

# LA CIBERSEGURIDAD Y CIBER-RESPONSABILIDAD NO SON DOS JUEGOS DE NIÑOS:

*Por una infancia protegida y feliz*

## 1-Edad mínima

**No deberías exponer a un bebé a las pantallas.** Cuando tenga algunos años, puedes dejar que use la tecnología. Es importante que sepa usarla, pero no convertirla en su distracción o forma de juego habitual.

- Dispositivo conectado propio: >13 años
- Cuentas en redes sociales y apps de mensajería instantánea: >14-16 años
- Sin supeditación paterna: >18 años

**Evita fotografiar a menores y exponerlos en redes sociales.** Si lo haces, pixela las imágenes. Las fotografías de menores podrían usarse por terceros para fines poco éticos e incluso para la extorsión.

## 2-Control parental vs educación

Los sistemas de control parental están bien para restringir algunos contenidos inadecuados para ciertas edades. Pero no son una medida adecuada cuando un niño tiene un problema de adicción. Y es que cada vez existen más adictos a las tecnologías. Muchos mayores de edad y menores están conectados pero solos. Es un gran problema, y ese problema comienza cada vez a más temprana edad.

### 0) Supervisión

Debes **administrar y supervisar** las redes sociales y sesiones de los menores de edad. De esa forma podrás educarlos, evitar que suban fotos inadecuadas, que contacten con extraños, etc. Debes controlar que hagan uso de la tecnología en zonas comunes de la casa, no en habitaciones aisladas.

### 1) ¿Cómo diferenciar entre uso abusivo y adicción?

El **uso abusivo** es aquel que lleva al niño a descuidar otras tareas de forma puntual. En cambio, cuando ese abuso se convierte en lo frecuente, se podría tratar de una adicción. Es decir, cuando el uso de la tecnología es su prioridad. Los síntomas suelen ser:

- Se encierra en la habitación más de lo normal.
- Baja su rendimiento escolar.
- Nota cansancio físico, insomnio, problemas de peso.
- Escasa o nula vida social.
- Agresividad o irritabilidad.
- Miente para ocultar las horas que ha pasado usando la tecnología.

Muchos niños pasan una media **45 horas a la semana** frente a una pantalla (TV, smartphone, tablet, PC,...). Y para eso no existe control parental que valga. Solo funciona la educación, poner normas y limitaciones desde el primer momento.

## 2) FOMO, Nomofobia y phubbing

**Problemas derivados** de la adicción son:

- **FOMO (Fear of Missing Out) / Nomofobia:** miedo a quedarse sin conexión, o sin batería. Es decir, ansiedad or no estar ON.
- **Phubbing:** ignorar a la gente de su alrededor para centrarse en el dispositivo.

Estos casos extremos hay que evitarlos con **prevención**.

## 3) Control parental

Para **restringir los tiempos de uso y el contenido** que pueden ver tus hij@s, puedes hacer uso de las siguientes apps:

- **Para Android:** Google Family Link
- **Para iOS:** FamiSafe
- **Para Windows:** Qustodio
- **Para macOS:** KidsGoGoGo
- **Para GNU/Linux:** Timekpr+E2guardian
- **Para Nintendo Switch:** opciones Nintendo Switch Parental Control
- **Para Xbox:** opciones Familia
- **Para PlayStation:** opciones Control Paterno/Administración de familia

Así podrás evitar que tengan acceso a contenido violento, para adultos, etc., que pueden causar problemas a edades tempranas.

## 3-La importancia de los juguetes y el desarrollo

El **uso de juguetes es necesario para el buen desarrollo del cerebro** de los niños según los pediatras, psiquiatros y psicólogos. Especialmente en edades de entre 8 meses y 10 años (con juegos adecuados para cada edad). Sustituir los juguetes por pantallas hace que el desarrollo sea inadecuado, con posibles consecuencias para su salud.

**Juguetes sí, juguetes IoT no.** Los juguetes IoT tienen funciones que pueden ser potencialmente peligrosas, especialmente en los menores de edad. Como por ejemplo cámaras integradas, micrófonos, etc. Se debe respetar la privacidad y anonimato, especialmente en la infancia.

## 4-Cyberbullying

El acoso **se ha extendido más allá** de los centros educativos y lugares públicos. Ahora también se produce en el espacio digital. Por tanto, es otra dimensión que hay que vigilar en el ámbito del niño.

### 1) ¿Síntomas para detectar que son víctimas de acoso?

Normalmente no te lo van a decir abiertamente. No es un paso sencillo. Pero como padre puedes detectar algunos **síntomas** que podrían significar que tu hijo sufre ciberacoso:

- Tristeza o nerviosismo.

- Desmotivación o falta de autoestima.
- Deterioro de las relaciones sociales.
- Ansiedad, irritabilidad, y en casos extremos depresión.
- Se obsesiona con consultar su smartphone, tablet o PC en soledad.
- Si ha sufrido episodios de acoso en centros educativos es probable que se hayan extendido en el ciberespacio.

En esos casos, deberías **consultar a un profesional**.

## 2) Consejos

Sigue estos **consejos** para el uso de las nuevas tecnologías:

- **Mantener las cosas privadas en privado es importante.** Por eso, deberías educar a tu niño a que piense antes de publicar/enviar mensaje/compartir.
- Si te insultan una vez no es acoso. Si eso hace en **repetidas veces**, entonces sí se puede considerar acoso. Tanto en un caso como en otro, hazle saber que no es su culpa, ya que se sentará culpable.
- **No responda a la ofensa o tome represalias.** Normalmente eso es lo que busca el acosador. Es mejor ignorar, denunciar en las redes a la cuenta, o bloquear.
- **Guarda las pruebas o evidencias del acoso.** Pueden ser útiles en caso de tener que denunciar el caso.
- Lo que más ayuda a la víctima es **ser escuchados**. E intenta que recupere la autoestima.
- Si el caso es grave, busca **ayuda profesional** (psicólogo, denuncia a las autoridades,...).