMACIÓN: La web 2.0**

Sigue el siguiente enlace para obtener más información sobre la segunda generación de tecnologías web:

<<https://www.youtube.com/watch?v=-KALxBabMbk>>

## **EL CORREO ELECTRÓNICO**

El e-mail, o correo electrónico, fue uno de los primeros indicios que apuntaron hacia el futuro de las comunicaciones que ya estamos viviendo. Entre sus numerosísimas ventajas cabría citar su inmediatez, su comodidad (antes podíamos mandar e-mails desde casa, ahora ya desde cualquier aparato con conexión a internet) y, por supuesto, que es increíblemente económico. Además permite adjuntar todo tipo de documentos, texto, imágenes, vídeos y archivos de música o programas.

Para tener una dirección de correo electrónico deberemos acceder a la página web de una compañía que ofrezca estos servicios. Algunos de los servidores gratuitos son Gmail, Yahoo y Hotmail, entre otros. Una vez en la página del servidor que hayamos elegido, tendremos que crear una cuenta o registrarnos, dependerá de la

terminología usada por el servidor. Para crear una cuenta hay que rellenar un pequeño formulario; no todos los datos son necesarios, lo verdaderamente imprescindible es:

1. El correo electrónico. Por ejemplo: [aprendiendoaeducar123@gmail.com](mailto:aprendiendoaeducar123@gmail.com), [educar123@yahoo.es](mailto:educar123@yahoo.es), según el servidor.
2. La contraseña, que recomendamos que tenga de 6 a 8 caracteres mezclando letras mayúsculas, minúsculas y números.

Aquellas personas que ya tengan una cuenta creada y quieran acceder a ella, solo tendrán que INICIAR SESIÓN, para lo cual se les pedirá su dirección de correo electrónico y la contraseña. Conviene recordar siempre la dirección y la contraseña. Cada servidor de mensajería electrónica dispone de ciertos medios para recuperar la contraseña en caso de que la olvidemos; suele consistir en una pregunta personal cuya respuesta solo conoces o solo deberías conocer tú, u otra dirección de correo electrónico a la que solo tú tengas acceso.

Es muy recomendable dedicar un par de horas a explorar y conocer las múltiples opciones que ofrece cada servidor, como, por ejemplo, ordenar y organizar los correos electrónicos por temas, importancia, contactos o fechas. Asimismo, es aconsejable revisar a menudo las carpetas CORREO NO DESEADO o SPAM, pues a veces nos llegan correos importantes a SPAM, y PAPELERA, pues en caso de que eliminemos algún correo sin querer podremos recuperarlo en

PAPELERA. Para más información podéis consultar alguno de los múltiples tutoriales que encontraréis en internet.

### **AMPLÍA INFORMACIÓN: El e-mail**

No hace tanto que enviábamos cartas por correo postal... Escribir la carta y meterla en un sobre era todo un ritual, pero para muchos jóvenes la mera idea del correo tradicional es del todo anacrónica. Con todo, en los últimos años el uso del correo electrónico se ha desplazado principalmente hacia los ámbitos académico y profesional, dejando en manos de la telefonía de última generación (3G y 4G) la comunicación personal y familiar.

En el siguiente vídeo encontraréis información sobre los usos del correo electrónico y una pequeña comparación entre Yahoo y Gmail.

<[https://www.youtube.com/watch?v=ni\\_w00FkcNY](https://www.youtube.com/watch?v=ni_w00FkcNY)>

### TELEFONÍA MÓVIL DE ÚLTIMA GENERACIÓN

La revolución más reciente en cuanto a comunicaciones ha sido sin duda la aparición de los *smartphones*. Estos teléfonos móviles han ampliado enormemente los servicios y sus capacidades, con lo que el uso que podemos darles es, como quien dice, ilimitado. La nueva telefonía móvil incorpora conexión a internet, reproducción de música, cámaras para hacer fotos y vídeos, grabar y reproducir películas y vídeos, sistema bluetooth para compartir archivos e información con otros dispositivos móviles, etc.

A medida que ha ido creciendo el volumen de mensajes, vídeos e imágenes que se envían, graban o reproducen, se ha multiplicado también la velocidad de la conexión a internet. Años atrás teníamos el 3G, pero acabó por resultar insuficiente y se puso a disposición

del usuario el 4G, que permite una velocidad diez veces superior a la del 3G. Así nuestras interacciones con internet y con otros usuarios son más ágiles y fluidas.

Y ahora la pregunta del millón: ¿qué podemos hacer con nuestro móvil? Para prácticamente cualquier función de un *smartphone* hay que descargarse una *app* de internet e instalarla en el sistema operativo. A continuación verás los tipos de *app* organizados según su función. Dejaremos fuera las aplicaciones de páginas como Facebook o Twitter.

## *Almacenamiento en la nube*

Las aplicaciones de almacenamiento en la nube (o *cloud storage* en inglés) permiten guardar grandes cantidades de archivos en una página web o plataforma que puede ser privada (con contraseña) o de acceso público. El almacenamiento en la nube tiene dos grandes ventajas: 1) podemos acceder a su contenido desde cualquier ordenador o móvil, con contraseña o sin ella, y 2) permite pasar a la plataforma muchísimos contenidos no útiles (fotografías, documentos, recuerdos, películas, canciones, etc.) que llenarían hasta los topes la memoria de nuestro ordenador o móvil, con los problemas que se derivarían de su funcionamiento. Es muy útil para compartir e incluso editar documentos online si tenemos que hacer trabajos en grupo. Hace poco nos pasábamos la información con un lápiz USB, un poco antes con los CD-ROM, y antes incluso con los famosísimos disquetes. Ahora ya no es necesario cargar con ningún

soporte, basta con tener conexión a internet y, si se da el caso, conocer la contraseña. Es una herramienta muy útil y muy recomendable. Algunos ejemplos son: Google Drive, Microsoft One Drive, Dropbox...

## *Control parental*

En la actualidad existen muchas aplicaciones que permiten limitar el uso del móvil o incluso registrar todo lo que se hace con él, como, por ejemplo, Qustodio (monitorea la actividad en un dispositivo móvil y puede bloquear el uso de aplicaciones), Dinner Time (permite bloquear temporalmente los móviles o ciertas aplicaciones determinadas) o Kid's place (permite determinar en qué aplicaciones o páginas pueden navegar los niños y en cuáles no, impidiendo por ejemplo que se conecten a internet o que accedan a aplicaciones de pago). Si las sabemos utilizar bien, pueden llegar a ser nuestros mejores aliados en esta misión.

No se trata de llevar a cabo un control secreto, no se trata de espiar a nuestros hijos; a la larga eso minaría la confianza que tenemos con ellos. Es importante saber qué hacen, y desde luego es útil establecer límites en cuanto al contenido disponible (violencia, pornografía, etc.), pero el control parental no puede sustituir el trato padre-hijo ni la confianza mutua. El niño tiene que saber que sus padres le revisarán el móvil, no porque no confíen en él sino para enseñarle a utilizar bien el aparato y protegerle de posibles peligros.

En otras palabras, la supervisión de nuestro hijo debe trabajarse

desde el respeto y la confianza. Igual que estábamos pendientes de con quién se relacionaba cuando lo llevábamos al parque, e igual que sabemos cómo se llaman su tutora y sus amigos del colegio, tenemos que saber qué dice y qué hace en internet y con quién habla. El objetivo es cuidar, vigilar, guiar y educar. Una idea demasiado amplia y débil de lo que es la intimidad de nuestros hijos puede provocar que nos olvidemos de nuestra responsabilidad como padres.

No obstante, debemos tener presente la siguiente fórmula: **supervisar no equivale a censurar y criticar**. Si miramos el móvil de nuestros hijos es probable que encontremos cosas que no nos gusten. Si reaccionamos gritándoles o castigándolos, solo conseguiremos que no confíen en nosotros y no quieran enseñarnos su móvil, cuando nuestra intención es seguir supervisando y vigilando para cuidarlos mejor. Sin perder la compostura, y desde el respeto y el cariño, debemos educar a los hijos en nuestros valores, y eso se consigue hablando y confiando mutuamente, entendiendo, también, que cada edad tiene sus particularidades: un niño de 12 años ya empieza a decir tonterías con sus amigos y a hablar de chicas, y una niña de catorce quizá hable de chicos con sus amigas. Es probable que no nos guste que lo hagan, sí, pero van creciendo, y supervisarles el móvil nos permite entender hacia qué dirección se dirigen y nos avisa de si hay algún aspecto en el que debemos trabajar como familia.

#### **OPINIÓN: ¿Espiarías a tu hijo?**

El artículo aquí adjunto de Susana Quadrado sobre la intranquilidad de muchos padres ante las nuevas tecnologías es altamente recomendable. Ciertas

aplicaciones de control parental sirven sobre todo para dar tranquilidad a los progenitores, y si bien aceptamos que son herramientas útiles, no podemos dejar en sus manos nuestra responsabilidad como educadores. Las palabras clave son confianza, comunicación y responsabilidad.

<<http://www.lavanguardia.com/vida/20161015/411013991899/espiarias-a-tu-hijo.html>>

Vale la pena insistir en este punto: si accedemos a los teléfonos de nuestros hijos es para detectar problemas y explicarles cómo utilizarlos de forma adecuada, no para asustarnos, escandalizarnos y poner el grito en el cielo. Con los *smartphones* continuamos la tarea educativa que llevamos a cabo día tras día.

## *Mensajería*

Son las aplicaciones que todos conocemos y que utilizamos a diario para seguir en contacto con familiares, amigos, compañeros del trabajo, otros padres y madres, etc. Su popularidad ha llegado a tal extremo que son muchas las personas que para comunicarse ya no llaman por teléfono sino que se envían mensajes de, por ejemplo, WhatsApp, Telegram o Snapchat. Es ciertamente irónico que las llamadas telefónicas se hayan vuelto a poner de moda gracias a las llamadas de WhatsApp, que no consumen saldo sino megas, y si tienes wifi, no consumen nada. La preferencia de una *app* por otra depende del tipo de servicio que necesites o del tipo de comunicación que quieras mantener. Los diseños de los emoticonos son más o menos similares, aunque hay una lucha constante por ver

cuál de ellas incluye más opciones (creación de *gifs*, mensajes de voz, edición de imágenes, colaboración exclusiva con otras *apps* como Boomerang, etc.).

Las nuevas tecnologías han modificado radicalmente el modo en que los jóvenes se relacionan entre sí, ya no es solo que se organicen para quedar y salir a través del móvil, sino que se reúnen para hablar por el móvil: es su principal manera de comunicarse. Nosotros, en cambio, solo utilizamos el móvil como ayuda, como herramienta, cuando no podemos hablar cara a cara. Por eso en ocasiones nos cuesta entender cuán importante es para nuestros hijos tener acceso a internet para comunicarse con sus amigos. Y por eso también es tan importante que regulemos su uso y supervisemos lo que hacen.

En primer lugar, tenemos que enseñarles que deben **pensárselo dos veces antes de escribir cualquier cosa**. Ser responsables de lo que hacemos pasa casi siempre por saber elegir qué decimos, cómo y a quién. Si contásemos hasta diez antes de reaccionar y escribir mensajes nos ahorraríamos muchos dolores de cabeza. Por lo mismo, saber a quién nos estamos dirigiendo y en qué circunstancias nos ayudará a no equivocarnos en el tono o el contenido del mensaje. Nada de esto será difícil si hemos educado a nuestros hijos en el respeto, la serenidad y la responsabilidad.

**UN CONSEJO:** Muchos padres no saben que pueden tener acceso al WhatsApp de sus hijos desde el ordenador, y es tan fácil como instalar la aplicación en el ordenador y seguir los pasos que indique el programa. Por norma general solo hay que escribir el número de teléfono y aceptar la solicitud desde el número que se quiere supervisar. De todos modos, repetimos, de lo que se trata es

de **supervisar, no espiar**. Leer las conversaciones en el ordenador sin duda es útil porque los mensajes continúan en el ordenador aunque se borren en el móvil y permiten hacer un seguimiento constante en caso de *cyberbullying* o de comportamiento peligroso. Con todo, eso no puede sustituir la confianza padre-hijo que orienta, ayuda y cuida con total honestidad y franqueza. Nuestros hijos deben saber que miramos y revisamos sus móviles porque así prevenimos peligros, compartimos inquietudes y a la larga los educamos en un ámbito tan importante como es el de las redes sociales.

#### **CASO PRÁCTICO: «Lo envié sin saber lo que era»**

Si vuestros hijos tienen WhatsApp o Telegram es probable que estén en un grupo con otros chicos y chicas de su edad. Ismael, el hijo pequeño de Francisco, estaba en uno de estos grupos y recibió un vídeo de parte de un amigo que decía «Mirad esto». Isma lo compartió con sus otros grupos y contactos sin abrirlo, con un clic, que es rapidísimo y nada inocente. Por suerte, su padre fue el primero en abrirlo. Decimos «por suerte» porque a Francisco le sorprendió muchísimo ver que en el vídeo aparecían mujeres desnudas cuando su hijo no solía ver o enviar contenidos de ese tipo.

Francisco habló con su hijo rápidamente, le preguntó por qué había reenviado ese vídeo, e Isma le contó que había hecho clic en enviar por costumbre, antes incluso de abrirlo. Sin enfadarse, Francisco le explicó que no se debe enviar nada sin antes fijarse bien en su contenido, porque un mensaje de ese tipo puede causar malentendidos. Aconsejado por su padre, Isma escribió a todos sus contactos disculpándose por el vídeo y pidiéndoles que no lo abrieran porque lo había enviado sin querer.

Recordemos que en internet todo queda. Cualquier precaución es poca.

## *Fotografías y vídeos*

El concepto que una vez tuvimos de los teléfonos móviles empezó a cambiar, como recordaréis, a partir del momento en que se convirtieron en cámaras fotográficas. Nuestra relación con los teléfonos sufrió una transformación tan radical que a día de hoy nos cuesta imaginar un teléfono sin cámara. Más aún, algo tan habitual y gracioso como las *selfies* no existirían quizá de no ser por esta gran aportación tecnológica. Pero es que además existen un sinfín de aplicaciones que nos permiten editar, recortar, filtrar y maquillar las fotos que tomamos con el teléfono. Snapseed, VSCO o Prisma son algunas de ellas, pero dos de las más destacadas ahora mismo son sin duda Instagram y Snapchat, que permiten mostrar y compartir fotografías y vídeos con millones de usuarios.

El siglo XXI es sobre todo el siglo de la imagen y el desarrollo de la propia marca personal, por lo que es comprensible que nuestros hijos quieran parecerse a las personas de las fotos y sentirse protagonistas. Lo que no hay que permitir bajo ningún concepto es que confundan los sueños y las fantasías que les transmiten estas aplicaciones con su propia vida, y a veces es muy fácil que pierdan de vista quiénes son cuando les envían imagen tras imagen de piscinas y de fiestas. Trabajar en familia los valores y la confianza en uno mismo es la mejor manera de evitar ese peligro. La felicidad se basa en ser uno mismo, y no todos los modos de vida son deseables: no es necesario vivir en una fiesta constante para ser feliz.

Parece obligado insistir aquí en la importancia de enseñar a nuestros hijos a preguntarse qué fotografías y qué vídeos pueden

tomar y subir a la red. Claro que pueden mostrar quiénes son y qué hacen con honestidad, sencillez y respeto (siempre y cuando hayan cumplido la edad mínima para utilizar estas redes), pero deben evitar subir a la red todo lo que hacen y dicen, pues entonces se estarán exponiendo demasiado sin recibir nada a cambio. Y, por supuesto, no deben utilizar esas imágenes o esa información para herir, mentir o humillar. Que podamos compartir nuestra vida con desconocidos no significa que debamos hacerlo. Y jamás hay que perder el respeto a nadie.

## *Oficina portátil*

Otras aplicaciones, imprescindibles a día de hoy, nos permiten trabajar en nuestro *smartphone* de muchas maneras diferentes, ya sea escribiendo o editando documentos, realizando cálculos, organizando nuestra agenda... Algunas de las más populares, porque permiten leer y editar varios tipos de documento, son WPS Office, Google Keep y Evernote. Otras aplicaciones nos sirven para leer novelas (Kindle, FBReader, Aldiko) o periódicos (Feedly)...

Hay aplicaciones de todo tipo: Para saber qué tiempo hace en cualquier lugar del mundo, para aprender idiomas, para controlar tu ejercicio físico y las calorías que quemas, antivirus, para ver la televisión en directo, para escuchar la radio, para participar de todo tipo de juegos (de carreras, de ajedrez, acertijos, de guerra, de horror y ciencia ficción, etc.), para cobrar o hacer transferencias bancarias...

En realidad solo utilizamos un porcentaje muy pequeño de las múltiples posibilidades (y *apps*) que permiten nuestros *smartphones*, que por otro lado suele coincidir con el que es gratuito. Pero no debemos olvidar que algunas aplicaciones son de pago y que a veces nos exigirán que demos nuestros datos bancarios o el número de nuestra tarjeta de crédito. Dedicaremos un capítulo entero a hablar de normas de uso y límites respecto a *smartphones* y *apps*, pero no está de más recordar que es necesario que nuestros hijos sepan que no deben dar nunca datos privados y que conozcan cuál es el riesgo de incumplir esta norma.

## LAS REDES SOCIALES

Para muchos jóvenes las redes sociales sirven como medio de separación y diferenciación frente al mundo de los adultos. Están inmersos en un proceso de cambio, de autodefinición personal y de desarrollo de su autonomía, y las redes sociales permiten socializar en un grupo de personas parecidas o, por lo menos, con intereses similares. No es casualidad que Web 2.0 también se llame Web social.

Las ventajas de estas nuevas maneras de relacionarse con conocidos y desconocidos han atraído ya a muchas personas, también adultos, de nuestro país y del mundo: fusionan en una sola página el correo electrónico, la mensajería instantánea, los chats y los blogs. La popularidad de estos canales de comunicación confirma que Web 2.0 ha venido para quedarse una buena temporada.

Todas las redes sociales brindan una serie de servicios siguiendo más o menos el mismo patrón. En primer lugar, dan la posibilidad al usuario de estar en contacto con amigos y familiares cercanos o lejanos sin tener que visitarlos, escribirles o llamarlos por teléfono. Los contactos que uno hace en las redes pueden gestionarse a conveniencia del usuario, de manera que su grupo de amistades crece o mengua según corresponda, e incluso es posible bloquear y denunciar a aquellos usuarios que discriminen o inciten a la violencia.

Por otra parte, las redes ofrecen un «muro» a cada usuario, es decir, un espacio en el que expresar sus ideas o en el que otros pueden escribir. Es, sin duda, una de las dimensiones de la identidad digital que más importan a muchos usuarios, sobre todo a aquellas personas que utilizan el muro para exponer públicamente su trabajo, sus productos o sus creaciones. Es cierto que a veces sirve para felicitar un cumpleaños o comentar la última película que has visto, pero no podemos menospreciar el poder de convocatoria que tiene el muro de Facebook, LinkedIn, Twitter o Instagram. Nos consta que hay personas que han encontrado o perdido un trabajo debido a lo que exponen en su muro. De nuevo, el sentido común a la hora de publicar fotografías o mensajes en internet es indispensable, porque internet no olvida.

#### **AMPLÍA INFORMACIÓN: «Internet no olvida»**

Internet tiene una memoria prodigiosa, es un pozo sin fondo en el que queda grabado todo lo que hacemos, decimos y colgamos. Lo que más debe preocuparnos es que esa información nuestra (nuestros datos, nuestras fotografías, nuestra vida), si no vamos con cuidado, queda al alcance de

cualquier persona que pueda o quiera utilizarla a su antojo. ¿Regalamos nuestras fotos a desconocidos? ¿Damos nuestra dirección o nuestro número de teléfono a cualquier persona que nos encontramos en la calle? ¿Verdad que no? Pues escribir en internet puede ser como apuntar nuestro teléfono o nuestra dirección en medio de la calle y olvidarnos de que lo hemos hecho, permitiendo así que cualquier persona que pase por allí sepa quiénes somos y dónde estamos. No importa que pasen los años, la información queda a la vista, porque INTERNET NO OLVIDA.

Leed el siguiente texto: <<http://www.somjoves.net/sobrelafamilia/articles-dactualitat/151-internet-no-olvida.html>>

Cabe señalar asimismo la posibilidad de formar parte de grupos o páginas que traten algún asunto de nuestro interés, ya sea para compartir información y comentarla, o simplemente para leer e informarnos. Cada vez hay más páginas que permiten compartir archivos y fotos en relación con la temática del sitio. El término «etiquetado» se refiere al hecho de que el usuario tiene la opción de indicar en cada fotografía las personas que aparecen en ella.

¿Cuáles son los tipos de usuario que más abundan en la red? Aunque no es un método científico, viendo lo que alguien sube a su perfil, los comentarios que hace o los grupos en los que participa podemos hacernos una idea de qué tipo de usuario es. De todos modos, una misma persona puede participar de varios rasgos de forma simultánea dependiendo del entorno, de sus intereses, del momento..., con lo que etiquetar a alguien sin preguntarle antes es siempre una mala opción. Nuestros hijos deben saber que antes de etiquetar a alguien en una publicación, o de subir una foto en la que aparezca, hay que pedir permiso.

Los usuarios *intelectuales* son fácilmente reconocibles; suelen tener conversaciones acerca de temas específicos y de cierta

complejidad, muestran curiosidad por seguir aprendiendo, discuten sobre temas de actualidad y, aunque suelen compartir información impersonal, son muy contundentes en sus opiniones.

Otras personas utilizan las redes sociales para comunicarse con sus contactos, familiares y amigos sobre sus actividades cotidianas y los sucesos de la vida diaria. El principal motor de conversación es el deseo de compartir, de poner en común, de expresarse y saber qué sienten y opinan los demás. Este grupo sería el grupo de los *extrovertidos*.

Hay usuarios cuyo único fin es obtener «me gusta». Necesitan sentirse valorados, bien consigo mismos, y para ello exhiben sus logros (dietas que funcionen, ascensos en el trabajo, fotos de viajes y lugares exóticos...). Con el fin de atrapar la atención, cambian sin cesar la información de su perfil. Hasta tal punto que sus amigos se ven forzados a darle al «me gusta» para evitar que se enfaden. Un adjetivo adecuado para este tipo de usuarios es *narcisistas*.

En el otro extremo estaría el grupo de los *neuróticos*, que llaman la atención explicando desgracias y destacando su condición de víctimas (culpan a su pareja de la relación que no funciona, suben música o fotografías según su estado de ánimo...). Las redes sociales les provocan ansiedad, y ver los logros y las victorias de los demás puede despertarles envidia. Quieren ser el centro de atención y, para lograrlo, hacen una montaña de sus problemas cotidianos y lo convierten todo en un drama. Se sienten bien cuando la gente comenta sus problemas en la red.

Luego están los padres y las madres jóvenes que suben fotos, información de todo tipo, y comentan sobre todo acerca de sus hijos. Son usuarios que revelan que en la vida real son muy

prudentes, porque sopesan y discuten cualquier decisión mil veces, pero lo curioso es que lo exponen en las redes sociales con todo lujo de detalles. Es probable que sus mensajes tengan un objetivo marcadamente pedagógico e informativo para el resto de las personas, aunque pueda parecer que lo único que buscan es que los demás padres vean en la red cuál es su manera de hacer las cosas.

### **CONOCE MÁS: Las redes sociales**

¿Sabes cuáles son las principales redes sociales del momento? A continuación te las describimos y adjuntamos enlaces con tutoriales que explican cómo apuntarse y utilizarlas.

- FACEBOOK: <<https://www.youtube.com/watch?v=58Z2n S69qO8>>

Sus usuarios suelen tener entre 20 y 35 años, aunque el número de adultos por encima de esta edad que tienen página de Facebook es cada vez más elevado. Es también una gran plataforma de exhibición para algunas empresas de pequeño y mediano tamaño. Permite seguir las publicaciones de amigos, ídolos, grupos de música, empresas, comercios, organizar y compartir eventos, etc.

- TWITTER: <<https://www.youtube.com/watch?v=447adfv 5Ux8>>

Tiene la particularidad de limitar a 140 caracteres los mensajes (tuits) que pueden publicarse en ella. Es una de las redes sociales más efervescentes debido a la rapidez con que se escriben y se leen los tuits. Los hashtags, marcados con una almohadilla (#), sirven para hacer referencia a algún concepto particular y para seguir analizando tendencias.

- INSTAGRAM: <[https://www.youtube.com/watch?v=p8\\_ hg-lhUMg](https://www.youtube.com/watch?v=p8_ hg-lhUMg)>

Esta red social permite publicar, editar, retocar y compartir fotografías.

- YOUTUBE: <[https://www.youtube.com/watch?v=vIaMNz\\_kumKs](https://www.youtube.com/watch?v=vIaMNz_kumKs)>

Permite buscar, visualizar y colgar vídeos de temáticas muy variadas (vídeos musicales, cursos de gramática, conferencias, tráilers de películas, etc.). Por poner un ejemplo, los tutoriales que hemos enlazado aquí son de YouTube.

## PROGRAMAS DE VOZ IP

Quizá con este nombre os cueste saber de qué se trata, pero seguro que si decimos Skype la cosa cambia. Como ya sabréis, Skype sirve para hablar a distancia a través de un ordenador con micrófono y/o cámara y con conexión a internet; une, pues, tanto el sonido como la imagen a la hora de charlar, lo que lo ha convertido en uno de los programas punteros en cuanto a comunicación a distancia.

Últimamente lo hemos visto en acción tanto en anuncios de café como en series de televisión. La razón del éxito es su simplicidad y que sale muy bien de precio. Desde estos programas se puede llamar gratis a otras personas que se hayan registrado con anterioridad y que en ese momento estén conectadas, aunque también podemos ingresar saldo en nuestra cuenta, como si se tratara de un móvil normal y corriente, para llamar a teléfonos fijos o móviles en cualquier rincón del mundo.

Sus ventajas son múltiples, sobre todo si tenemos familiares o amigos lejos, si viajamos con frecuencia por motivos de trabajo y, en especial, cuando los hijos son mayores y se van a estudiar o a trabajar a otro país. Pero lo cierto es que no hace falta irse tan lejos

para disfrutar de estos programas: cada vez es más habitual que los chicos los utilicen para estudiar o para hacer trabajos académicos sin necesidad de quedar físicamente en una biblioteca o en el colegio. Las últimas actualizaciones permiten incluso conectarse con varias personas de forma simultánea, con lo cual es posible realizar trabajos en grupo o ver a los amigos estando en casas diferentes.

#### **AMPLÍA INFORMACIÓN: La historia de Messenger**

Los padres y las madres que en 2016 tienen alrededor de 30-35 años seguramente recuerdan haberse comunicado con sus amigos a través del Messenger de Windows. Fue un sistema de videoconferencia muy popular que con el tiempo acabó siendo sustituido por Skype. Para tener una idea de la rapidez con la que se suceden los avances tecnológicos os invitamos a ver el siguiente vídeo. Nos permitirá entender cuán rápido llegan y pasan las modas y qué poco tardan los inventos en quedar caducos.

<[https://www.youtube.com/watch?v=\\_tHNK\\_6Cfk0](https://www.youtube.com/watch?v=_tHNK_6Cfk0)>

## **V**IDEOJUEGOS Y JUEGOS ONLINE

No hace mucho en el periódico *El País* se preguntaban si los videojuegos son un arte, pero no llegaban a responder del todo a la pregunta. Lo que sí son, desde luego, es la industria cultural que más dinero mueve en todo el mundo. El desarrollo que ha experimentado el mundo de los videojuegos hubiera sido inimaginable en el pasado. Las posibilidades de juego se han

multiplicado, y las imágenes, en los casos más impactantes, parecen directamente grabadas con una cámara en el mundo real.

Aunque son muchos los que insisten en ver solo su parte negativa, los videojuegos siempre han tenido efectos positivos en los niños. Enseñan, por ejemplo, a tomar decisiones, a buscar soluciones, a utilizar el pensamiento deductivo y a tener varios factores en consideración al mismo tiempo. También pueden estimularles a ser perfeccionistas, a esforzarse, a entrenar la memoria, a desarrollar la coordinación corporal, e incluso a realizar actividades deportivas.

Una de las modalidades más populares es la de los videojuegos online, aquellos que se juegan en internet y permiten la participación simultánea de varias personas, ya sea colaborando con ellas o compitiendo contra ellas. En este caso no importa tanto el soporte, que puede ser el ordenador clásico, el PC, o cualquier videoconsola, como el hecho de que están disponibles las veinticuatro horas del día para cualquier persona que tenga acceso a la red. Cada vez son más los jóvenes y los adultos que juegan online con personas de todo el mundo, hablando una lengua común que, a veces, puede ser extranjera.

Los padres debemos conocer y controlar los juegos de nuestros hijos y sus contenidos. Una manera muy rápida y eficiente es fijarnos en las pegatinas y los símbolos que aparecen en la caja del juego. Al igual que en la televisión y en las películas del cine, existe un sistema que informa de la edad mínima recomendada para jugar y si aparecen escenas violentas, de sexo, consumo de alcohol y drogas, etc. Se llama etiquetado PEGI (Información Paneuropea sobre Juegos) y utiliza iconos como los siguientes:



Violencia



Drogas



Lenguaje soez y palabrotas



Discriminación



Escenas de miedo



Incitación al juego



Sexo e insinuaciones sexuales



Juego online

En el capítulo siguiente se explicará con más detalle, pero es fundamental supervisar y controlar tanto a qué juegos se unen nuestros hijos como con quién juegan. No todos los contenidos son aptos para los pequeños, menos aún desde la aparición de videojuegos enfocados a un público adulto. Por otra parte, algunos juegos, además de adquirirse en tiendas, requieren de una tarjeta de crédito para subir de nivel o para comprar objetos o beneficios especiales, de manera que vigilar este aspecto es la mejor manera de ahorrarle sustos a nuestro bolsillo.

Existe la preocupación de si los videojuegos incitan a la violencia. De momento no hay pruebas científicas de que los juegos violentos provoquen actitudes violentas en los usuarios. Los niños y los jóvenes hacen en los videojuegos lo que nosotros les enseñamos a hacer; su actitud, su modo de interactuar con las situaciones y las personas, dependerá en gran medida de la educación que les demos. Un videojuego violento no influirá de ninguna manera en nuestro hijo siempre y cuando sea apto para su edad y el pequeño entienda que un juego es un juego y que lo que hace en el juego ni se puede ni se debe hacer en la vida real. Muchos de los sustos y de

las actitudes violentas derivadas de juegos ya venían precedidas de sustos y actitudes violentas previas al juego; es una condición de la persona, de su salud mental, antes que una consecuencia del juego.

## UN RECORRIDO POR LA HISTORIA: GRANDES HITOS DE INTERNET

- 1971: Se inventa el correo electrónico y la arroba @.
- 1974: Se acuña el término *internet*, que en inglés significa «interconexión de redes».
- 1976: Surge la primera red local.
- 1991: Aparece la primera página web, World Wide Web (www), y, con ella, los primeros virus informáticos que se propagan por la red.
- 1993: Aparece el primer navegador, Mosaic.
- 1995: Amazon y eBay venden sus primeros productos.
- 1996: Primer teléfono con conexión a internet.
- 1998: Nace Google.
- 1999: Surge el formato mp3 para archivos de audio.
- 2000: Internet llega a tener más de 164 millones de usuarios.
- 2001: Nace Wikipedia.
- 2003: Se crea LinkedIn.
- 2004: Mark Zuckerberg se convierte en el primer usuario de Facebook.
- 2005: Aparece el primer vídeo de YouTube.
- 2006: Nace Twitter.
- 2007: Se crea el primer iPhone.

2015: Llamadas gratuitas de WhatsApp y alcanza los más de 800 millones de usuarios.

6

Las nuevas tecnologías: pautas de uso

En este capítulo abordaremos una cuestión de la que muchos padres evitan hablar porque consideran que forma parte de una educación antigua. Sin embargo, es uno de los puntos más importante en educación. Nos referimos a las **normas** y los **límites**.

Las normas y los límites son los dos ejes de las estructuras educativas cuyo fin es que nuestros hijos se construyan un sistema de valores personal. Sirven para establecer las reglas del juego de la convivencia familiar, y si los aplicamos e instauramos bien desde el primer día, conseguirán que nuestros pequeños se sientan tranquilos y felices. Se trata de que sepan qué hay que hacer en cada momento. **Las normas** establecen, por ejemplo, que por la tarde solo se utilizará el teléfono después de terminar los deberes. La pareja de las normas, **los límites**, indican, por ejemplo, que el tiempo para el teléfono será de un máximo de cuarenta y cinco minutos, más que suficiente para utilizar el WhatsApp, ver algunos vídeos, o hacer cualquier otra cosa.

Con las normas y los límites acostumbramos a nuestros hijos a seguir un horario y a tener unos hábitos de orden saludables para su presente y su futuro. Si vemos que los pequeños van cumpliendo de forma progresiva las normas y los límites, es indispensable felicitarlos, animarlos y enfatizar el reconocimiento de lo que hacen bien. La palabra clave es **reforzar**. En cambio, **recompensar** tiene algo de premio, de extraordinario, y aquí precisamente tratamos de

enseñar algo muy ordinario y cotidiano; no necesitan regalos, necesitan **refuerzo positivo**. Un lema que os ayudará a recordarlo es el siguiente:

LO OBLIGATORIO SE REFUERZA, NO SE RECOMPENSA.

Las normas y los límites los ponemos los padres porque creemos que son necesarios para el buen funcionamiento de nuestro hogar, y además lo hacemos desde el primer día. Debemos poder explicarlos y justificarlos, pero eso no significa que nuestros hijos los compartan. Nuestros hijos muchas veces no nos entienden. Lo que un padre ve como una norma positiva y necesaria, un hijo puede verla como algo injusto, y quizá eso le lleve a no cumplirla. Cuando eso sucede, es mejor tener planificadas de antemano las **consecuencias (lo que antes se llamaba «castigo»)**. Las consecuencias, si nuestro hijo no ha cumplido alguna de las normas que le habíamos explicado con anterioridad, consisten en privarle de algo que le guste, pero siempre en consonancia con la falta cometida; basta con que le parezca «un tostón» o «un rollazo», no es necesario convertirlo en una tortura ni en algo que dure muchos días o hasta semanas.

### EJEMPLO PRÁCTICO 1

Juanma y Cristina, los padres de Víctor, de 13 años, llegan a casa cada noche más o menos a la hora de cenar, cansados después de trabajar todo el día, y siempre se encuentran a su hijo enganchado al ordenador jugando online con sus amigos. No hace mucho que se ha aficionado, pero, al contrario de lo que pensaron sus padres en un inicio, la cosa va a más en vez de a menos. Cuando

empezó a jugar, sus padres lograron convencerlo de que dejara el ordenador y los ayudara a preparar la cena y a poner la mesa, pero unas semanas después desistieron porque no estaban de humor para discutir tras pasarse el día en el trabajo. ¿Qué han logrado? Ahora Víctor ni siquiera se levanta para darles la bienvenida y cada vez tarda más en sentarse a cenar con ellos.

Llega el día en que Víctor tarda cuarenta y cinco minutos en ir a cenar. Preocupados, Juanma y Cristina intentan hablar con él para que deje de jugar, pero su hijo no responde; se les calienta el ánimo y Juanma hace algo drástico: le apaga el ordenador. Víctor reacciona de la manera menos esperada: gritando, empuja a su madre fuera de la habitación, toma la pantalla del ordenador y la tira al suelo. Finalmente coge la impresora y la torre del ordenador y los arroja contra la pared.

¿Cómo se habría podido evitar este arranque de violencia? Para empezar, nuestros hijos tienen que seguir los horarios que les marquemos nosotros. No es algo negociable, y tampoco es una norma que puedan saltarse a la torera. Hay que dejarles claro que la norma se cumple y que de lo contrario habrá consecuencias. El uso del videojuego online tiene que estar bien delimitado, de lo contrario corremos el riesgo de que nuestra vida familiar se desestabilice.

Por ejemplo: Víctor sabe que solo puede jugar online con sus amigos los sábados por la tarde. Entre semana el ordenador está prohibido. Si ha estado jugando cuando no debe, se le dejará sin jugar el siguiente sábado por la tarde. Por otra parte, a las siete y media de la tarde, o a las ocho, cuando sus padres lleguen del trabajo, deberán sentarse veinte minutos para que Víctor les explique los deberes que ha hecho y los temarios que ha estudiado. Si no ha trabajado lo suficiente o no ha terminado las tareas, se le dejará sin televisión o sin móvil después de cenar para que tenga tiempo de acabar los deberes.

Por otro lado, de ocho a ocho y cuarto se pone la mesa; de ocho y cuarto a nueve cenan todos juntos, sin teléfono móvil ni televisión, así pueden charlar sobre sus cosas y así todos ayudan en las tareas comunes. Finalmente, siempre y cuando Víctor haya cumplido sus obligaciones, se le dejará chatear con el móvil de nueve a diez menos cuarto. A las diez menos cuarto devolverá el teléfono a sus padres. En el caso de que no devuelva su teléfono móvil cuando corresponde, por cada cinco minutos tarde se le dará el teléfono medio día más

tarde. Si Víctor no hace los deberes o no cumple sus obligaciones, ese sábado no jugará al ordenador.

**ADVERTENCIA:** Nuestros hijos son muy hábiles, saben conseguir que les dejemos el teléfono cinco minutos más o que reduzcamos su tiempo de estudio «cinco minutos de nada». Aunque ceder sea muy común, la consecuencia es que cada día nos costará más y más que se ciñan al horario establecido. El tiempo de uso del teléfono es el establecido, ni un minuto más ni un minuto menos. Al igual que el tiempo dedicado a los deberes es el que es, ni un minuto más ni un minuto menos. Seamos coherentes con nosotros mismos y así nuestros hijos aprenderán a ser responsables y coherentes.

### **EJEMPLO PRÁCTICO 2**

Estefanía tiene 9 años y todas las mañanas le cuesta levantarse. Su madre, Rosario, no le da importancia al tema porque entiende que a todos nos puede dar pereza madrugar, pero un día la llaman del colegio para avisarle de que en las últimas semanas Estefanía se ha quedado dormida en clase. La tutora aconseja a Rosario que se asegure de que la niña duerma las horas necesarias, de lo contrario irá siempre cansada y no aprovechará las horas de clase. La madre, esa noche, descubre a su hija despierta a las doce y le pregunta por qué no duerme. Ella responde que solo está viendo vídeos de YouTube. Rosario entiende entonces que Estefanía se lleva el móvil a su habitación y se pasa horas navegando por internet o chateando en vez de durmiendo.

Tras pedir ayuda a un terapeuta, la madre aprende que debe marcar el tiempo de uso del teléfono y que su hija tiene que devolvérselo a la hora de cenar y, sobre todo, a la hora de dormir. De las nueve de la noche a las ocho de la mañana no tendrá acceso al móvil. En caso de que devuelva el teléfono cinco minutos tarde, podrá volver a utilizar el teléfono medio día después. Si no

devuelve el teléfono, se le dará de baja en la compañía telefónica durante tres días.

Estefanía entiende las normas y se ciñe al nuevo horario. Todo marcha sobre ruedas hasta el día en que la invitan a una fiesta de cumpleaños y pide el teléfono móvil. Como es un día especial, su madre cede y le permite tener el teléfono toda la tarde. Esa noche Rosario se olvida de reclamarle el teléfono a su hija, así que a la mañana siguiente vuelve a encontrar a su hija cansadísima y nada dispuesta a levantarse. Se ha pasado toda la noche chateando con la amiga del cumpleaños. La madre se siente culpable porque debería haber sido ella quien le pidiera el teléfono, pero de todos modos insiste en que Estefanía debería haberle devuelto el teléfono y deja a su hija sin un día de móvil.

Repetimos: las normas son obligatorias y no son negociables. Deben ser pocas y claras, a ser posible formuladas en positivo: «Tenemos la habitación ordenada», en lugar de «No dejamos las cosas tiradas por ahí».

Las normas más importantes son las relacionadas con la higiene, las horas de sueño, el comer, el estudio, la limpieza... El resto dependen más de cada familia, de la edad del niño, etc., y por ello pueden ser más flexibles. En todo caso, debemos transmitir a los pequeños que las normas son importantes y valiosas y que ellos tienen que poner de su parte por el bien de todos. Explicar las consecuencias forma parte del aprendizaje, nuestro hijo debe saber que el incumplimiento de las normas conlleva una serie de sanciones que estipularemos y llevaremos a cabo a rajatabla.

Los chavales siempre intentarán testarnos, ver dónde tenemos el límite y si pueden salirse con la suya. A veces querrán saltarse normas solo para comprobar si de verdad haremos lo que hemos dicho. Este punto es clave, y es fundamental que seamos coherentes; las sanciones deben ser viables y aplicarse cada vez que

sea necesario. Si en otros aspectos es esencial que los padres vayamos siempre a la una, en estos casos aún lo es más. Si se demuestra que determinada norma no sirve, no funciona, seremos nosotros, los padres, los que analizaremos conjuntamente qué es lo que no resulta y le pondremos solución.

A continuación os proponemos pautas para aplicar normas y límites en el uso del teléfono móvil, las redes sociales y los videojuegos. Antes, sin embargo, debemos hacer una pequeña aclaración: los padres tenemos la responsabilidad de cuidar y vigilar a nuestros hijos. Eso significa que tenemos la **obligación** de saber qué hacen con sus ordenadores y sus *smartphones*. El bienestar de nuestros chavales está por delante de su supuesto derecho a la privacidad. Siempre teniendo en cuenta, claro está, su edad, su madurez y el estilo de vida familiar.

Una manera de supervisar con comodidad a nuestros hijos es tener el ordenador de la familia y la videoconsola en un lugar común de la casa, como el salón. También podemos comentarles que la puerta de su habitación debe quedar abierta cuando esté consultando internet o hablando por teléfono. Y, desde luego, los padres debemos tener sus contraseñas de acceso al teléfono, aplicaciones y juegos.

## TELÉFONOS MÓVILES O SMARTPHONES

En la actualidad, y en nuestra sociedad, los teléfonos móviles son imprescindibles para la mayoría de los niños. Los padres queremos

tener la posibilidad de saber dónde están nuestros hijos y que puedan llamarnos en caso de que lo necesiten. En cuanto a la edad a la que deberíamos regalarles el primer móvil, solo diremos que cada familia sabe qué es lo que le conviene. Ahora bien, eso no significa que los niños puedan tener acceso al teléfono las veinticuatro horas del día ni que puedan utilizarlo para lo que quieran. Es responsabilidad de los padres poner límites. Por nuestra experiencia, recomendamos:

- El teléfono tiene un horario. No se utilizará después de la hora de ir a la cama, que cambiará según la edad del hijo, hasta después del desayuno.
- Los padres nos quedaremos con su móvil durante las horas de sueño, mientras hacen los deberes y, si lo creemos necesario, durante las comidas y las cenas.
- El teléfono es una herramienta para comunicarse con personas que conocen y siempre en tono positivo. Si reciben mensajes amenazadores o insinuantes deberán avisar inmediatamente a los padres.
- Jamás rechazarán o ignorarán las llamadas telefónicas de sus padres.

A continuación veréis dos ejemplos de cómo poner normas en casa respecto al uso del teléfono móvil.

El primero es la carta que unos padres mandaron a su hijo después de comprarle el teléfono móvil. A ver qué os parece:

1. El móvil te lo hemos comprado nosotros, hemos pagado por

él y te lo cedemos. ¿No somos los mejores?

2. Siempre sabremos la contraseña.
3. Si suena, responde, di «hola», sé educado. Nunca ignores una llamada de tus padres.
4. Danos el teléfono a las 22.00 h si al día siguiente tienes clases, y a las 23:00 h el fin de semana. Se apagará durante la noche. No nos interesan los horarios de otras familias.
5. El teléfono no irá contigo al colegio.
6. Si se te rompe, tú eres el responsable de pagar la reparación. Debes tener ese gasto previsto.
7. No uses la tecnología para mentir o vacilar a nadie. No participes en conversaciones que pueden herir a otros. Sé un buen amigo.
8. No envíes mensajes o correos ni contactes con gente que no conoces.
9. No hables con personas a las que no traerías a casa.
10. Nada de porno ni de violencia. Busca en internet información y compártela con nosotros. Si tienes dudas, pregúntanos.
11. Apágalo o ponlo en silencio cuando estés en público.
12. No envíes o recibas imágenes de las partes íntimas de nadie.
13. No hagas fotos y vídeos de todo. No hay necesidad de documentar tu vida entera. Vive tus experiencias.
14. Si pierdes el rumbo, te quitaremos el teléfono. Nos sentaremos a hablar sobre ello y empezaremos de nuevo. Estamos en el mismo equipo y estamos juntos en esto.

El segundo es la propuesta de la Policía Nacional para poner

normas y límites en el uso del teléfono móvil. Resulta interesantísima y vale la pena echarle una ojeada:

Esta es una propuesta del Grupo de Redes Sociales de la Policía Nacional para que padres de hijos menores de 13 años fijen con ellos por escrito unas normas de buen (seguro, privado, respetuoso) uso de su móvil, tablet, ordenador o dispositivo conectado a internet, a pactar entre todos cuando se vaya a comprar o estrenar un nuevo gadget para el chico/a. ESTAS NORMAS, PACTADAS DE COMÚN ACUERDO, SE RELAJARÁN O CANCELARÁN CON MAYOR EDAD.

1. Los padres y el menor harán la compra conjuntamente, de forma racional, evitarán ser víctimas del fraude ni comprar posible material robado. Guardarán la garantía, factura del móvil o aparato electrónico a comprar y cualquier dato de interés (como el PUK o IMEI), así como los accesorios que incluya, por si luego hicieran falta.

2. Si el nuevo propietario del gadget es aún pequeño, se instalarán filtros parentales, de común acuerdo. En cualquier caso, se instalará antivirus... y siempre se tendrá cuidado al abrir links extraños o instalar programas o archivos de fuentes no fiables, para evitar que le cuelen malware. Padres y el nuevo usuario instalarán *apps* rastreadoras de móvil y tablet y que permitan gestionar y recuperar su contenido en caso de extravío; parches, tiritas o mero celo para tapar la webcam y así prevenir el uso ajeno de la webcam en ordenadores y portátiles...

3. \_\_\_\_\_ empezará a usar el nuevo terminal con

alguno de los padres y lo configurarán conjuntamente, además de hacer la instalación de *apps* y/o programas o juegos, tratando de tener los que se vayan a usar o pueden ser útiles, no más. Ambas partes conocerán qué utilidades y riesgos tienen cada uno, para así evitar sorpresas.

4. \_\_\_\_\_ se compromete ante sus padres desde un principio a usar el móvil cumpliendo siempre las normas legales y las normas del centro escolar (si lo permite), así como de cualquier otro recinto o entidad que las marque en su tiempo libre.

5. El nuevo usuario se compromete también a cumplir desde el principio unas normas de uso responsable, inteligente y respetuoso/educado hacia los demás en casa. El nuevo usuario demostrará que es lo suficientemente mayor como para respetar el horario, espacios y momentos en los que se puede utilizar el nuevo aparato (posible acceso a él en la mesa o no, ruidos en espacios comunes, distracción con él en ocasiones especiales escolares o familiares, normas de educación y saber estar...).

6. El nuevo usuario asume que, hasta que no sea un poco más mayor, sus padres o mayores de confianza conocerán siempre los códigos de acceso y contraseñas de su nuevo gadget y de mail, páginas, juegos, fotos y vídeos, *apps*... para su posible supervisión en seguridad, privacidad e imagen adecuada y respetuosa del contenido y acciones que este realiza. Además, el nuevo usuario de gadgets y ordenadores los utilizará en espacios comunes o fácilmente accesibles a los adultos.

7. Los padres se comprometen a no leer o supervisar más que la estricta comprobación, respetar la intimidad del nuevo usuario con sus amigos REALES y entender que tiene su propio espacio para

hablar de sus temas con sus contactos, siempre que se respeten las normas y a los demás.

8. El nuevo usuario y sus padres entenderán que este acompañamiento y control inicial se irá relajando según este vaya creciendo y mostrando su responsabilidad y prudencia en el buen uso de la tecnología e internet. A cada edad le corresponde una seguridad

9. Las redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram...), como otras plataformas online, tienen marcadas una edad mínima (13 o 14) por algo: o esperas a tenerla... o deberías compartir ese perfil con alguno de tus padres...

10. En sus relaciones online (redes sociales, webs, foros, juegos en red...), el nuevo usuario no agregará a nadie que no conozca en su vida real... Desconfiará de todo lo que le cuenten y evitará facilitar datos personales a cualquiera.

11. En caso de tener problemas, dudas o ser acosado por cualquiera a través de internet, el usuario se lo dirá a sus padres, para buscar una solución a la situación. Si fuera en el ámbito escolar, se hablará con los responsables docentes. Y si fuera una situación grave, los padres podrán consultarlo o denunciarlo ante la Policía.

12. El nuevo usuario del móvil se compromete a no tomar ni compartir ninguna foto íntima o que a sus familiares no le fuera a parecer apropiada... En caso de que le llegue alguna ofensiva o dañina para alguien, la borrará y exigirá que no se reenvíe.

13. El nuevo usuario dejará por las noches el móvil, tablet y demás aparatos cargando en una zona común de la casa y no se los llevará a la cama.

14. El nuevo usuario se compromete a no utilizar internet o móvil para acosar, humillar, ofender o molestar a ningún compañero de clase, vecino o conocido. Y no será cómplice de esas acciones de ciberacoso, ni por reenviar ni con su silencio: pedirá a sus contactos ese mismo respeto para todos.

15. El nuevo usuario evitará compartir material ofensivo, contra la intimidad o inapropiado en los grupos de WhatsApp: si es mayor para usarlo, también lo es para respetar a la gente.

16. El nuevo usuario conocerá cómo funciona, qué riesgos y qué condiciones de uso tiene cada *app*, juego, programa y posibles costes añadidos, para evitar sorpresas.

17. El nuevo usuario ha leído detenidamente este manual de uso/acuerdo con los padres y entiende todas las responsabilidades que conlleva, no solo las ventajas. Al firmarlo, las asume y se compromete a cumplirlas.

18. El nuevo usuario atenderá SIEMPRE las llamadas de sus padres para saber que está bien.

19. El nuevo usuario será el que domine la tecnología Y NO AL REVÉS: evitará adicciones y la conexión permanente o adictiva a un chat, foro, juego... ¡Conéctate a la vida real!

20. La utilidad, respeto y uso inteligente, legal, responsable, seguro, privado y racional de la tecnología priorizarán cualquier decisión respecto al nuevo gadget. ¡DISFRÚTALO!

Firmado:

El padre, la madre o ambos

El/la nuevo/a usuario/a

## LAS REDES SOCIALES

Gran parte de la fascinación que despiertan los *smartphones* consiste, como ya vimos en páginas anteriores, en que permiten al usuario tener un montón de aplicaciones y participar de muchas redes sociales. Desde «Aprender a educar» queremos concienciar a los padres y a las madres de que la participación en las redes sociales tiene que estar tan regulada por normas y límites como el uso de los teléfonos; nos importa no solo cuánto tiempo tienen nuestros hijos el aparato, sino también qué hacen con él.

Lo primordial es educar a nuestros hijos en el respeto en cualquier situación, también cuando se comuniquen con otra persona. En las redes sociales hablan de lo que les gusta, de sus aficiones, de lo que sienten, de lo que les ocurre en el día a día; es un sitio de «expresión personal» que puede verse vulnerado rápidamente por una falta de consideración o de respeto.

Al mismo tiempo, hay que enseñarles a tener el control sobre la privacidad de lo que comparten. Algunas redes te permiten seleccionar a las personas que pueden tener acceso a tus contenidos y te dan la posibilidad de bloquear o silenciar a aquellas personas que no quieres tener cerca. Tan importante es saber en quién confiar como en quién no. La cuestión se resume en: NO INVITES A TU VIDA DIGITAL A QUIEN NO INVITARÍAS A TU CASA.

Una opción recomendable es que los padres se hagan un perfil propio en las mismas redes que los hijos para poder ver qué cuelgan, dicen y hacen. Si eso no gusta a los hijos, quizá en ese momento tomen conciencia de que muchas personas, incluso algunas que no conocen, tienen el mismo acceso a su información

que sus padres, lo cual puede llevarles a reflexionar sobre lo adecuado o inadecuado de sus actualizaciones o sus comentarios.

Por último, algo en lo que no solemos caer ni siquiera los adultos es que, a la hora de conectarnos a internet y charlar con alguien, no sabemos qué está ocurriendo al otro lado del teléfono. Eso puede llevar a engaño a muchos pequeños que den por sentado que al otro lado solo hay una persona y en realidad haya más de una, lo cual puede resultar muy embarazoso si han hecho una confesión íntima. La sensación de seguridad que aporta la comunicación por mensajería en contraposición con el cara a cara se tambalea ante la posibilidad de que al otro lado haya otras personas o de que lo dicho en la conversación se difunda sin nuestro consentimiento.

Con el fin de educar en el buen uso y prevenir complicaciones, aportamos aquí algunas recomendaciones:

- Los padres tenemos las contraseñas de nuestros hijos (teléfono y aplicaciones), y en todo momento podemos supervisar lo que hacen, porque eso ayuda a evitar peligros. No obstante, debemos avisarles siempre de cuándo y cómo revisaremos su actividad. Se trata de confiar y proteger, no de espiar.
- Un segundo motivo por el que debemos estar al día de lo que hacen nuestros hijos con el teléfono móvil tiene que ver con su educación. Somos sus principales educadores; tenemos que orientarlos en el buen uso, el respeto, la responsabilidad y la cautela.
- Las redes sociales se consultarán en el salón o en un espacio común de la casa. Muchos errores se cometen cuando los

padres no están vigilando. No se trata de someter a los hijos a una inspección constante, sino que exista la confianza suficiente para que no estén deseando esconderse.

- El horario para la consulta de las redes sociales se establecerá teniendo en cuenta el tiempo dedicado a los deberes y las actividades extraescolares, así como que el teléfono no está disponible ni a la hora de cenar ni a la hora de acostarse. Una opción sería permitir el uso en estas horas:

Entre semana

8.30-8.45 h

17.00-17.45 h

19.00-19.30 h

21.30-22.00 h

Fin de semana

8.30-10.00 h

16.30-19.30 h

21.00-22.00 h

- No están permitidos ni los insultos ni la invasión a la intimidad de otras personas. Esto debería ser fácil porque solemos educar a nuestros hijos en los valores que defendemos como personas y como familia, pero nuestros hijos a veces olvidan que están tratando con personas reales, de carne y hueso, que tienen unos sentimientos y unos derechos.
- No está permitido colgar fotos de ellos sin el consentimiento paterno, ni de otras personas sin el consentimiento de estas.

Lo mejor, no obstante, es no hacerlo ni siquiera con el consentimiento de la persona que aparece en la foto. Recordemos que en internet todo queda grabado.

- No aceptarán la amistad de otros usuarios sin el consentimiento paterno, y menos aún de personas que no conozcan. Si tenemos de amigos o de seguidores a personas que conocemos de la vida cotidiana (amigos, familiares, compañeros, etc.) el nivel de riesgo se reducirá notablemente y tendremos la seguridad de pasarlo más o menos bien.
- No se instalarán aplicaciones en el móvil sin el consentimiento paterno: conocer las redes en las que participan nos ayudará a supervisar mejor. Fijémonos en cuáles son las aplicaciones que suelen utilizar más para así entender mejor sus dinámicas personales, sus inquietudes y sus emociones.
- Ayudémoslos a darse de baja de aquellas aplicaciones en las que ya no participan o han tenido una mala experiencia. Lo más recomendable es ser precavido.

## LOS VIDEOJUEGOS

Como hemos visto, los videojuegos son cada vez más impresionantes a muchos niveles. Los juegos más discretos para *smartphone* tienen unos diseños y unas producciones que dejan a sus antecesoras a la altura del betún. De ahí que sean tan populares. De ahí, también, que debamos controlar con qué programas juegan nuestros niños, porque la oferta es muy variada, y

eso incluye juegos para adultos que no siempre lo parecen. Aquí van algunos consejos:

- El ordenador y la videoconsola estarán en un lugar concurrido de la casa.
- Los padres revisarán si los contenidos del juego les parecen adecuados para la edad del niño.
- Habrá un horario de juego estipulado, como, por ejemplo, una o dos horas los sábados por la tarde. Si un sábado por la tarde estamos en una comida familiar y no es posible jugar, esas dos horas no se añaden ni se recuperan más adelante.
- No están permitidos ni los insultos ni la invasión a la intimidad de otros jugadores.
- No está permitido dar información personal propia ni de ningún conocido.
- Está prohibido acceder a juegos o plataformas de pago sin el consentimiento de los padres.

## ¿QUÉ ES LA IDENTIDAD DIGITAL?

La identidad digital es la información personal que vamos dejando en la red a medida que interactuamos con contenidos o usuarios. Imaginémoslo como caminar por la playa; la arena que pisamos son las múltiples páginas web que abrimos, las redes sociales que utilizamos, etc., mientras que nuestras huellas —la larga línea de pisadas hacia atrás y hacia delante— reflejan nuestra historia, lo que

hemos hecho, lo que hemos visto. La identidad digital es lo que somos en la red para los demás. Esta identidad digital se va conformando con nuestra participación, directa o indirecta, en las diferentes comunidades y servicios de internet.

Aquel que trabaje mediante las redes sociales o que se dedique al comercio online deberá tener especial cuidado de su identidad digital, pues la mala fama o la impopularidad pueden mermar notablemente las ventas de una empresa. Pero la identidad digital existe para cualquier persona y para cualquier empresa. De una manera u otra todo queda reflejado en la red, por eso recomendamos tener en cuenta los siguientes puntos y transmitirles esta información a nuestros hijos para que tomen conciencia de su importancia:

1. **Antes de escribir, hay que pensar.** Esta es una norma importantísima que a la larga nos ahorrará muchos dolores de cabeza. De entrada, nuestra información personal (dirección de casa, número de teléfono, matrícula del coche...) jamás debería aparecer en la red. Recordemos además que esta información puede aparecer en una fotografía, y los periódicos van llenos de fotos o tuits antiguos que se convierten en polémica o fuente de extorsión. Además, al eliminar una cuenta de una red social (lo cual tarda alrededor de un mes desde la cancelación), es posible que algunos datos queden en los servidores de las redes sociales hasta un máximo de noventa días.
2. **Invita solo a tus redes sociales a quien invitarías a tu casa.** Antes de aceptar a cualquier persona en tu red social,

reflexiona sobre si quieres, o si te conviene, tener a esta persona cerca.

3. **Revisa periódicamente qué imagen das a los otros usuarios de las redes.** Algunos mensajes que te parecieron divertidos en un primer instante quizá puedan resultar ofensivos, o quizá ha entrado en tu página alguien indeseable que está dejando mensajes desagradables en tu muro... Revisa tanto tus contenidos como la configuración de privacidad individual en caso de que lo necesites para dar la mejor imagen de ti mismo.
4. Hay informaciones que no pueden ser privadas, por ejemplo, tu nombre y tu foto de perfil son públicos, así que **si no quieres que te reconozcan, no uses una foto tuya**, o utiliza una que no muestre tu cara. Lo ideal también es utilizar un *nick* o un apodo falso para que tu nombre no aparezca en ningún sitio.
5. **Privatiza tu muro.** Eso limita la audiencia de tus publicaciones a tu círculo de amistades.
6. Un punto conflictivo es el de las etiquetas. «Etiquetar» significa que la red social pueda reconocer tu rostro en las fotografías, y es una opción disponible también para tus amigos. En otras palabras, cualquier persona te puede etiquetar. **Si no quieres que la red social permita etiquetarte en imágenes, ve a la configuración de privacidad y bloquea o prohíbe el etiquetado.**
7. Los ordenadores conectados a internet se exponen a virus y aplicaciones que quieren robarnos información. Eso también puede ocurrir de la manera más inocente: tus amigos pueden

compartir información personal acerca de ti con las aplicaciones en las redes sociales. **Bloquear aplicaciones y esconder información, todo desde la configuración de la privacidad, es posible.**

8. **Si llega un momento en que las redes sociales te resultan agobiantes o crees que te has expuesto demasiado, desactiva tu cuenta.** De ese modo no eliminarás tu información, simplemente tu cuenta quedará inaccesible el tiempo que hayas decidido. En el caso de que quieras borrar tu información, deberás eliminar tu cuenta, y eso implica hacerla inaccesible para siempre.

## FALSOS MITOS DE INTERNET

*Es inútil educar a nuestros hijos en el uso de las nuevas tecnologías porque siempre sabrán más que nosotros.*

FALSO. Que nuestros hijos utilicen los *smartphones* o las redes sociales con más soltura que nosotros no significa que sepan qué les conviene o que sean capaces de gestionar bien la información que reciben. Los padres debemos supervisar su interacción con internet para que lleguen a distinguir lo bueno de lo malo, lo útil de lo inútil, lo positivo de lo negativo, etc.

*Hay que prohibir el acceso a internet o evitar que tengan smartphones, porque todo son complicaciones.*

FALSO. Las nuevas tecnologías e internet son imprescindibles en el

siglo XXI y debemos enseñar a nuestros hijos a utilizarlos correctamente. Una educación atenta, comprensiva y cariñosa les permitirá disfrutar de sus múltiples ventajas (educativas, sociabilizadoras, descubrimientos, información) y ahorrarse dolores de cabeza.

*No hay ningún peligro en dar información sobre nosotros en internet porque no interesamos a nadie.*

FALSO. En internet debemos actuar siempre con precaución, porque no sabemos qué programas, qué virus o qué personas pueden estar al acecho y perjudicarnos. Cualquier información (nombre y apellidos, número de teléfono móvil, direcciones postales, matrículas de coche, fechas de nacimiento, nombre del colegio o centro en el que estudian, etc.) sirve para encontrarnos o como información para terceros que quizá comercien con esos datos.

*Con controlar el tiempo de uso de internet o de los videojuegos ya basta.*

FALSO. El tiempo de exposición y de uso es solo una de las cosas que hay que tener en cuenta. Otras igual de importantes son la calidad y lo adecuado de los contenidos, el tipo de relación que mantienen con otras personas, y la información que dan a terceros o que reciben de ellos.

*No se puede rastrear la identidad o la dirección de una persona que está cometiendo un delito.*

FALSO. La policía dispone de herramientas para averiguar desde

qué lugar se ha conectado una persona e incluso quién es y dónde vive.

*Los delitos que se cometen en internet son menos importantes.*

FALSO. A veces los delitos cometidos en las redes sociales acaban siendo mucho más graves debido a que su difusión ha sido mayor.

7

Peligros de internet: salud y seguridad

¿Verdad que controlas qué ve tu hijo o hija en la tele? Sí. ¿Verdad que también controlas qué películas ve en el cine? Sí. ¿Verdad que estás pendiente de lo que le ocurre en el colegio, con quién se relaciona, cómo se comporta en clase? Sí. ¿Y por qué lo haces? Porque lo quieres.

En el presente capítulo queremos convencerlos de que hagáis lo mismo pero con el *smartphone*, las tablets, los ordenadores (portátiles o no), las redes sociales...

Hay una cuestión de base. Internet, como todos los medios de comunicación de masas, ofrece muchos contenidos que no queremos que lleguen a nuestros pequeños; su objetivo es atraer visitas y ganar dinero, y tanto el sexo como la violencia son un reclamo habitual. En internet, sin embargo, la libertad es prácticamente absoluta y no hay barreras entre el usuario y los contenidos; con solo teclear en Google una palabra nos llegan centenares de miles de opciones indeseadas.

Esa es solo la primera de las dificultades. La segunda tiene que ver con las personas y los programas que quieren (y pueden) hacernos daño, y que están ahí, expectantes, para darnos un susto. El acoso, la incitación a la anorexia o la bulimia, la adicción, la suplantación de identidades, el robo de datos personales... son algunos de los problemas que pueden aparecer si no educamos correctamente a nuestros hijos en el uso de internet; son

complicaciones que podemos evitar si somos precavidos, prestamos atención y nos aseguramos de que los pequeños estén seguros.

El hecho de que los nativos digitales, nuestros hijos, estén tan expuestos a este tipo de problemas, teniendo como tienen un gran dominio de las nuevas tecnologías, puede causar extrañeza. La razón es muy simple: el término «nativos digitales» se refiere a la habilidad para manejar la tecnología; no es la habilidad para gestionar contenidos, para saber qué páginas no les convienen, qué información puede no ser saludable para ellos. Internet está lleno de violencia, racismo, agresividad, insultos, pornografía y abusos de todo tipo. Nada que no puedan encontrar en el mundo exterior, pero a la distancia de un clic. Tanto los padres, en el ámbito familiar, como los profesores, en la escuela, deberían ser muy precavidos con los contenidos a los que acceden los niños.

En las páginas siguientes veremos los peligros más importantes de internet, de ese modo tomaremos conciencia de a qué nos arriesgamos si no prestamos la atención suficiente. Ya va siendo hora de que dejemos de decir aquello de «A mí no me pasará». En este ámbito eso es algo que solo se consigue activamente, no una cuestión de azar. Los niños jamás están mejor protegidos y jamás se sienten tan amados como cuando sus padres los acompañan y supervisan en las diferentes etapas de la vida.

## LA ADICCIÓN, UN PROBLEMA ACTUAL

Aún no se ha llegado al punto de admitir la adicción a internet como

una enfermedad en términos médicos, pero desde luego es una realidad a la que nos enfrentamos a diario en nuestra consulta. Existen muchos trastornos de conducta relacionados con las nuevas tecnologías, y saber detectarlos a tiempo es importantísimo para evitar que nuestros hijos sufran sus efectos negativos. La adicción a las nuevas tecnologías repercute negativamente en la vida del usuario; en los niños puede manifestarse, por ejemplo, en la desatención de los estudios o de la higiene. Las consecuencias de un mal uso de internet son varias y de índole muy diversa, y tratar cualquiera de estas condiciones es algo muy delicado que como mínimo se juega a tres bandas: el usuario de las nuevas tecnologías, su familia (padres, tutores legales) y los terapeutas.

## *Síntomas de un adicto a las nuevas tecnologías*

*Pérdida de control:* cualquier caso en el que una persona empieza a evadirse de la realidad, a mentir, a tergiversar la verdad, para sustituir una vida «real» por el uso continuado de las nuevas tecnologías, puede ser considerado una pérdida de control.

*Dependencia:* una persona que sufre cambios de humor severos o que se vuelve muy violenta si no tiene acceso a redes sociales e internet es alguien que puede sufrir dependencia a las nuevas tecnologías.

*Gasto económico:* muchos programas y muchas páginas quieren

convencerte de que pagues altas sumas de dinero para acceder a sus contenidos (a veces ni siquiera están interesados en tu dinero sino en saber tus datos personales para poder venderlos a otras empresas). Cuando alguien dedica ingentes cantidades de dinero a las nuevas tecnologías y eso se convierte en un motivo de sufrimiento, estamos ante un caso de adicción, ya sea al juego y a las apuestas, a los contenidos violentos, a los pornográficos...

*Infracciones legales en la red:* es habitual que los adictos incurran en problemas derivados de la insociabilidad tales como el ciberacoso, lo cual puede ocurrir en ambas direcciones, como acosadores o como víctimas. Las redes sociales, por la supuesta «protección» que ofrecen a sus usuarios, son un espacio ideal para los abusos de todo tipo, y es imprescindible que nuestros hijos tengan muy claro que si perciben algún comportamiento negativo o no se sienten cómodos con lo que ven o les dicen deben avisarnos.

Si descubrimos alguna (o varias) de estas actitudes en nuestros hijos, deberemos sopesar si se trata de un trastorno del comportamiento que requiera atención terapéutica o si en realidad es el resultado de una mala comprensión de lo que son las nuevas tecnologías. Como padres, en ambos casos tenemos la responsabilidad de dar respuesta a estas preguntas y tomar la decisión necesaria; es probable que nuestro hijo solo necesite acostumbrarse a seguir una rutina (por ejemplo: redes sociales únicamente por la tarde, después de los deberes, y en el salón, para que los padres puedan vigilar) y que reeduquemos su comprensión de las redes (hay que respetar la privacidad propia y ajena; el dinero

no se gasta en este tipo de contenidos; no hay que relacionarse con gente desconocida, etc.).

En pocas palabras:

- Le recordaremos los usos que debe hacer de la conexión a internet.
- Estableceremos unos horarios de uso claros.
- Se conectará siempre en presencia de un adulto.
- Estipularemos alguna consecuencia que le indique que ha roto las normas.
- Le enseñaremos la importancia de una gestión adecuada del saldo.

#### LA ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS

Los **adictos a los videojuegos** reciben el nombre de ***gameholics***. Uno de cada diez jugadores ha estado alguna vez delante de la pantalla, sin parar de jugar, entre 12 y 24 horas. Y el 6 % de los jugadores afirman haberse pasado más de 24 horas pegados a la pantalla, lo que debería alertarnos sobre el grado de adicción que pueden causar los videojuegos.

Mark James, especialista de la compañía de seguridad informática ESET, insiste en la importancia crucial de que exista un equilibrio entre el tiempo que se dedica a los estudios o el trabajo, la familia y los amigos, y el tiempo que se dedica a los videojuegos. James recomienda no «pasar más tiempo en un mundo virtual que en la vida real».

Para más información sobre los gameholics, consulta este enlace: [http://www.centroadiccionesbarcelona.com/sab esquienes-son-los-gameholics-te-descubrimos-como-funcionasu-cerebro](http://www.centroadiccionesbarcelona.com/sab-esquienes-son-los-gameholics-te-descubrimos-como-funcionasu-cerebro)

Las adicciones, y en especial la adicción a los videojuegos,

dependen de la liberación de **dopamina** en nuestro cerebro, algo que ocurre con los minilogros, o minirrecompensas, cuando alcanzamos una meta determinada en el juego o si recibimos muchos «me gusta» por un comentario hecho en las redes. Por lo general, los juegos están programados para que la dificultad vaya aumentando, lo que provoca una liberación de dopamina cada vez mayor a medida que se supera el nivel. Sabemos que estamos en una situación de riesgo cuando sufrimos **pérdida del control** y pasamos más tiempo conectados a las redes o a los juegos que a la vida real. Eso significa que nuestra fuerza de voluntad está a las órdenes de la adicción y no de nuestras necesidades reales. Como suele decir Pedro, toda conducta es susceptible de convertirse en adicción.

### *Perfil de un menor con tendencia a la pérdida de control*

Hay muchos motivos por los que un niño o una niña puede engancharse a las nuevas tecnologías. Entre los principales cabría citar: la insatisfacción personal del menor en caso de que en el hogar haya mala comunicación o pasen poco tiempo juntos; la poca habilidad de los padres para poner normas y límites; no saber gestionar con tranquilidad y sentido común los problemas familiares; someter a los niños a exigencias impropias de su edad; incidir solo en lo que hacen mal y jamás reforzar lo positivo; no enseñarles cuáles son sus responsabilidades y obligaciones; premiar

constantemente al hijo con independencia de que actúe bien o no; la sobreprotección y el no estimular su autonomía; enseñarles a esconder sus sentimientos o no educarlos en la comprensión y gestión de las redes.

Estas circunstancias suelen crear personas acomplexadas, con baja autoestima y escasa aceptación de su físico. Son personas que no se sienten capaces de afrontar los problemas cotidianos y que se refugian en los videojuegos para evadirse.

## CIBERACOSO O CYBERBULLYING

### *Qué es*

El ciberacoso o *cyberbullying* es el acoso a través de medios tecnológicos, y suele consistir en el uso de los recursos por parte de menores de edad para humillar, vejar, atormentar o agredir a otros menores. Es un proceso que se dilata en el tiempo; la víctima sufre los ataques pero no puede defenderse.

El ciberacoso puede realizarse a través de múltiples vías: escribiendo insultos, amenazas o burlas a través de las redes sociales; robando o sonsacando información personal o fotografías y vídeos al acosado para después amenazarle con hacerlas públicas; haciéndole el vacío en redes y convenciendo a otras personas de que dejen de relacionarse con ella.

En resumen, el *cyberbullying* es un uso violento o malicioso de las

nuevas tecnologías contra el bienestar físico, moral o social de una persona.

Suele tener cuatro protagonistas:

1. El acosado o víctima.
2. El acosador.
3. Los amigos del acosador.
4. Los espectadores pasivos.

El acosado, por norma general, nunca provoca, no hay nada que explique a priori el ataque de los demás. Por otro lado, como interioriza su problema y no lo cuenta, su conducta se ve alterada, empieza a mostrar signos de cansancio, de sufrimiento y humillación. Algunas consecuencias del acoso escolar son:

- La baja autoestima, tanto del agresor como del agredido (la baja autoestima suele estar en el origen del *cyberbullying*).
- Problemas nerviosos y de salud, como insomnio, enuresis, ansiedad, dolor de cabeza..., signos del estrés bajo el que vive el menor.
- Problemas de conducta y de rendimiento escolar, depresión, soledad, irritabilidad, miedo.

En el *cyberbullying* hay dos aspectos fundamentales: por un lado, la autoestima y la percepción personal de uno mismo y, por otro, los valores y la educación que transmitimos a nuestros hijos. La mejor manera de evitar que acose a otro menor, o de protegerle ante posibles ataques, es lograr un equilibrio en esos dos ámbitos.

## **Autoestima y percepción personal**

Un niño que se sabe querido y respetado no necesita atacar a nadie para sentirse bien. ¿Y cuál es la mejor manera de conseguir que se sienta bien? Establecer unas normas y unos límites claros y precisos, al fin y al cabo son la mejor red de seguridad para su protección: tener claras sus rutinas; acostumbrarse desde pequeños a esforzarse en los estudios; ser responsables de algunas tareas del hogar en consonancia con su edad y madurez; hablar con sus padres de cualquier cosa y con confianza; saber gestionar la frustración y no perder el optimismo, entender que en cualquier situación hay unas reglas que debe acatar para el buen funcionamiento de la familia, etc. A diferencia de lo que piensan muchos padres, la sobreprotección y la abundancia de regalos acaban teniendo un efecto negativo en los menores, que no aprenden a gestionar sus sentimientos (buenos o negativos) y pierden la oportunidad de desarrollar su autonomía.

## **Educación en sentimientos y valores**

Los padres educamos con el ejemplo. Si queremos que nuestros hijos sean respetuosos consigo mismos, con los demás y con el medio ambiente, tenemos que ser su primer modelo: cuidarnos a nosotros mismos y preocuparnos por el bienestar de los demás; hacer lo posible por estar alegres y satisfechos; hablar con tranquilidad y serenidad (saber escuchar, saber dialogar, entender

que todos somos diferentes y que no siempre estaremos de acuerdo, pero que los detalles pequeños no deben entorpecer el buen funcionamiento de la familia); cuidar a los compañeros de clase, asegurarnos de que en nuestras relaciones haya un ambiente sano, cálido y de buen humor; tener cuidado de nuestro entorno y ser ordenados, limpios y honestos.

Como ya hemos dicho en el apartado anterior, es imprescindible conocerse bien y saber qué estamos sintiendo. Muchas veces reaccionamos de manera instintiva, sin reflexionar, y para tener una relación sana con los demás debemos sopesar con tranquilidad lo que vemos, lo que decimos y lo que recibimos. Los valores se trabajan siempre desde la tranquilidad y la serenidad, de lo contrario ni respetaremos ni nos dejaremos respetar.

Si sospechamos que nuestro hijo puede estar sufriendo ciberacoso, debemos acercarnos a él para que recupere la sensación de seguridad que ha perdido. Cuando vea que lo escuchamos con interés y atención, desde el cariño, será más fácil que nos cuente lo que le preocupa. En ningún caso le daremos a entender que su sufrimiento no está justificado; al contrario, le animaremos a que se exprese.

El hecho de haber hablado previamente del ciberacoso con él nos ayudará mucho en nuestra tarea. Abundan los ejemplos y las noticias a partir de los cuales podemos trabajar el asunto, partiendo siempre de la base de que es una situación desagradable y dolorosa que debemos evitar. Cualquier precaución es poca para proteger a nuestros pequeños.

## *Cómo prevenirlo*

1. El *cyberbullying* hace daño. Aquellos que acosan y aquellos que tienen conocimiento del acoso y guardan silencio acaban pagando las consecuencias tarde o temprano. Es fundamental que los padres, los profesores y los compañeros estén pendientes del menor agredido, se acerquen a él y le ofrezcan su apoyo.

2. Si nuestro hijo se siente acosado y es blanco de insultos o amenazas en las redes sociales, es importante que nos lo cuente. ¿Cómo lograrlo? Si en casa hemos trabajado la confianza y la honestidad total, así como la expresión de los sentimientos, y nos hemos preocupado regularmente por el bienestar de los demás, será mucho más fácil. Los cambios de actitud y los desarreglos emocionales se perciben mucho mejor si estamos con nuestros hijos día tras día, si hablamos con ellos, hacemos actividades juntos y nos reímos.

Es importante que el menor desconecte de su fuente de sufrimiento bloqueando al usuario agresor o dándose de baja en la red social. Sería positivo que tomase nota en un cuaderno de lo que le suceda cada día.

3. Los padres deben recordar a los hijos de vez en cuando que tengan cuidado con lo que publican (puede verlo cualquiera) y que sean positivos y aporten algo nuevo o beneficioso para la comunidad.

4. Explicaremos a menudo que no es conveniente compartir

detalles de nuestra vida y de nuestro mundo con cualquier persona, sino solo con conocidos y gente de confianza. En este sentido es imprescindible ayudarlos a configurar bien las opciones de privacidad de las redes sociales y revisarlas de vez en cuando.

5. No hay que publicar informaciones sobre otras personas. Los datos personales pertenecen a cada uno y hay que respetarlos.

### *Recomendaciones para los padres*

- Vigilemos los mensajes de nuestros hijos. Si detectamos mensajes injuriosos, ya sea que los haya escrito nuestro hijo o los haya recibido, **no** podemos **minimizar** su importancia **ni montar en cólera**. Es vital dialogar con las partes implicadas y transmitirles que:
  - AL AGRESOR: está cometiendo un delito muy grave que puede perjudicar mucho a la víctima.
  - A LA VÍCTIMA: estos comportamientos, tanto si te afectan personalmente como si sabes que lo reciben otros, hay que denunciarlos.
- Vigilemos si nuestros chavales son víctimas de rumores y críticas, tanto vejatorios como acusadores; muchas veces empiezan fuera de la red, pero debido a las condiciones especiales de internet hay muchas posibilidades de que acaben en ella.
- Evitemos que faciliten sus contraseñas a otras personas y

expliquémosles las posibles consecuencias negativas. Asimismo, debemos enseñarles a no acceder a correos o perfiles de otras personas.

- Visitemos sus perfiles en las redes sociales por si aparecen comentarios ofensivos o por si son nuestros hijos quienes hacen estos comentarios.
- Advirtámosles de lo inadecuado que es publicar fotos de otras personas y evitemos que difundan falsos rumores.
- Eduquémosles en no responder a las amenazas con amenazas.
- Si el acosador proviene del entorno escolar, contactaremos con su profesor o tutor y con el de la víctima para que hagan llegar la denuncia a la dirección del colegio y a la familia del niño acosador. Cuando los menores se conocen y forman parte del mismo entorno, lo más habitual es que el colegio y un equipo de educadores y terapeutas se hagan cargo del proceso.
- Si no sabemos quién es el acosador y tememos que pueda ser un adulto, contactemos rápidamente con la unidad de delitos informáticos y denunciemos el acoso ([delitos.tecnologicos@policia.es](mailto:delitos.tecnologicos@policia.es)). Las penas de prisión por *cyberbullying* (insultar, amenazar...) o por colgar fotos de otras personas pueden llegar hasta los cuatro años.

## EL SEXTING

## *Qué es*

El *sexting* es la difusión o publicación de contenidos sexuales creados por el propio protagonista, por lo general de forma voluntaria, utilizando el móvil u otro dispositivo tecnológico. Tiene mayor incidencia en chicas que en chicos y suele ocurrir cuando están descubriendo el sexo y quieren flirtear con otra persona; lo toman como un juego, no son conscientes de que esa información puede ser utilizada en su contra, ya sea difundiéndola en las redes sociales o utilizándola para su humillación y acoso. Si bien el *sexting* no es algo exclusivo de los menores, con ellos puede acarrear más consecuencias negativas, como, por ejemplo, atraer a delincuentes o depredadores que intenten sonsacarles más material o quedar con ellos para tener relaciones sexuales.

La mejor manera de evitar que nuestros hijos suban o compartan fotografías y vídeos de contenido sexual es enseñándoles que internet no olvida nada y que lo que hoy parece un juego mañana puede ser un grave error. Subir información personal o fotografías provocadoras a internet es peligroso porque no podemos controlar qué personas tendrán acceso a ellas; incluso si solo mandamos esos contenidos a alguien de muchísima confianza, su teléfono móvil puede acabar en manos de otra persona, hackeado o pirateado, o incluso cabe la posibilidad de que esa persona los difunda. Conservar nuestra privacidad debe ser primordial.

### **ANÉCDOTA: ES EL HECHO, NO LA INTENCIÓN**

Una madre de un chico adolescente recibió una llamada del colegio; habían denunciado a su hijo por sexting. Muy preocupada, la madre corrió a preguntar

a su hijo si realmente él había enviado fotos comprometedoras de su exnovia a otros compañeros del colegio, y él le contestó que solo las había reenviado a sus amigos más cercanos, y sin ninguna intención en particular. Las fotos se las había hecho la propia joven en una sesión de cibersexo unas semanas antes. La madre se puso en contacto con el colegio y con la otra familia y argumentó que su hijo no era autor de las fotografías y que no había tenido ninguna intención de hacer daño a nadie. Sin embargo, desde el colegio le respondieron con rotundidad que el sexting es un delito que consiste en compartir y difundir ese tipo de material, no la intención con la que se comete el delito. La madre y el hijo tuvieron que llamar a un abogado y alcanzar un acuerdo con la otra familia y el juez.

## *Cómo prevenirlo*

1. Dialoguemos con nuestros hijos; muchas veces no son conscientes de los peligros que corren al compartir esos materiales. En primer lugar, ¿qué imagen quieren que quede de ellos en unos años? Por otro lado, el problema puede empezar en el hecho de que el teléfono móvil o el ordenador no estén protegidos; algún acosador o hacker puede conseguir acceder a la información; pueden robarle el teléfono o el ordenador; la misma persona a quien le mandaron las fotografías o los vídeos, y en quien confiaban, puede ser quien los difunda.

2. Cabe la posibilidad de que nos creemos un perfil en las redes sociales, nos hagamos amigos de nuestros hijos y supervisemos así sus actualizaciones.

3. Expliquémosles las normas de seguridad básicas de navegación,

como no aceptar amigos a los que no conozcan, no dar demasiados datos de identidad y pensar antes de escribir o publicar fotos.

4. Eduquémosles de forma que si alguien contacta con ellos y dudan de sus intenciones, nos lo comuniquen.

5. Hablémosles de sexualidad para prevenir conductas de riesgo y evitar que protagonicen casos de *sexting*.

## *Recomendaciones para los padres*

De entrada, es fundamental tener presente que hablar de sexualidad con los hijos debe ser algo natural desde que son pequeños; eso ayuda a que se asuma con normalidad y que sea un tema de conversación como otro cualquiera. En la relación padres-hijos la comunicación se ha de trabajar desde bien pequeños. Si en casa hay buena comunicación será fácil hablar de cualquier tema.

## **Consejos para una buena comunicación**

- El tono de voz siempre tiene que ser el normal. No hay que gritar.
- Busquemos momentos cotidianos y frecuentes para entablar conversación. Dejar aparcados los teléfonos, las tablets y la tele a la hora de comer es una idea estupenda, así hay tiempo para charlar sin distracciones.

- Escucharlos sin juzgar, sin entrometernos y sin interrumpir. Si sienten que se les escucha con atención, si sienten que nos importa lo que dicen, hablarán más y mejor.
- Evitaremos hablarles siempre en un tono autoritario y de reprimenda. Tienen que sentirse protegidos, pero también queridos y comprendidos.
- Hablar de cualquier cosa, sobre todo de aquello que despierte su curiosidad. Orientarlos y guiarlos supone tratar también los temas que para nosotros son tabú. Una buena educación sexual empieza siempre en casa.

Pero ¿qué es hablar de sexualidad con nuestros hijos? ¿Qué podemos enseñarles? Los temas relacionados con la sexualidad son muchos y variados: el desarrollo del cuerpo en la adolescencia; la reproducción en vegetales, animales y seres humanos; la fecundación y el embarazo; tipos de relaciones sexuales (sanas o tóxicas); diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a su organismo; la reproducción; las conductas sexuales; las enfermedades de transmisión sexual... En realidad, cualquier excusa o circunstancia puede valer para entablar una conversación con los hijos sobre sexualidad. Si nos ven en la ducha, si acaban de tener un hermanito, si ven una escena erótica en la tele... son buenos momentos para hablar sobre el tema en cuestión.

Los críos pueden empezar a sentir curiosidad por su cuerpo desde que cumplen un año. A medida que van creciendo, esta curiosidad aumenta y se manifiesta en preguntas como: ¿Por qué los niños tienen pene y las niñas no? ¿Cómo sale el bebé de la tripa de la madre? ¿Cómo entra el bebe en la tripa de la madre? ¿Cuándo

tendré vello como papá? ¿Puedo tener un bebé? ¿Cómo se hacen los bebés?

Si contestamos con tranquilidad, de forma clara y sencilla, estableceremos un diálogo sobre sexualidad que ayudará a tratar los temas en profundidad cuando lleguen a la adolescencia. Según la II Encuesta Schering sobre Sexualidad y Anticoncepción en la Juventud Española, la edad media de inicio de las relaciones sexuales se sitúa en los 16,5 años en los chicos y los 16,9 en las chicas (datos similares a los del resto de Europa).

Si existe una buena comunicación sobre sexualidad desde edades tempranas, los chicos y las chicas comienzan más tarde sus relaciones y su comportamiento es más sano, en parte porque son más conscientes de los riesgos. Y cuando tomen la decisión será más meditada y tomarán las medidas oportunas para prevenir embarazos o alguna enfermedad de transmisión sexual.

## **En resumen**

- Hay que hablar con naturalidad de estos temas y adaptar el lenguaje a la edad de los niños. No sentir vergüenza.
- Hay que llamar a las cosas por su nombre. Usar las palabras «pene» y «vagina» es mejor que usar palabras como «titi» y «chuchi».
- No eludir la conversación cuando el niño pregunte sobre algún tema relacionado con el sexo, si no creará que es tabú y no volverá a preguntar.

- Si hace alguna pregunta sobre sexo, sea cual sea, no se le ha de reprochar o reñir con frases como: «¿Quién te ha dicho eso?», «¡Eso es de marranos!». Es mejor contestarle en un tono suave; de ese modo será más fácil que siga preguntando.
- Desde el comienzo de la pubertad, de los 10 años en adelante, no se le ha de llevar la contraria en sus creencias. Es más importante lo que les digan sus amigos o lo que han buscado en internet. Como padres se le ha de explicar y darle razones para que quiera escuchar.
- En la adolescencia el discurso no debe radicar en prohibir. Los padres deben explicar su posición y transmitir el siguiente mensaje: «Si tomas la decisión, sobre todo que sea voluntaria; tienes que estar convencido o convencida de que quieres hacer lo que vayas a hacer y tomar medidas de seguridad».
- El preservativo además de prevenir embarazos ayuda a evitar enfermedades de transmisión sexual. Existen otros métodos anticonceptivos, pero a estas edades es recomendable el preservativo porque las parejas no suelen ser estables ni pueden permitirse embarazos.
- Si vuestro hijo o hija os dice que ha tenido relaciones sexuales, no le reprendáis ni montéis en cólera. Si lo hacéis, se sentirá mal y en caso de que haya algún problema no os lo contará. Lo que necesita es ayuda y comprensión. Decirle lo que opináis y lo que ha de hacer si vuelve a tenerlas. Sobre todo insistid en que lo haga porque quiere y no se sienta forzado o forzada.

*Si nuestro hijo ha tenido acceso a contenido pornográfico...*

- Le explicaremos que ha encontrado una perspectiva frívola y superficial de la sexualidad en la que se omiten elementos clave como el afecto y la confianza.
- Le advertiremos de los riesgos que entraña el uso de estas páginas web o la interacción con personas que las frecuenten.
- Revisaremos el correcto funcionamiento de nuestro filtro parental; si no lo tenemos, instalaremos uno.
- El objetivo es proteger a nuestros hijos del contenido pornográfico, pero si acaban encontrándolo por lo menos es importante que tengan una visión crítica.

## EL GROOMING

*¿Qué es?*

El *grooming* es un proceso que puede alargarse días, semanas o incluso meses, y tiene lugar cuando ciertos adultos contactan con menores de edad a través de las redes para tener relaciones sexuales con ellos. A veces incluye la petición de vídeos o fotografías de los jóvenes con un contenido claramente sexual.

¿De qué manera se acercan los delincuentes a los jóvenes? Una manera muy habitual consiste en crear una identidad ficticia en alguna red social y hacerse pasar por otro joven; el objetivo es ganarse la confianza del menor e ir obteniendo datos personales

(sexo, edad, domicilio, situación familiar, fotografías, encuentros en vivo...).

El intercambio de contenido pornográfico puede empezar por el propio delincuente, que envíe fotos de otros menores con el objetivo de sacar una reacción al menor. A veces ocurre que el menor accede a desnudarse delante de la webcam, se graba o se fotografía desnudo para más tarde enviar ese contenido sexual a través del correo electrónico, la mensajería instantánea u otro recurso tecnológico.

Lo más habitual es que a partir del momento en que el delincuente obtenga las primeras imágenes o vídeos de contenido sexual, exigirá más. Ahí es cuando comienza el verdadero acoso, porque el delincuente es posible que se sirva de las imágenes y la información obtenidas para extorsionar y chantajear al menor. Si el menor se niega a enviar más o a encontrarse con él, puede amenazar con sacar el material sexual a la luz. Puede darse el caso incluso de que el delincuente amenace con hacer daño a la familia del menor.

## *Cómo detectarlo y cómo actuar*

Es preciso que estemos atentos a si hay modificaciones inexplicables en las rutinas cotidianas de nuestros hijos, como, por ejemplo:

- Mala actitud y malos resultados en clase.
- Crisis de ansiedad, nerviosismo, desorientación.

- Pérdida de confianza en sí mismo, baja autoestima, miedo a salir a la calle o a ir al colegio.
- Aislamiento familiar o social. Actitud hostil con padres o hermanos.

Cualquier cambio de actitud o emoción que notemos en nuestro hijo puede indicar que está siendo víctima de ciberacoso. El primer paso es preguntarle si se encuentra bien y qué podemos hacer para ayudarlo. Si no quiere explicarnos los motivos, debemos acceder a sus redes sociales, a sus correos electrónicos, etc., para cerciorarnos de si el problema se encuentra en las redes.

Si encontramos mensajes insinuantes o peligrosos que no parecen escritos por una persona de su edad; mensajes en que algún usuario insiste en que le mande fotografías o le pide tener encuentros sexuales; mensajes que consideramos violentos e inadecuados, lo denunciaremos inmediatamente y evitaremos que el menor se vuelva a poner en contacto con la otra persona o, al revés, que la otra persona tenga acceso a sus redes.

A continuación aportamos retazos de una conversación real de acoso, que tratamos en nuestra consulta, entre una chica de 13 años y un desconocido que insistía mucho en que le mandara fotografías. Hemos cambiado los nombres y algunos comentarios para preservar la intimidad de la joven.

Día 1

NÚMERO DESCONOCIDO: Olaaa :(

LA MENOR: Olaaa

LA MENOR: Quien eres

NÚMERO DESCONOCIDO: Soy la silvia del whatts y tu?

LA MENOR: Ola guapaaa

NÚMERO DESCONOCIDO: Como te llamas?:(

LA MENOR: Maria Pérez

NÚMERO DESCONOCIDO: Y edad?

LA MENOR: Casi 14

LA MENOR: Tu?

NÚMERO DESCONOCIDO: Yo 14 de donde eres?

NÚMERO DESCONOCIDO: Pasa foto :(

LA MENOR: Mira la de perfil q ahora da palo

NÚMERO DESCONOCIDO: Es pa ponerte en mis contactos :(

LA MENOR: Bua no tengo

## Día 2

NÚMERO DESCONOCIDO: Estas?

LA MENOR: Ola

NÚMERO DESCONOCIDO: Pasa foto bebaa :(

LA MENOR: Ok

LA MENOR: No tengoo, pero busca mi instagram y elige una [*le da su instagram*]

NÚMERO DESCONOCIDO: No tengo insta por eso te lo digo :(

LA MENOR: No tienees?

NÚMERO DESCONOCIDO: No por eso te digo

NÚMERO DESCONOCIDO: Estás? :(

## Día 3

NÚMERO DESCONOCIDO: Bebiiii :(

LA MENOR: Yep

NÚMERO DESCONOCIDO: Pasa foti :( bebaa

NÚMERO DESCONOCIDO: Pasa foti tuya bebaa:(

LA MENOR: Voy

NÚMERO DESCONOCIDO: Y la foti :(

NÚMERO DESCONOCIDO: Bebaaa

LA MENOR: Haaha no tengoo

NÚMERO DESCONOCIDO: Jo y que tal yo rallada y depre :(

LA MENOR: Porr

NÚMERO DESCONOCIDO: Mi ex me puteo de mala manera sabes :(

NÚMERO DESCONOCIDO: Lo pille follandose a otra y luego encima me  
dice esk ella me hace cosikas k tu no

LA MENOR: Jdrr

LA MENOR: Que capullo

LA MENOR: Que edad tienes

NÚMERO DESCONOCIDO: 14

NÚMERO DESCONOCIDO: Yo le keria sabes :(

NÚMERO DESCONOCIDO: Y tu has hecho cosikas?

LA MENOR: Noop

NÚMERO DESCONOCIDO: Yo aun soy virgen pero he llegado a hacer  
pajas y algunas cosas más y tu?

LA MENOR: Nop

NÚMERO DESCONOCIDO: No te han pedido?

LA MENOR: Si pero digo k no

NÚMERO DESCONOCIDO: K te han pedido?

LA MENOR: Paja mamada lo tipico

NÚMERO DESCONOCIDO: O sea nunca has visto una polla?

LA MENOR: Si

NÚMERO DESCONOCIDO: Así de kienes has visto y como así las has visto?

LA MENOR: Jdr una vez un amigo gilipollas

NÚMERO DESCONOCIDO: Komo la tenia bebaa?

LA MENOR: Mediana

NÚMERO DESCONOCIDO: Se hizo una paja o k paso?

LA MENOR: Quue la enseño y se la tocaba

LA MENOR: Asqueroso

NÚMERO DESCONOCIDO: Se corrió?

LA MENOR: No por suerte

NÚMERO DESCONOCIDO: Si vieras la de mi ex flipas bebaa

NÚMERO DESCONOCIDO: Tu k harías si te enseñaran una p... así en persona

LA MENOR: Flipar

NÚMERO DESCONOCIDO: Sabes k más me pedía mi ex :(

LA MENOR: El k

NÚMERO DESCONOCIDO: Pos k me depilara akello Xk le daba morbo tokarmelo recién depiladas con lo k duele y escuece sabes pero ya no me lo depi akello y tu bebaa te depi akello yo ya no?

Día 4

NÚMERO DESCONOCIDO: Eh bebii :(

LA MENOR: Stoy en class

NÚMERO DESCONOCIDO: A k hora sales :(

NÚMERO DESCONOCIDO: Por cierto k nombre de face tienes pa enviarte solicitud kuando me conecte

## Día 5

NÚMERO DESCONOCIDO: K haces ahora bebaa? :(

LA MENOR: Nadaa aqui en casa

NÚMERO DESCONOCIDO: Y usas tangui?

LA MENOR: Bragas normales

NÚMERO DESCONOCIDO: A ver como son bebaa

NÚMERO DESCONOCIDO: Manda fotii

LA MENOR: Ahora no. Luego te la ago

## Día 6

NÚMERO DESCONOCIDO: Olaaa bebaa :(

LA MENOR: Olaaa

NÚMERO DESCONOCIDO: K haces bebaa :(

NÚMERO DESCONOCIDO: Ayer te estaba esperando :(

LA MENOR: Sorry tia me quede dormida

NÚMERO DESCONOCIDO: Tas en casika bebaa :(

LA MENOR: Noo sty en casa de una amiga

NÚMERO DESCONOCIDO: Quiero veros bebaa

LA MENOR: Foto?

NÚMERO DESCONOCIDO: Si

LA MENOR: Ok

LA MENOR: No kiere

NÚMERO DESCONOCIDO: A tu amiga le han pedido mamada? De k edades los k le han pedido?

LA MENOR: Para k lo quiers saber?

NÚMERO DESCONOCIDO: Xk toy sin amigas bebaa me dieron la espalda

y pos a ver si me presentas y hablar con ella si es buena xabala como tu

Si nuestros hijos nos cuentan, o descubrimos, que algún desconocido está intentando ponerse en contacto con ellos o pidiéndoles fotografías de cualquier tipo, seguiremos los pasos siguientes:

- Hablaremos con el niño o la niña y le diremos que bloquee el número desconocido.
- Insistiremos en que no vuelva a comunicarse con esa persona. No debe tener conversaciones de ese tipo con nadie, menos aún con alguien que no sabe quién es.
- Si está en una red social, deberá configurar su privacidad para estar lo más oculto posible.
- Los padres nunca interactuaremos con el número desconocido. Cualquier amenaza que hagamos o cualquier comentario agresivo podría ser utilizado por el acosador para denunciarnos a nosotros, ya sea por mensaje o por teléfono.
- Mostraremos o enviaremos el WhatsApp a la policía para denunciarlo.

Casos como este demuestran que los padres debemos poder acceder a los teléfonos y a las aplicaciones de nuestros hijos, para lo cual es imprescindible tener las contraseñas y hacerles entender que su seguridad es primordial. Se trata de trabajar la confianza mutua, educar y orientar para, en última instancia, proteger y cuidar.

Nos enseña también a relacionar responsabilidad con libertad. Si

nuestro hijo tiene conductas de riesgo es recomendable supervisar, cuidar y orientar el uso que da al teléfono móvil y a las redes sociales.

## EL HACKING

### *Qué es*

El *hacking* es un delito cada vez más común que consiste en entrar en el perfil de otra persona e incluso enviar mensajes con su identidad. Es, por tanto, el acceso a datos o programas vulnerando las medidas de seguridad y las contraseñas.

Nuestros hijos a veces cometen el error de poner contraseñas demasiado sencillas (el nombre de pila, la fecha de nacimiento, etc.) y de airearlas entre sus amigos en el aula o en la calle. El problema de compartir esta información es que es imposible controlar hasta quién llega o de qué manera. No podemos controlar quién utiliza dicha información y para qué.

### *Recomendaciones para padres*

1. Informar al hijo de que bajo ningún concepto ha de desvelar la contraseña a ningún amigo. Cualquier información confidencial tiene que quedarse entre padres e hijos.

2. Los padres deben conocer las contraseñas de los hijos por motivos de seguridad. Se debe explicar el porqué a los hijos.

3. Elegir contraseñas seguras, con letras mayúsculas y minúsculas, signos de puntuación y números. Cambiarlas con regularidad.

4. No poner en los correos datos personales, que desvelen la edad, etc. El año de nacimiento puede dar una pista a los acosadores. Por ejemplo, felix\_98@... puede significar que Félix nació en 1998.

5. La pregunta secreta en caso de que olviden la contraseña es importante. Deben poner una cuya respuesta solo conozcan ellos y los padres, y que no sea fácilmente deducible de su entorno: ni su nombre, ni el nombre de un familiar, ni una fecha significativa como la de su nacimiento...

6. Tener un buen antivirus actualizado para evitar que desde otras cuentas puedan entrar en el ordenador con programas dañinos. No solo corre peligro nuestra información personal, sino también el aparato y la seguridad de nuestra red.

## PÁGINAS QUE INCITAN A LA ANOREXIA Y LA BULIMIA

En algunos casos internet puede ser la puerta de acceso a contenidos tóxicos. En las redes sociales muchos jóvenes comparten sus preocupaciones más íntimas y expresan sus opiniones sobre los temas que les interesan. Desafortunadamente eso muchas veces implica repetir los estereotipos que ven y oyen en la televisión, la publicidad, en el colegio e incluso en casa. La preocupación por el

físico es una de las principales fuentes de agobio y discusión en internet, lo cual puede acabar provocando episodios de anorexia o bulimia.

La mejor manera de prevenir estos trastornos alimenticios es hacerles llegar, desde pequeños, todo nuestro cariño y nuestra comprensión. Si saben que los escuchamos, será más fácil que hablen con nosotros. Al comunicarnos con ellos, resolveremos sus dudas y sus inquietudes y fortaleceremos su autoestima.

Por otro lado, debemos estar alerta a los casos en las redes de jóvenes que deciden no comer o realizar dietas que son peligrosas para su salud física y también mental. Si descubrimos que nuestros hijos han tenido acceso a páginas de este tipo, debemos averiguar por qué lo han hecho y evitar que vuelvan a conectarse. Es importante asimismo denunciar el contenido al administrador o a las autoridades policiales.

## UN CASO DE INCOMUNICACIÓN

Las nuevas tecnologías son un medio para relacionarse. En sí mismas no son ni positivas ni negativas, todo dependerá del uso y el enfoque que les demos.

A continuación leeréis los mensajes que se enviaron un padre y un hijo durante una buena temporada. La situación era la siguiente: el joven, un veinteañero, no quería ver a sus padres y no salía de su habitación. Era un chico con muy baja autoestima, con un gran sentimiento de fracaso personal y social, al que jamás obligaron a

hacer nada que no le gustara. Para cuando sus padres se dieron cuenta de que ni siquiera hacía el esfuerzo de salir de su cuarto, hundido como estaba en su profundo malestar, ya era demasiado tarde y solo conseguían comunicarse con él vía mensajería. Hemos cambiado los nombres y los detalles de la conversación para respetar la intimidad de las personas involucradas.

### Día 1

PADRE: Hola

PADRE: Que haces?

HIJO: Viendo la tele y tú?

PADRE: Estoy tomando el fresco en la calle

PADRE: En la nevera tienes la ensaladilla rusa sacala un rato antes de comer para que no este tan fria

HIJO: Vale

### Día 2

PADRE: Te has calentado los espaguetis?

HIJO: No, he comido jamon

PADRE: Calientalos estan buenos

HIJO: Pero ya tienen la salsa puesta y está seca

PADRE: Si no se ha calentado solo se le ha puesto encima

HIJO: Ya Pero de estar en la nevera

### Día 3

PADRE: Quieres para cenar pescado boquerones y maira?

HIJO: Si

PADRE: Tienes el plato con los boquerones en la bandeja

PADRE: También hay pescadilla cogela antes de que se enfrie

PADRE: Ten cuidado que tienen alguna espina

#### Día 4

PADRE: Quieres un bocadillo de lomo con pan y tomate?

HIJO: Solo quiero morir

PADRE: Estamos muy preocupados por la situacion actual y hemos encontrado un sitio donde nos pueden ayudar. Tienes que cambiar. Estarias dispuesto a colaborar?

HIJO: No quiero cambiar solo morirme

PADRE: Por eso has de cambiar tienes que tener ganas de vivir

PADRE: Que me dices?

HIJO: No voy a salir de casa

HIJO: Estoy muy gordo tengo granos

PADRE: Van a intentar ayudarte a ser feliz si no quieres todo sigue igual pero no perdamos esta oportunidad ayer por la noche te escuchamos reir y nos gusto

PADRE: De verdad que tienes que ser feliz y ellos te pueden ayudar

HIJO: No los conozco

PADRE: Te los presentamos

HIJO: No quiero gastar mas dinero prefiero morirme

PADRE: De verdad que quieres seguir asi? El daño te lo haces tu

HIJO: Me da igual ya todo

#### Día 5

PADRE: Te he sacado la ensaladilla rusa de la nevera para que no

este tan fria nos vamos a comprar.

PADRE: Le pido al peluquero hora y dia para cortar el pelo?

HIJO: No

PADRE: Te vas a dejar el pelo largo?

PADRE: Puedes contestar

Día 6

PADRE: Estamos en el sotano baja a la cocina a coger lo que quieras

PADRE: En la cocina tienes una ensalada y dos bocadillos

HIJO: No, quiero morirme en casa no voy a salir de mi habitacion

HIJO: No sirvo para nada como me ha dicho todos estos años tu mujer

PADRE: Algo vamos a hacer asi no vamos a estar mas

HIJO: No quiero ayuda solo morir

### **¿QUÉ OPINAS?**

Algunos médicos y psicólogos empiezan a ver internet como una fuente de adicción y ansiedad. A continuación enlazamos una entrevista con Enric Puig Punyet en el programa Vida verde donde hablan de personas que se han desconectado de internet y los móviles. Escucha el podcast y cuéntanos tus impresiones en nuestra página de Facebook o en nuestra web (<https://aprenderaeducar.org/>).

<<http://www.rtve.es/alacarta/audios/vida-verde/vida-verdeexconectados-cuando-internet-gran-adiccion-15-09-16/3721518>>

## UN CASO DE DESCONTROL Y MALA CONDUCTA

¿Qué hacer si descubrimos que nuestro hijo tiene otro teléfono móvil aparte del que le compramos nosotros? Se trata de un indicio bastante claro de conducta de riesgo, así que lo primero será quedarnos con el móvil desconocido: no sabemos quién lo compró ni cómo, y en cualquier caso no sabemos con quién está comunicándose.

A continuación hablaremos con el hijo para que nos explique cómo lo ha conseguido y para darle a entender que no puede tener móviles sin nuestro consentimiento. El teléfono que tenía oculto queda requisado. Además, como consecuencia de sus actos, le quitaremos durante cinco días su teléfono familiar.

Por otro lado, revisaremos ambos teléfonos para ver qué ha estado haciendo con ellos. Cuando un chico actúa de esta manera, ocultándonos información, lo más probable es que sepa que está haciendo algo mal. Que él mismo nos cuente qué está pasando. Quizá utilice ese teléfono para comunicarse con una persona que nos parece tóxica y con la que no queremos que se relacione.

8

Los padres ante las nuevas tecnologías

La actitud de los padres ante las nuevas tecnologías varía mucho según el contexto socioeconómico, su estado de ánimo, el conocimiento que se tiene de ellas y la frecuencia de uso. Por norma general, cada persona suele moverse dentro de una misma línea a lo largo de su vida, pero eso no impide que en algún punto participemos de dos o tres visiones diferentes al mismo tiempo, o que gracias a un curso de aprendizaje tengamos una mayor capacidad de decisión. Como en todo, las personas somos muy adaptables y debemos mostrarnos abiertas y receptivas ante el mundo 3.0, que es el que nos espera a la vuelta de la esquina.

¿Cuál es tu actitud ante las nuevas tecnologías? A continuación explicaremos algunas de las reacciones más frecuentes en nuestra consulta. En cada una de ellas nos fijaremos en los aspectos siguientes:

- Nivel de conocimiento o de experiencia que se tiene de las nuevas tecnologías;
- Capacidad de guiar, ayudar o educar a los hijos;
- Sentimientos y emociones que provoca o conlleva cada actitud ante internet; cómo gestionarlas;
- Relación con otras personas en el mundo real y en el mundo digital;
- Visión de futuro para saber resolver conflictos de todo tipo y

utilizar internet a tu favor.

## EL DESENCHUFADO

No le gusta nada que tenga que ver con internet o las redes sociales. Lo considera una pérdida de tiempo y una manera de enganchar a los jóvenes a la compra compulsiva de productos. Es, por naturaleza, de esos que solo tienen móvil para casos de urgencia (si es que tienen), por lo que se muestra reacio a que sus hijos participen de estos avances tecnológicos. Debajo de la censura y el control se esconde el miedo a que les ocurra algo a sus hijos. Es un tipo de padre sobreprotector.

### *Pros y contras*

Puede ayudar a establecer mejores relaciones personales en el cara a cara, algo que para jóvenes tímidos resulta cada vez más difícil. Una vida enfocada al exterior, a la comunicación y a la vida natural siempre es positiva. Ahora bien, ni la naturalidad ni el contacto cara a cara están reñidos con el conocimiento y el buen uso de las nuevas tecnologías. Al contrario, censurando las nuevas tecnologías, y sobreprotegiendo a nuestros hijos, les estamos robando la oportunidad de aprender a utilizarlas y a protegerse de ellas; también les estamos negando la posibilidad de valerse por sí mismos

cuando sean mayores o cuando en el colegio o en la universidad necesiten investigar o hacer búsquedas en la red. El desenchufado protege desde emociones negativas de miedo, desconfianza o intranquilidad en vez de aceptar las redes como una herramienta que hay que estudiar para entender sus beneficios y aprender a sacarle el máximo provecho.

## *Ejemplo*

Un padre no quiere que su hija tenga teléfono móvil porque considera que no es útil y que con él se pierde mucho el tiempo. Pasan los meses, su hija se hace mayor y es la única persona de la clase que sigue sin móvil. La presión social es tal, y la menor insiste tanto, que el padre reacio decide regalarle uno por su cumpleaños. Se olvida, sin embargo, de que con el *smartphone* tienen que ir también unas normas de uso y unos límites. La hija se pasa noches sin dormir, discute con sus amigos, y a final de mes llegan facturas descomunales.

Proteger no es impedir que nuestros hijos tengan móvil, sino darles las herramientas suficientes para que sean capaces de utilizarlos bien, con sentido común, y bajo la supervisión de sus padres.

Suele decir que sí a todo, da al «me gusta» a cualquier comentario, actualización o foto que vea en el muro de su hijo. Está más pendiente de hacer acto de presencia en los comentarios y las fotos de los demás que de analizar su contenido. Su actitud es permisiva siempre y cuando vea a sus hijos felices y satisfechos, pero si tuvieran algún problema no sabría cómo ayudar.

### *Pros y contras*

Es necesario vigilar qué hacen tus hijos y que tengan la seguridad de que les darás tu apoyo siempre que lo necesiten, pero se diría que los *followers* rehúyen su responsabilidad como padres (guiar, supervisar, acompañar, vigilar, proteger) con tal de ahorrarse las discusiones y los conflictos. Darle al «me gusta» no significa entender qué hacen tus hijos sino quedarte en un nivel muy superficial. Habría que utilizar las redes sociales como un modo de supervisar y, si tienen alguna duda o problema, aprovechar la ocasión para guiar y educar. Los followers tienen la habilidad de hacer que los demás se sientan bien gracias a sus «me gusta», pero es un beneficio pobre y fugaz que desaparece al cabo de muy poco tiempo. No es una ayuda real al conocimiento o un subidón de autoestima sino una palmadita en la espalda. También podemos llamarlos: padres permisivos.

## *Ejemplo*

Una madre tiene por costumbre entrar en Instagram desde el trabajo y ver qué fotos ha subido su hija adolescente. Suele poner «me gusta» a todo lo que publica la niña para darle a entender que ha visto las fotografías y que les da su visto bueno. Una tarde, sin embargo, se encuentra a su hija llorando en la habitación. La niña no quiere darle detalles, pero le explica que se ha peleado con una amiga por una fotografía que subió a Instagram. «¿Qué fotografía?», pregunta la madre. «Una en la que se veía su cajón de la ropa interior.» La madre se sorprende porque ella no recuerda haber visto esa foto. «La borré al momento, pero unos de la clase ya la habían copiado y pasado por WhatsApp. Ahora la tiene toda su clase.» «Y tú ¿por qué hiciste esa foto?» «Yo no la hice, la hizo ella, pero yo la subí...»

Ver qué fotos suben nuestros hijos a las redes sociales y ponerles «me gusta» es como dejarlos solos en medio de la selva. Sí, podemos disfrutar de sus mensajes y debemos tenerlos presentes, pero además hay que educarlos en el buen uso de internet, enseñarles a respetar la intimidad ajena y que el concepto «redes sociales» abarca bastante más que las fotos; es la actitud, el comportamiento, y las relaciones que establecemos a partir de ellas.

### **AMPLÍA: Los cómplices de nuestros hijos**

En la vida real, ¿qué adultos suelen ser los cómplices de nuestros hijos? Los abuelos, los tíos y los canguros. La razón es bien simple: muchas veces su papel consiste en mimarlos, en ser complacientes con ellos; las normas y los

límites los ponemos nosotros, los padres. Ni podemos enfadarnos con esos «cómplices» —en todo caso hablaremos con ellos y nos organizaremos para ir a una—, ni podemos actuar como ellos: ceder ante cualquier capricho de nuestros hijos, dar nuestro asentimiento a cuanto hacen y dicen cuando no estamos de acuerdo, etc., son otras formas de sobreprotección.

En el ámbito de las redes sociales tenemos que actuar como padres, no como cómplices, y eso implica orientar a nuestros hijos, ayudarlos a ser conscientes de lo que hacen y de los motivos que los llevan a actuar así. Tampoco debemos privarlos de su espacio para experimentar y crecer, es decir, no les prohibimos que hagan cosas y vivan experiencias (buenas o malas), sino que los ayudamos a actuar y a elegir su propio camino con sentido de la responsabilidad y de lo que les conviene. Siempre, por supuesto, dentro de un marco de normas y límites que, acorde con su edad, su madurez y el entorno familiar, ponemos nosotros desde un principio.

## EL CENSURADOR

Está en posesión de la verdad y lo hace saber a los demás en todo momento. Aprovecha cualquier circunstancia (mensaje, fotografía, actualización, respuesta, «me gusta») para soltar una sentencia moralizadora, que a veces no llega ni a los 140 caracteres y a veces se alarga párrafos y párrafos. Suelen ser personas con curiosidad por saber lo que hacen los demás, pero no tanto para aprender sino para corregir o apuntar cómo lo harían ellas.

## *Pros y contras*

Acostumbran a tener las ideas muy claras y pueden ser muy eficaces a la hora de detectar problemas y buscar soluciones, pero les falta empatía para conectar con las otras personas. La verdad, tal como la conciben, se adapta tan perfectamente a su manera de ver el mundo que cualquier divergencia puede parecerles una falta de respeto. No siempre entienden qué es lo que están comunicando sus hijos y, en vez de echar una mano y ayudar, sueltan frases como: «Ya te lo había dicho», «Es que si eres así...», «No puedes ir así...». A menudo sus comentarios tienen el efecto contrario del que esperaban, y en vez de animar y ayudar logran que los demás se sientan culpables. Hablan desde la tarima de la verdad absoluta, lejos de los hijos o los otros usuarios de las redes. Al final, su modo de comportarse refleja que no saben relacionarse con las otras personas; no saben escuchar, no saben dialogar y les cuesta mucho entender que no todo el mundo tiene que actuar como ellos. Sus hijos suelen estar sobreprotegidos, oyen sin cesar una voz que les repite que todo lo hacen mal y se sienten incapaces.

## *Ejemplo*

Muchas familias tienen grupo en WhatsApp o Telegram; la familia García no quiere ser menos y forma el grupo «García's». Al principio son los más jóvenes los que participan más y llenan el grupo de mensajes. Sin embargo, cuando no han pasado ni siete días los adolescentes empiezan a desapuntarse, uno tras otro. Un padre pregunta a su hijo por qué ha salido del grupo; el chico no le

responde. Días después oye una conversación entre su mujer y su hijo en la cocina; su hijo se queja de que él siempre está comentando, corrigiendo y respondiendo a cualquier mensaje, incluso aquellos que son una broma y no tienen más importancia, y que por eso ya no quiere estar en el grupo familiar.

¿Os suena este ejemplo? Un padre autoritario, con su actitud severa e inflexible, solo consigue alejar a sus hijos y levantar una barrera en vez de establecer diálogo. Quizá lo haga con la mejor intención del mundo, pero la corrección constante y la falta de empatía bloquean el crecimiento y la comunicación. No se da cuenta de lo mucho que sus exigencias afectan a sus hijos incluso si al entrar en la adolescencia estos se rebelan y le demuestran que no están conformes con su actitud.

## EL USUARIO ÉTICO

Entiende que las redes sociales son un ámbito en el que compartir información, expresar opiniones y conocer otras personas y otros mundos, y que guardar las formas es tan necesario como en el mundo real porque, al fin y al cabo, somos personas comunicándonos con otras personas. El usuario ético tiende a ejercer de moderador en cualquier situación (comentarios a una noticia del periódico, actualización de un amigo en Facebook, opiniones en YouTube, etc.), busca siempre un punto de acuerdo o un punto intermedio entre dos o más opiniones enfrentadas. Suele

tener en cuenta los sentimientos de las personas, sus puntos de vista y lo que dictaría el sentido común en cada situación.

### *Pros y contras*

Su actitud ayuda a los demás a tener los pies en el suelo y a no dejarse llevar por las emociones, por lo que guiará bien a sus hijos cuando se encuentren en medio de una discusión o un problema. Sin perder de vista que debe estar de parte de sus hijos, les enseña a comprender y a apreciar las opiniones de los demás y a gestionar las emociones violentas propias y ajenas. Al mostrarse comprensivo y respetuoso consigue que los demás se sientan bien a su alrededor. Sus hijos suelen tener la autoestima alta, pues aprenden a utilizar bien las redes, saben superar problemas, gestionar frustraciones, entienden que no siempre podrán resolverlo todo o caer bien a todo el mundo, y los problemas serán motivaciones para aprender en vez de razones por las que hundirse. Es probable que, en consecuencia, actúen en ayuda de los demás y con el objetivo de hacer del mundo un lugar mejor.

### *Ejemplo*

Un grupo de jóvenes están decidiendo por Skype dónde van a pasar la última tarde del curso una vez salgan del colegio. En una de

estas, Amanda y Claudia discuten; cada una tiene una propuesta diferente y no se ponen de acuerdo. Al rato los amigos van desconectándose porque se les acaba el tiempo de conexión o porque tienen otras cosas que hacer. Amanda y Claudia se quedan solas discutiendo. Silvia, preocupada porque no quiere quedarse sin plan, habla con sus padres sobre cuál sería la mejor opción. El padre no le hace mucho caso, dice que son menudencias, que cuando crezcan ya tendrán tiempo de pelearse por cosas importantes. La madre, en cambio, le pregunta cuál de las dos opciones le parece más adecuada, la de Amanda o la de Claudia. Silvia responde que a ella en realidad no le convence ninguna de las dos porque son sitios demasiado apartados del colegio y no todos los padres estarán de acuerdo en que vayan tan lejos. Entonces la madre le propone que llame primero a Amanda, que le diga que su idea le parece buena pero que tiene el inconveniente de la distancia, y luego llame a Claudia y le comente eso mismo, que es un buen plan pero quizá para otra ocasión.

El usuario ético se ocupa, por encima de todo, de escuchar a los demás y sopesar todas las opciones para, al final, ayudar a que el grupo tome la mejor decisión. No da por mala ninguna versión ni insiste en imponer la visión que cree más conveniente, sino que más bien se ocupa de que cualquier persona se exprese y diga lo que tiene que decir, que todos se sientan escuchados y comprendidos. Entiende las redes como un diálogo y una puesta en común, no como un lugar de lucha y discusión. También se les conoce como usuarios empáticos.

## EL INTERESADO

Es aquel usuario que solo piensa en términos de beneficio personal. Suele hacer la pelota a los otros usuarios, siempre tiene en cuenta a quién sigue y por qué, pero a la larga está activo en las redes sociales porque espera recibir alguna compensación. Lo cual, a su vez, no impide que aporte conocimientos, exprese sus ideas y ayude a los demás, ya que se sale con la suya precisamente porque sabe encontrar el equilibrio entre lo que da y lo que pide, sin jamás perder de vista que depende de los demás. Es un usuario manipulador, pues puede recurrir al chantaje emocional, al soborno o al miedo para conseguir lo que quiere.

### *Pros y contras*

Domina las redes sociales y puede sacarles gran provecho tanto tecnológica como personalmente, ya que comprende enseguida lo que ocurre a su alrededor y sabe encontrar soluciones para él mismo y para los demás. No obstante, su actividad no parte del respeto propio y ajeno sino que se basa en conseguir los objetivos que se ha marcado, no le preocupa el bienestar o la felicidad de la persona con la que está interactuando. Quizá logre que le obedezcan o que le den lo que pide, pero a la larga eso no se traduce en una relación de confianza o de diálogo, donde primen el cariño, la responsabilidad y el respeto, sino en una relación de dependencia, chantaje y

manipulación. Su voluntad de obtener lo que desea aquí y ahora le lleva a mentir o a ayudar, dependiendo del contexto o de lo que se juegue con ello. No considera que educar en el buen uso de las redes sociales sea parte de su responsabilidad como padre, sino otro mecanismo para llevar a sus hijos por donde quiere. Estos padres sobreprotegen a sus hijos tanto como los critican. Al final solo consiguen minar su autonomía y su amor propio; no les enseñan a ser responsables.

### *Ejemplo*

Un padre permite que su hija haga los deberes con el teléfono móvil a condición de que los haga bien y los termine. Deja a la niña sola en el estudio y, diez minutos más tarde, el padre, que está en el salón, ve que está conectada a una aplicación de mensajería y decide sorprenderla con un mensaje: «Es hora de hacer los deberes, hazlo por tu padre». La niña le responde: «¿A cambio de qué?», y el padre escribe: «Es al revés, tienes que hacer los deberes para poder tener el teléfono. Si no papi se enfadará contigo», y la niña no le contesta pero sigue conectada y sin hacer los deberes. El padre, sin moverse del salón, le escribe: «Veo que sigues conectada. ¿Quieres ir a cenar hamburguesas esta noche?», y su hija contesta que sí. «Entonces termina los deberes antes de que llegue tu madre o se enfadará.»

Cuando la madre llega a casa, media hora después, se encuentra a su marido viendo la tele y a su hija chateando por teléfono en su

habitación. La madre se enfada con la niña porque no ha hecho los deberes, y con su marido porque la cena está sin hacer. Esta sería la situación:

—Le he prometido a la niña que saldríamos a cenar fuera a cambio de que hiciera los deberes.

—¿Y los ha hecho? —pregunta la madre.

—No.

—¿Por qué no? —insiste ella.

—Le he dejado tener el teléfono a cambio de que hiciera los deberes.

—¿Y los ha hecho?

—No.

—¿Por qué no?

—Porque estaba chateando.

Un círculo típico de excusas, intenciones y deseos en el que se encierran los padres manipuladores e interesados.

## **Reflexiones**

Llegados a este punto, reflexionemos. ¿Con qué tipo de padre nos identificamos más? ¿Estamos contentos con nuestra labor?

¿Qué emociones, qué conocimientos y qué capacidades son los más ventajosos para nuestros hijos? ¿Qué es necesario que sepan y sientan para que sean autónomos en el futuro? Y, más importante aún, ¿cuál debería ser nuestra actitud como padres? La respuesta es

sencilla: aquella que, partiendo del amor y el cariño que les tenemos, sabe poner normas y límites, es coherente, sabe dialogar, está pendiente de las necesidades de los demás, y utiliza las redes sociales desde la comprensión y la educación.

A continuación proponemos un pequeño ejercicio: junto a cada tipo de padre, apuntemos las siguientes letras y valorémoslas con un más (+) o con un menos (–) según el efecto sobre los hijos en cada uno de estos ámbitos:

**A** de amor propio y alta autoestima

**C** de confianza en uno mismo

**D** de dominio y eficiencia

**E** de educación y aprendizaje

**F** de futuro

**H** de hábitos saludables

**M** de miedo y desconfianza

**O** de optimismo

**P** de preparación y autonomía

**R** de responsabilidad y respeto

**S** de seguridad y de satisfacción

**T** de trabajo y esfuerzo

9

Nuevas profesiones

Según la Universidad de Cambridge, algunas de las llamadas «nuevas profesiones» están en el punto de mira de muchos jóvenes con ganas de triunfar. ¿Qué significa eso? Significa que un alto porcentaje de chicos y chicas quiere ser *youtuber*, *Community Manager* o *Social Seller*, y que una gran mayoría quiere ser *influencer*. Que los nombres en inglés no nos engañen: de lo que se trata es de trabajar duro y pasarlo bien, como todo en la vida, pero en ámbitos que a la mayoría de los padres ni les suenan.

A eso hay que sumar que para muchos padres resulta inverosímil que alguien pueda ganarse la vida subiendo vídeos a YouTube en los que explica qué ropa se ha comprado hoy o relatando cómo se pasa juegos de ordenador en un blog, pero lo cierto es que en los últimos años han proliferado los chicos y las chicas jóvenes, más listos que el hambre, que han sabido atraer a millones de personas con su carisma, sus consejos y su estilo de vida. A nosotros, que venimos de un modelo de negocio y de mundo muy diferente, nos parece que se ganan la vida sin hacer absolutamente nada, incluso los tildamos de vagos y perezosos a falta de una palabra mejor. Para nuestros hijos, sin embargo, son modelos a seguir.

Además, y eso es parte de su éxito, los hay para todos los gustos, y cada uno trabaja en un campo muy concreto, creando lo que pueden ser «seguidores», «fans», «nicho», etc. Hay canales de moda, de maquillaje, de libros, de películas, de música, de

tendencias, de política, canales para madres primerizas, para un público gay, para personas con diabetes, canales sobre videojuegos, sobre educación, sobre salud, sobre sexualidad, sobre naturaleza y animales, sobre sociología, filosofía, psicología...

Ni los números de seguidores ni los beneficios obtenidos gracias a las redes sociales engañan. Se trata de un fenómeno que vale la pena investigar. Y al mismo tiempo debemos estar preparados para la posibilidad de que nuestros hijos, algún día, nos digan: «Papá, mamá, quiero ser *youtuber*».

## ¿QUÉ ES UN *INFLUENCER*?

Como su propio nombre indica, un ***influencer*** es una persona que tiene influencia, es decir, que moviliza a muchos seguidores; lo que dice y hace tiene gran eco en las redes sociales, hasta tal punto que sus comentarios, sus opiniones, sus valoraciones y sus caprichos suelen tener una autoridad y una importancia descomunales. Es lo que nosotros llamaríamos «ídolo», con el añadido de que puede crear o destruir tendencias con un solo tuit.

¿Cómo consigue esta relevancia social? ¿Qué es lo que atrae a nuestros hijos de estas personas? En realidad, hay tantas carreras y modalidades y posibilidades de éxito como *influencers*. Lo demuestra el hecho de que hayan surgido simultáneamente tantísimos gurús que afirman tener el secreto del éxito pero que a la hora de la verdad no saben más que cualquier experto en marketing. Lo curioso es que los expertos en marketing no siempre saben dar con

el talento; hay personas por las que no darían un duro y que sin embargo han conseguido situarse bien.

Lo que está claro es que los tiempos han cambiado. Jordi Juan, el director de contenidos de *La Vanguardia* digital, explica en un artículo que hace unos años los periodistas tenían el monopolio de la información, pero ahora cualquier persona puede dar una primicia y cualquier tuit puede ser noticia. Lo mismo ocurre con estos jóvenes visionarios que han sabido venderse como producto, a imagen y semejanza de los ídolos de masas (ya sean cantantes, actores y actrices, políticos o famosos en general), que hacen lo mismo pero a gran escala. Un concepto clave es el de «marca», y con él llegamos al núcleo de la cuestión, sobre todo en la fórmula «marca personal». En Wikipedia encontramos la siguiente definición:

La marca personal, en inglés *Personal Branding*, es un concepto de desarrollo personal consistente en considerar a determinadas personas como una marca que, al igual que las marcas comerciales, debe ser elaborada, transmitida y protegida, con ánimo de diferenciarse y conseguir mayor éxito en las relaciones sociales y profesionales.

Es evidente que era cuestión de tiempo que las grandes marcas y las grandes compañías descubrieran el poder de convocatoria de los *influencers* y empezaran a explotar la gallina de los huevos de oro.

Los *influencers* no siempre aceptan los pactos que ofrecen las multinacionales. En primer lugar, porque parte de su encanto radica en que son honestos y directos, que no hay mediadores entre ellos y sus fans y pueden expresar libre y directamente sus opiniones. En segundo lugar, porque es posible que no comulguen con los ideales

o los valores que defienden las corporaciones, y prefieran ganar menos dinero pero ser coherentes consigo mismos. Por último, tal vez no quieran defender productos ajenos (ropa, maquillaje, etc.) y en cambio sí deseen crear un producto propio, como un libro o un documental donde cuenten su carrera hasta que se hicieron famosos.

Lo que quieren, en resumen, es construir su propia imagen, defenderla y venderla. Debemos tener presente que los *influencers* quieren ser quienes dicen que son, y ese punto original y único es lo que marca la diferencia. De todos modos, que algún *youtuber* no dé permiso para que se escriba su biografía no significa que las grandes empresas le hagan caso. Los materiales falsos o no oficiales (*bootlegs*, en inglés) abundan cuando hay posibilidad de sacar tajada del éxito de una persona, sea más o menos famosa o haya dado o no permiso para ello.

¿Cómo se concretan los tratos entre *influencers* y empresas? Algunos hablan de un producto directamente en sus redes sociales, ofrecen su voz a una corporación y sus objetivos a cambio de dinero. Otros ofrecen su espacio (el canal a través del cual se expresan) a empresas para que hagan sus campañas publicitarias y los *influencers* cobran por cada clic en el anuncio, por poner un ejemplo. También los hay que reciben productos gratis (libros, ropa, cosméticos) a cambio de que hablen de ellos; como negocio para los *influencers* no es muy efectivo, pero para las marcas es una manera muy barata de darse a conocer a un nuevo público.

Por último, algunas empresas pueden crear productos exclusivos del *influencer* (libros, ropa, colonias) para sacar provecho de una marca ya creada, la del *influencer*. Aquí la última palabra respecto a

la explotación de su propia imagen la tiene el *influencer*, y será él quien decida dónde está el límite y hasta dónde quiere llegar. De nuevo: tan importante es su imagen como los valores que defiende; a veces son muy criticados cuando venden su espacio, su tiempo y su imagen a una empresa con una visión muy distinta de la vida.

## *¿Qué hace un influencer?*

Como hemos dicho, hay tantas modalidades de *influencer* que dar una descripción general de sus actividades es hartó difícil.

Desde un enfoque empresarial podríamos decir que los *influencers*:

**Ponen cara a las marcas.** Cuando un chico o una chica joven y popular empieza a defender una marca, consigue que otros jóvenes y no tan jóvenes se fijen más en un producto al que quizá antes no prestaban atención. Con ello, humanizan el producto, lo acercan a los compradores, dan un aire innovador, moderno, fresco o familiar a la relación entre una marca y sus usuarios, que suele ser muy fría.

**Ayudan a filtrar la información.** A diferencia de lo que ofrecen los catálogos de revistas o páginas web, los *influencers* ofrecen pocos productos y bien escogidos. Sus seguidores se fijan únicamente en aquello que dicen que vale la pena, y eso hace más fácil que después vayan a comprar ese producto. En vez de pagar por un anuncio en la tele, en la radio o en un periódico, logran que «un amigo» y un «ídolo» se convierta en el escaparate de un

producto y llegan a los consumidores a través de la confianza y la admiración que un chico o una chica puede sentir por un *youtuber*.

**Aseguran un mínimo de repercusión.** Para muchas empresas lo complicado es buscar o crear un público dispuesto a consumir sus productos y a ver los anuncios sobre esos productos. Conseguir que un *influencer* defienda tu producto es subirse al escenario de un teatro que ya está lleno de amigos que escucharán con atención lo que digas. Además, hay que tener en cuenta el factor boca a boca, que es fundamental en el caso de las redes sociales: que el producto guste y se recomiende, sobre todo si viene anunciado por un *influencer*, puede ser mucho más efectivo que la más cara campaña de marketing.

**«Lo digo yo y a mí manera.»** Una de las claves del marketing es que fondo y forma son inseparables; en algunos casos el cómo se dicen las cosas llega más lejos que el contenido en sí, por eso recordamos muchos anuncios por su eslogan, o por los colores y el dibujo, en vez de por lo que intentan vendernos, Los *influencers* suelen tener un discurso personal, un estilo, muy marcado y trabajado. De hecho, su éxito está en haber sabido expresarse de una manera diferente al resto, y las empresas pueden beneficiarse de este factor personal e intransferible que acaba coloreando su producto.

**Fidelidad y constancia.** Algunos contratos se aseguran de que la relación laboral entre una empresa y un *influencer* dure varios meses, de manera que se gana en coherencia y en constancia. Incluso pueden llegar a ser contratados para cubrir eventos y presentar a otros personajes a su audiencia, es decir, para dar a conocer a través de ellos a más personas, más empresas y más

productos. De este modo se aprovechan todas las herramientas y las posibilidades que ofrecen las redes sociales en un tiempo récord.

## En resumen

Los *influencers* aportan mucha credibilidad a los productos ajenos (cercanía, confianza, honestidad, etc.) porque los unen a los valores personales con los que se han hecho famosos y con los que han atraído a centenares de miles de personas; aportan también autoridad por la relevancia social y económica que tienen sus recomendaciones y sus opiniones. Digamos que el *influencer* es un juez cultural, social y mercantil que ayuda a los compradores a saber dónde gastar su dinero (en qué ropa, en qué videojuegos, en qué música, en qué libros, en qué películas...), y a gestionarlo mejor (de qué manera ahorrar, vestir, viajar, vivir tus relaciones, tus aspiraciones, tu vida), para en último lugar representar y vender un modo de vida. Es evidente que tan importante es que construyan su discurso como que encuentren un público que lo valore y disfrute.

Muchos seguidores lo darían todo por sus ídolos, pero un ídolo lo es sobre todo gracias a sus fans.

Según los estudios, el 70% de los internautas consultan opiniones en la red antes de realizar una compra. Es habitual leer reseñas y críticas de productos, espectáculos y estrenos, pero si confías en el criterio de una persona con la que además tienes afinidades diversas

es probable que, ante una recomendación suya, no te lo pienses dos veces. Es innegable la importancia que un ***influencer de calidad*** puede tener para cualquier marca.

## ¿QUÉ ES UN *YOUTUBER*?

YouTube es la segunda página más vista en internet (solo por detrás de Google, el buscador más utilizado del planeta), con lo que las posibilidades de exposición y venta que ofrece son enormes. Cada vez son más los que deciden probar suerte colgando sus vídeos en la plataforma, ya sea versionando canciones con una guitarra, comentando vídeos de otras personas o mostrando cómo se han vestido y maquillado ese día.

A veces no somos conscientes de que es cierto que existe una generación de *youtubers* que subsisten económicamente gracias a sus publicaciones y a su contenido. Los tres usuarios de YouTube más seguidos del mundo suman unos ingresos anuales de 1.248.600 euros.

El modelo de negocio es muy sencillo, y se basa en la publicidad: a la que un *videoblogger* gana seguidores y sus vídeos acumulan visitas y comentarios, los comerciantes pagan por poner anuncios antes de que empiece el vídeo en sí; puede ser un minivídeo previo o incluso dentro del propio vídeo del *youtuber*. También es habitual que le paguen por enseñar productos y dar a conocer una empresa.

## *¿Cómo ser youtuber?*

Un gran punto a favor de YouTube es que **publicar vídeos es gratis**. Además es muy fácil de utilizar, un sistema muy intuitivo y sencillo que permite hacer grandes cosas en un mínimo de tiempo. La complejidad y el tiempo dedicado crecen a medida que subes vídeos **más complejos o que quieres utilizar los recursos más avanzados que te ofrece la página, pero** internet está lleno de tutoriales y YouTube te explica cómo hacer muchas cosas.

Antes de empezar a subir vídeos tienes que determinar tu temática (música, tutoriales sobre videojuegos, contenido educativo, consejos, curiosidades o parodias diversas), tu estilo (desenfadado, frenético, serio, paródico, realista) y asegurarte de que tienes una buena cámara, un lugar con la iluminación adecuada y tiempo para grabar.

Si quieres que los usuarios te reconozcan fácilmente debes seguir una misma línea editorial, respetar la estética que escogiste en un principio (y que has ido desarrollando a base de tiempo y vídeos) y ser dinámico: las audiencias cambian de vídeo y de canal con rapidez, así que tienes que atraer su atención y mantener el interés. Tal vez cuanto más creativo seas mejor respuesta tendrás entre el público, pero eso no siempre funciona así, la repetición de un mismo esquema puede ser la clave para que tus seguidores se mantengan fieles a tu canal.

Pero vayamos a lo interesante: ¿cómo funciona lo del dinero? El programa que permite que los *youtubers* ganen dinero se llama «YouTube Partner» y fue creado en 2011. Con él los autores de los vídeos cobran un porcentaje de los ingresos que generan los

anuncios que se muestran en sus vídeos, y aunque en teoría cualquiera puede inscribirse en los sistemas de pago, al final solo unos pocos se benefician de las ganancias según el número de visitas y de clics realizados: los más visitados.

2011 fue el año en que creció y se definió la figura del *youtuber*. En años anteriores solo subían vídeos de manera desinteresada, como forma de compartir sus vivencias y sus ideas, pero llegó un punto en que lograron concretar sus intenciones y sus contenidos para profesionalizarse. Eso no significa que todos los *youtubers* hayan pasado a ser estrellas mediáticas, sino que existe la posibilidad de vivir gracias a lo que uno crea y a lo que es.

De todos modos, conseguirlo no es nada fácil, y menos cuando la competencia y la variedad de oferta crecen día a día. Para cobrar unos dos euros necesitas recibir por lo menos mil visitas, o sea que para ganar mucho dinero tienes que haber recibido, realmente, muchas visitas. Desde el panel de control de tu canal puedes escoger qué tipos de anuncios quieres que aparezcan y la duración; cuanto más largo sea el vídeo, más probabilidades habrá de que el visitante se desconecte, pero al mismo tiempo las ganancias económicas serán mucho mayores; tienes que elegir cuánto riesgo estás dispuesto a correr.

El dinero se hace llegar una vez al mes, mediante cheques personales o por el ingreso a una cuenta bancaria, a los autores más populares, siempre que hayan generado ingresos por más de 100 dólares. ¿Qué ocurre cuando un *youtuber* deja de ser popular y recibe menos visitas y menos dinero? Pues lo mismo que cuando eres cantante y tu fama decae, o lo mismo que les pasa a los escritores que tienen mucho éxito con una novela y no tanto con las

demás: puede ser un momento de cambio y de redefinición para volver a subir a la cresta de la ola, o puedes reinventarte y aprovechar tu fama para buscar trabajo en la radio, en algún periódico o haciendo cualquier otra cosa. Nuestra sociedad es muy caprichosa y puede cambiar de opinión o tendencia en cuestión de minutos.

No olvidemos una cosa importantísima: los canales de YouTube nacen como un medio de expresión personal; si en algún momento dejan de ser importantes para nosotros, por mucho dinero que nos den, quizá sea un buen momento para replantearnos la vida y dedicarnos a algo que verdaderamente nos llene. En la otra cara de la moneda, no alcanzar un éxito descomunal no significa que debas renunciar a ello. En «Aprender a educar» defendemos una visión de la vida completa y que lleve a la propia felicidad: debemos cuestionarnos la importancia que puede tener un canal de YouTube, un trabajo o un hobby si no nos llena como debería.

¿Qué tipos de *youtubers* podemos encontrar en la red? Están los que hablan, opinan; los que aparecen jugando a videojuegos y cuentan de qué manera superar qué niveles o qué nuevos lanzamientos son los mejores; los que dan consejos sobre cómo hacer algo (cómo maquillarse, cómo cocinar...); los que cuentan historias del género que sea; los que suben recopilaciones de vídeos de humor; vídeos que explican los nuevos avances científicos y tecnológicos (aparatos, móviles, experimentos, aplicaciones...); monólogos; montajes y animaciones hechas por ordenador; videoclips; miniserias caseras...

|                      |
|----------------------|
| <b>CASO PRÁCTICO</b> |
|----------------------|

¿Qué importancia tenemos que dar a los ídolos de nuestros hijos?

A Isma, uno de los hijos de Francisco, le ponen deberes de verano, y una de las tareas para la asignatura de lengua es escoger un libro y leerlo. Isma, siempre a la última, sabe que uno de sus ídolos acaba de publicar un libro dónde explica cuáles son sus videojuegos favoritos y aprovecha la ocasión para pedir a sus padres que se lo regalen. Sin embargo, Francisco le dice que la profesora seguramente quiere que lea una novela. «Pero a mí me interesa este libro», exclama Isma, y añade: «Siempre dices que lo importante es leer». «Sí, tenemos que leer mucho, pero en el colegio no podemos leer según qué.»

La principal preocupación de Francisco es que en el libro del *influencer* ni el lenguaje ni los temas sean los apropiados para un niño de la edad de Ismael. Sabe que los amigos de su hijo están hablando del libro y que Isma no quiere ser menos, así que le promete que le dejará leer el libro en algún momento, pero no para hacer los deberes de la asignatura de castellano.

Nuestros hijos tienen sus propios intereses y, nos gusten o no, es nuestra responsabilidad aprender a escucharlos. Querer ignorar una moda, o intentar que dejen de estar interesados en ella, es como pretender detener la corriente del mar, un esfuerzo titánico e imposible. Lo pertinente es dar a los intereses de tu hijo un espacio familiar lo bastante grande para que se sienta satisfecho con nosotros (que pueda hablar del tema y explayarse) y, al mismo tiempo, se sienta parte del grupo (de amigos, de compañeros de clase), todo ello sin olvidar que ni el lenguaje que utiliza el ídolo ni los temas que trata son adecuados para según qué edad y según qué contextos. Separar los temas «oficiales» o «importantes» de los que no lo son, igual que distinguir los buenos modelos de los que no lo son, es un trabajo vital que debemos realizar como padres, sin jamás excluir o cerrar puertas. Como vimos con las redes sociales, hay que conocer para poder evaluar y entender qué interesa a nuestros hijos y qué los motiva.

## Pequeño glosario

## ABREVIACIONES

**Asap:** lo antes posible (en inglés, *As soon as possible*).

**smpr:** siempre.

**bn:** bien.

**tmbn:** también.

**nd:** nada

**lq kieras:** lo/la que quieras.

**U dnt wnt talk 2 me:** no quieres hablar conmigo (en inglés, *You don't want to talk to me*).

**xq:** porque.

**bsos/bss:** besos.

**bye:** adiós.

**aki:** aquí.

**amr:** amor.

**aora:** ahora.

**bb:** bebé.

**dcr:** decir.

**grr:** enfadado.

**finde:** fin de semana.

**fsta:** fiesta.

**hla:** hola.

**k:** qué.

**kntm:** cuéntame.

**msj:** mensaje.

**pf:** por favor.

**kk:** ¿estás ahí? También puede significar «caca».

**LOL:** riendo a carcajadas.

**ZZZZ:** me aburro o me duermo.

**NSFW:** contenido poco adecuado (*Not safe for work*).

**WTF:** ¿qué? (*What the fuck*).

**TT:** trending topic.

## EMOTICONOS

|     |   |                 |
|-----|---|-----------------|
| :)  | } | sonrisa, alegre |
| :-) |   |                 |
| =)  |   |                 |

|     |   |        |
|-----|---|--------|
| :(  | } | triste |
| :-) |   |        |

|     |   |      |
|-----|---|------|
| :D  | } | risa |
| :-D |   |      |
| =D  |   |      |

|      |   |           |
|------|---|-----------|
| <:-) | } | de fiesta |
| <:-  |   |           |
| D    |   |           |

|                                                                |   |                                              |
|----------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------|
| <b>xD</b><br><b>XD</b>                                         | } | risa a carcajadas                            |
| <b>;)</b><br><b>;-)</b>                                        | } | guiño, complicidad                           |
| <b>:p</b><br><b>:-p</b>                                        | } | broma (con la lengua para fuera)             |
| <b>: </b><br><b>:- </b>                                        | } | sorprendido, atónito                         |
| <b>:o</b><br><b>:-o</b>                                        | } | sorpresa (con la boca abierta)               |
| <b>:s</b><br><b>:-s</b>                                        | } | confundido                                   |
| <b>:-x</b><br><b>:-X</b>                                       | } | quedarse mudo, sin palabras                  |
| <b>:'</b><br><b>:'-)</b>                                       | } | risa con lágrimas, lágrima de felicidad      |
| <b>:'(</b><br><b>:'-('</b>                                     | } | llorar, lágrima de tristeza                  |
| <b>:/</b><br><b>:-/</b>                                        | } | irónico                                      |
| <b>B)</b><br><b>/</b><br><b>B-)</b><br><b>8)</b><br><b>8-)</b> | } | con gafas, inteligente, empollón, sabelotodo |

↗↗    irritado (mirando de reojo)

@:-b    mujer con un moño

0:-)    inocente, santo, inocente

+:-:-)    el Papa

~  
<:o)    payaso

==:-/    punk

## Reflexión final

Las nuevas tecnologías son un reto para muchos padres y muchos profesores de hoy. Lo son porque no siempre las conocemos en profundidad y porque a veces no sabemos aprovechar las posibilidades que ofrecen y los usos que podríamos darles. Los teléfonos móviles, las tablets y los portátiles no son otra cosa que una herramienta y solo hay que aprender a utilizarlos. Pero estas herramientas son el futuro, y una buena educación en su uso será imprescindible para la felicidad y el bienestar de nuestros hijos.

Un niño preparado y autónomo sabe qué recursos utilizar y de qué manera. A fin de cuentas, los niños de hoy son nativos digitales. Para que nuestro hijo entre con buen pie en el mundo tecnológico, los padres tenemos la obligación de aprender a movernos en él con soltura y sentido común, porque no hay mejores profesores que nosotros. Saber utilizar los recursos implica saber qué es lo conveniente, qué puede ser ventajoso para un niño de 7 años o negativo para una chica de 16 años. Aquí es donde los padres volvemos a ser cruciales en el crecimiento de nuestros hijos.

El buen uso de las redes sociales, el *smartphone*, los videojuegos, las aplicaciones... depende de los valores que enseñemos en casa (y se enseña sobre todo con el ejemplo); depende también de las normas y los límites que regulen los tiempos y el modo de uso, siempre desde la coherencia y el cariño; depende del apoyo que las

nuevas tecnologías reciban en el colegio, y depende de que nuestros hijos disfruten explorando, descubriendo y aprendiendo día tras día.

La educación en el siglo XXI no puede pasar por alto ninguno de estos detalles, porque las nuevas tecnologías son nuestro presente y nos enseñan por qué caminos avanzaremos en el futuro. Si la educación es autonomía, cariño, responsabilidad, gestión y crecimiento, lo es también con respecto a internet y a las redes sociales, parte indispensable de nuestra vida. Avanzar todos a una, bien equipados de experiencias positivas, trucos y maneras de educar, es más necesario que nunca. Al final se reduce a saber educar, por eso insistimos en la importancia de aprender.

Desde que iniciamos el proyecto «Aprender a educar» hace años, no hemos tenido otro objetivo que echaros una mano en el trabajo más importante de vuestra vida. Gracias por acompañarnos durante todo este tiempo. Gracias por leernos.

## PARA MÁS INFORMACIÓN

### *Herramientas*

Visita nuestra página web: <<http://aprenderaeducar.org/>>

Entrenamiento para familias online:

<<http://aprenderaeducar.org/entrenamiento-on-line/>>

Asiste a nuestra conferencia: <<http://aprenderaeducar.org/conferencia/>>

Consulta nuestro blog: <<http://aprenderaeducar.org/blog/>>

Lee nuestros libros: <<http://aprenderaeducar.org/libro/>>

Visita nuestra página de Facebook: <<https://www.facebook.com/Aprender-a-educar-355263737946816/?fref=ts>>

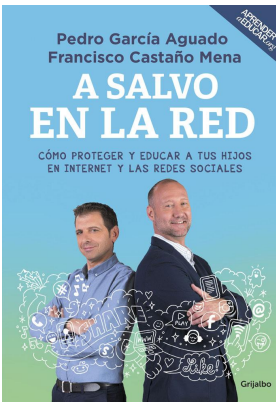
## *Contacto*

Pide atención personalizada: <<http://aprenderaeducar.org/atencion-personalizada/>>

Escríbenos un e-mail: <[info@aprenderaeducar.org](mailto:info@aprenderaeducar.org)>

Rellena el formulario: <<http://aprenderaeducar.org/contacto>>

[1] Encontraréis un resumen en el siguiente enlace:  
<[http://www.unesco.org/education/pdf/DELORS\\_S.PDF](http://www.unesco.org/education/pdf/DELORS_S.PDF)>



**De la mano de Pedro García Aguado y Francisco Castaño Mena llega el tercer volumen del proyecto «Aprender a educar», centrado esta vez en un tema tan preocupante, complejo y actual como el modo en que debemos proteger a nuestros hijos en internet y las redes sociales.**

¿Cuándo debo comprarle un *smartphone* a mi hijo? ¿Tengo que establecer unas normas de uso? ¿Cómo le protejo de los riesgos de internet? ¿Cómo controlo que no sufra o haga *ciberbullying*?

Desde su proyecto «Aprender a educar», Pedro García Aguado y Francisco Castaño Mena hacen hincapié en la educación familiar como factor clave de protección para prevenir posibles dificultades con los hijos. En este tercer libro, los autores se adentran en las nuevas tecnologías y muestran a padres y profesores cómo educar en su uso.

*A salvo en la red* es un manual indispensable para que niños y adolescentes reciban una buena educación digital y les enseñemos a utilizar estas herramientas sin riesgo y sacándoles el máximo

partido. Con un lenguaje directo y cercano, los autores nos exponen casos reales de su consulta y nos enseñan que las nuevas tecnologías, usadas de forma correcta, pueden convertirse en grandes aliadas.

**Pedro García Aguado**, ex jugador olímpico de waterpolo con medallas en Atlanta'96 y la Copa del Mundo en Perth'98 entre otras, es coach de los programas *Hermano mayor* y *El campamento* de la cadena Cuatro. También es asesor en adicciones y en trastornos de conducta en la adolescencia. En este sentido, colabora en distintas AMPA y forma parte del grupo de conferenciantes Además Proyectos Solidarios, que organiza congresos de jóvenes con valores en toda España. Junto con Francisco Castaño Mena, es fundador del proyecto «Aprender a educar» ([aprenderaeducar.org](http://aprenderaeducar.org)) sobre el que imparten charlas para sensibilizar a padres y educadores.

Además, García Aguado da conferencias y directrices en el ámbito de la empresa privada sobre motivación, liderazgo y trabajo en equipo.

<http://www.youtube.com/user/Pedrogarciaguado>

Twitter: [@pgaguado](https://twitter.com/pgaguado)

**Francisco Castaño Mena**, profesor de secundaria desde 1987, actualmente da clases en el instituto Pedraforca de L'Hospitalet de Llobregat. Desde que comenzó ha sido pionero en la aplicación de los currículos de Tecnología y de Tecnología Aplicada con alumnos desmotivados.

Tiene una gran experiencia en la educación de jóvenes con problemas de conducta, baja autoestima, absentismo escolar, riesgo de exclusión social, apatía y fracaso escolar, que ha vertido y desarrollado en proyectos como tutor del Aula Oberta durante siete años en el instituto Les Marines de Castelldefels, y como asesor y orientador familiar del Centro Médico Medibaix en Castelldefels y Barcelona.

<http://francasta.blogspot.com>

Twitter: [@francasta](#)

Edición en formato digital: marzo de 2017

© 2017, Pedro García Aguado y Francisco Castaño Mena

© 2017, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Yolanda Artola

Ilustración de portada: © Ed Carosia

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-253-5520-2

Composición digital: M.I. Maquetación, S.L.

[www.megustaleer.com](http://www.megustaleer.com)

Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

# Índice

A salvo en la red

1. Presentación
2. Introducción
3. Cuestionario
4. Vivir en la sociedad tecnológica del siglo XXI
5. Las nuevas tecnologías: ¿Qué son?
6. Las nuevas tecnologías: pautas de uso
7. Peligros de internet: salud y seguridad
8. Los padres ante las nuevas tecnologías
9. Nuevas profesiones

Pequeño glosario

Reflexión final

Notas

Sobre este libro

Sobre los autores

Créditos