

Pautas para familias – Primaria y ESO

| | |
|-----------------------|---|
| Smartphone | <ul style="list-style-type: none">● A partir de 14 años, cuanto más tarde mejor. |
| Redes sociales | <p>Edades establecidas en los términos de uso:</p> <ul style="list-style-type: none">● Snapchat (13), TikTok (13), Discord (13) Instagram (14), X (14), Be Real (14), WhatsApp (16) Telegram (16). Cuanto más tarde mejor.● Durante el primer año usar las redes sociales con la guía activa de la familia, en el tiempo establecido. Es la única forma de enseñarles a detectar riesgos, de ayudarles a poner en contexto lo que ven, a comunicarse de forma adecuada, a detectar desinformación, a trabajar la prevención, a usarlas de una forma segura y consciente. El compromiso de la familia es indispensable, así como tener conversaciones frecuentes relacionadas con el mundo digital. |
| Tiempo de uso | <p>Las redes sociales han sido creadas para ser adictivas. Es fundamental establecer un tiempo de uso. Los menores no son capaces de auto-regularse y controlar el tiempo. Los controles parentales son nuestros amigos: Family Link, Life360, Qustodio, Locategy...</p> <p>La mitad o todo nuestro tiempo de ocio con pantallas, ya es un uso excesivo. Dos horas al día, ya es malo para la salud. Es importante promover alternativas de ocio.</p> |
| Lugares de uso | <p>No se recomienda:</p> <ul style="list-style-type: none">● Tener o cargar cualquier tipo de pantalla o dispositivo en el dormitorio.● Usar las pantallas mientras comemos.● Tener muchas pantallas en casa: Número de pantallas = tiempo de uso.● Llevar smartphones – relojes inteligentes a clase. |
| Ejemplo | <ul style="list-style-type: none">● Es fundamental ser un ejemplo positivo: tiempo de uso, lugares de uso, actitud en el mundo digital, forma de usar las redes sociales... |
| Contrato | <ul style="list-style-type: none">● Se recomienda firmar un contrato de uso de pantallas con estas pautas o normas básicas. |
| Alternativas | <ul style="list-style-type: none">● Teléfono de teclas, redes sociales familiares, WhatsApp familiar... |

Smartphones, redes sociales y menores

Las características de la infancia y la adolescencia (falta de percepción del riesgo, falta de control de impulsos, sensación de invencibilidad), hacen imposible que niños y adolescentes puedan hacer un uso seguro y consciente de las redes sociales y los smartphones. Por ello, además de la educación es fundamental respetar las edades de uso recomendadas.

Algunos riesgos

- Uso excesivo y adicción
- Pederastas
- Desinformación, es imposible saber lo que ven y lo que interiorizan
- Pornografía
- Riesgo de cometer y sufrir delitos
- Consecuencias negativas en la salud mental
- Grupos peligrosos: violentos, anorexia y bulimia, sectas, grupos políticos extremos...
- Estafas. Dinero, riesgo de pérdida de información digital y privacidad. Malware.
- Violencia digital y ciberacoso.
- Contenidos inadecuados: Especialmente al usar WhatsApp y Telegram
 - Pornografía infantil. Pornografía rara: violencia extrema, sexo con cadáveres, sadomasoquismo, sexo grupal...
 - Violencia extrema, asesinatos, videos reales de violaciones, cosas turbias...

Para ver con menores de la ESO

| DÓNDE | TÍTULO |
|---------|---|
| EITB | <ul style="list-style-type: none">• Generación porno - documental |
| NETFLIX | <ul style="list-style-type: none">• El dilema de las Redes - documental |

Más información

Incibe

Tfn 017 - www.incibe.es/menores

macsonrisas

macsonrisas.es