

COMO PADRES Y MADRES... ¿CÓMO PODEMOS PROTEGER A NUESTROS HIJOS E HIJAS DE UN MAL USO DE INTERNET Y REDES SOCIALES?

A los niños/as y adolescentes menores hay que acompañarles día a día en internet. Cuando son muy pequeños no dejamos que se vayan solos al parque o que hablen con desconocidos, y esto hay que trasladarlo al mundo virtual. También **hay que enseñarles que no hablen con desconocidos en internet** y, a medida que el menor va teniendo más responsabilidad y más criterio, podemos ir delegando y dejarles solos con sus perfiles en las redes.

Facebook, Twitter, Instagram, entre otras, son las redes que más usan los menores para comunicarse y compartir información, fotos y vídeos de su día a día. Escriben su propio diario en internet sin ser conscientes de que su intimidad es observada por miles de personas. La Policía reconoce "**que muchos menores no hacen buen uso de su intimidad.** Suben imágenes a las redes sociales con contenido íntimo o en actitud sexual y esas fotografías son compartidas por otros menores sin su consentimiento". **Es decir, están cometiendo un delito.**



1. Nos guste o no, tenemos que ser padres tecnológicos: estar al día y acompañar a nuestro/a hijo/a en el manejo del móvil/Tablet/ordenador, cuando se baja aplicaciones y cuando crea sus perfiles en redes sociales.

2. Debemos establecer unas normas básicas de seguridad: crear un código de acceso al teléfono, conocer con detalle las aplicaciones que se instala, las condiciones de esas aplicaciones y la edad mínima para utilizarlas. Importante es, también, crear una contraseña segura que vayamos cambiando de forma periódica. Y, por supuesto, instalar todos los programas de gestión parental y de seguridad oportunos.

3. Fijar con los menores unas normas por escrito de uso de la nueva tecnología: para ello la Policía ha

creado un contrato tipo que los padres podemos firmar con nuestros hijos y que incluye nuestro compromiso de "respetar su intimidad con amigos reales dejándoles espacio para hablar de sus temas siempre que lo hagan con respeto". Nuestros hijos deberán "**asumir que, hasta que no sean mayores, sus padres conocerán siempre los códigos, contraseñas de su teléfono y su mail, juegos, fotos, vídeos y apps... para su posible supervisión**". Además, se establecen unos horarios para evitar que los menores estén hiperconectados y se puntualiza la edad mínima para usar determinadas redes sociales. "Algunas de ellas (Facebook, Twitter, Instagram...), como otras plataformas online, tienen marcadas una edad mínima (13 ó 14) por algo: o esperas a tenerla... o deberías compartir ese perfil con alguno de tus padres...", dice literalmente la Policía Nacional, que también pone sobre la mesa cuestiones tan evidentes como que el menor no debe agregar en sus relaciones online a nadie que no conozca en la vida real.

Parece obvio pero es cierto que si miramos el número de amigos de Facebook, por ejemplo, no tenemos confianza con todos los amigos que tenemos en dicha aplicación e incluso con algunos/as ni hemos hablado y sólo los conocemos de vista o porque son amigos de nuestros amigos. Hay que tener cuidado con ello, por el tema de la privacidad. Ya que las fotos desde el momento en que se

suben o te etiquetan ya pueden acabar en manos de cualquiera. Por lo que es fundamental privatizar Facebook para que no pueda tener acceso a tu contenido cualquier persona.



4. Inculcar la importancia del respeto en la Red: deben comportarse en el mundo virtual de la misma manera que en la vida real: con respeto. Y deben conocer, además, que está **prohibido circular imágenes íntimas de otros sin su permiso, insultar, faltar al respeto y, por supuesto, chantajear**. Es decir, la educación es la clave para que no se conviertan en potenciales acosados o acosadores.

5. Los menores deben conocer la importancia de proteger su intimidad: no se pueden dar detalles íntimos sobre su vida ni enviar documentos que puedan poner en peligro su integridad. Según el informe de **Save the Children**, entre las conductas de acoso más frecuentes se encuentran: la difusión de falsos rumores, el retoque de fotos de terceros, el piratear otras cuentas en redes sociales o el robo por identidad.

6. Los padres tienen que saber qué hacen y qué ven sus hijos/as en internet. Para ello, se instalarán los filtros parentales oportunos y se repasará el historial de navegación. Además, **debemos revisar con los menores las fotos y vídeos que tienen en su aparato móvil y los documentos que se comparten**. Si alguno de ellos puede ser perjudicial para ellos ahora o en el futuro, la Policía recomienda borrarlo. También podemos comprobar con los menores los comentarios y fotografías de otros perfiles que han añadido al suyo y preguntarles si cuentan con su autorización. Hay que explicarles lo peligroso que es el ciberacoso para que ni lo hagan, ni lo permitan.

La revolución tecnológica es imparable y nuestros hijos ya se han subido a ella. Es nuestro deber acompañarles en este camino, educarles y explicarles los peligros a los que se enfrentan. **El mundo virtual puede ser tan dañino o más que el real si no anticipamos y prevenimos comportamientos** que, claramente, rechazaríamos en nuestro día a día pero que en las redes sociales se vuelven impunes gracias al anonimato. Nadie está a salvo de ser víctima del ciberacoso, pero sí de tener las herramientas básicas para detectarlo, denunciarlo y librarse de él.



CONSEJOS DE LA POLICÍA

FILTROS	Hay que instalarlos para controlar el acceso a los contenidos de internet de los hijos.
CUIDADO	Es recomendable prestar atención para evitar los programas o archivos de fuentes no fiables.
PRECAUCIÓN	Instalar 'apps' rastreadoras de móvil y 'tablet' que permitan recuperar el contenido en caso de extravío.
'WEBCAM'	Hay que poner especial atención a este aparato: es recomendable poner un parche, tirita o celo para taparla y así prevenir el uso ajeno de la 'webcam' en ordenadores y portátiles.
CONTRASEÑAS	Conocer los códigos de acceso del teléfono y del email de nuestro hijo para su posible supervisión.
SÓLO AMIGOS	No agregar a nadie que no conozcamos en la vida real y desconfiar de todo lo que nos cuenten.
FOTOGRAFÍAS	No tomar ni compartir ninguna imagen íntima. En caso de que le llegue alguna ofensiva o dañina, la borraremos y exigiremos que no se reenvíe.
'BULLYING'	No utilizar las redes sociales para insultar o acosar a nuestros amigos, compañeros de clase o conocidos.
CONTENIDOS	No compartir nunca material ofensivo con nadie.
PAUTAS	Explicar y racionalizar con los menores el adecuado uso de los aparatos electrónicos, evitar la "hiperconexión" al móvil e internet y marcar unas pautas para prevenir las adicciones tecnológicas.
CONSUMO	Que nuestros hijos conozcan la importancia de saber comprar o consumir bien la tecnología, tanto los aparatos y terminales como los juegos, archivos o programas.
SEGURIDAD	Comprobar que nuestros hijos tienen bien configurados sus perfiles, cerrados a su círculo personal, y que han salido de las sesiones de correo y redes sociales si han compartido el dispositivo. También es importante recordar cuestiones básicas de seguridad en internet, como instalar un código de acceso en el móvil, cambiar las contraseñas con frecuencia y disponer de un antivirus.