

# Asuntos de familia: Redes Sociales y adolescencia protegida.

Conoce bien las redes que tu/s hij@/s utilizan  
y aprende a prevenir sus peligros educando en un buen uso.



**UPCCA**  
UNIDAD DE PREVENCIÓN  
COMUNITARIA EN  
CONDUCTAS ADICTIVAS



Ajuntament  
de Vinalsa



Ajuntament de Meliana



ALFARA  
del PATRIARCA  
AJUNTAMENT



Ajuntament de  
Bonrepòs i Mirambell



Ajuntament  
de Foios



Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas. 96.149.33.42 [Upcca@ahnar.org](mailto:Upcca@ahnar.org)

El uso de las tecnologías de la comunicación e información (TICs) a menudo genera en los padres/madres sensaciones contrapuestas. Por un lado, como progenitores hacemos un esfuerzo para que nuestro/s hij@/s dispongan de herramientas informáticas que pensamos son importantes en el mundo que les rodea. Por otro, nos sentimos poco seguros a la hora de tutelarles o educarles en su uso, porque sentimos que es un mundo propio y distante al nuestro. A la vez, como adultos, somos conscientes que de que conllevan una serie de riesgos y problemas potenciales sobre los que hay que actuar educativamente.

Debemos asumir la responsabilidad como padres/madres al proporcionar esas herramientas y asegurarnos que estén preparados para realizar un buen uso. Aparecen constantemente nuevas redes sociales, aplicaciones, juegos on-line, y cada vez más atractivos, poniéndose algunos de moda por factores incontrolables. Cada vez son más jóvenes los usuarios de estas redes y quizás esa inmadurez al usarlas puede generar algunos problemas.

La adolescencia es una etapa de cambios, donde internet y las redes sociales encajan perfectamente:

| <b>Características de la ADOLESCENCIA</b> | <b>Características de las REDES SOCIALES</b>                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lo más importante son sus iguales         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- son fuente de inclusión en grupos</li> <li>- ofrecen vías de comunicación constante</li> <li>- es un recurso fácil para conocer a gente y ligar</li> </ul> |
| Buscan diferenciarse de sus padres        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- es la forma de diferenciarse de los adultos</li> <li>- crean espacios de intimidad</li> <li>- no están sus padres</li> </ul>                               |
| Tienen necesidad de ser vistos            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- son fuente de popularidad, creatividad y lugar de exhibición</li> <li>- tienen buenas herramientas de fotografía y edición de video</li> </ul>             |

|                                                   |                                                                                                         |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Les gustan las emociones y experimentar           | - son fuente inagotable de ocio, entretenimiento activo, emocionante y gratuito para ellos              |
| Son impulsivos y buscan satisfacciones inmediatas | - ofrecen la posibilidad de compartir toda la información al instante<br>- ofrecen refuerzos inmediatos |

Además la interacción a través de las redes da sensación de inmunidad y anonimato, provoca mayor dificultad para empatizar (ponerse en el lugar del otro), la información se comparte rápidamente y llega a muchas personas, se convierte en una exposición de la autoestima, etc.. De todo ello puede surgir el SEXTING (difusión de fotos o videos con contenido sexual sin consentimiento); GROOMING (captación de niños y niñas de un adulto por medio de Internet con fines sexuales); CIBERACOSO (acoso entre iguales a través de las TICs) o ABUSO de las TICs.

### ¿QUÉ PODEMOS HACER COMO PADRES/MADRES?

Existen factores protectores que sí podemos controlar y por ello reforzar. Nos centraremos principalmente en aquellos que las TICs no fomentan: Autoestima, Empatía y Asertividad.

#### AUTOESTIMA

Se basa en el concepto que se tiene de sí mismo y la valoración de nuestras cualidades. La adolescencia es una etapa importante de búsqueda de la identidad y formación de la personalidad, por eso es tan importante tener una correcta y positiva imagen de nosotros mismos. Para potenciar la autoestima en nuestr@s hij@s:

- Exprésale el amor y afecto que sientes por ell@s
- Realiza las críticas de forma constructiva, señalando el comportamiento a rectificar, sin ataques a la persona
- Estimúales con metas elevadas, pero accesibles y realistas, para que descubran capacidades y habilidades, respetando su ritmo de maduración y características personales
- Valora y acepta sus propias ideas

- Acepta a tu hij@ tal y como es

## **EMPATIA**

Los adolescentes tienen dificultades en “ponerse en el lugar del otro” por el egocentrismo característico de esta etapa, subestimando el daño que le hacen a los demás con sus palabras o actos. Este constante descuido sobre las emociones de la otra persona puede generar graves casos de agresiones entre ellos.

La empatía nos ayuda a saber que no nos gustaría que nos pasara a nosotros lo que le está pasando a otra persona. Requiere prestar atención a la otra persona, y ser consciente de que los demás pueden sentir y pensar de modos similares a los nuestros, pero también de forma diferente. Cuando una persona esta principalmente centrada en sí misma, en satisfacer sus deseos y en su propia comodidad, no se preocupa por lo que los demás puedan estar sintiendo y no tiene una respuesta empática ante ellos.

Para incrementar la empatía en nuestro@s hij@s podemos:

- Desarrolla tu propia empatía y muéstrala, ya que aprenden por lo que ven.
- Enséñales a escuchar a los demás, a identificar qué sienten los otros, qué piensan, qué les alegra, qué les entristece, qué temen, etc.
- Habla con ellos y explícales tus emociones y tus sentimientos. De esta forma irán entendiendo que ante una misma situación los otros también tienen pensamientos y emociones ajenas a las de uno mismo.
- Enséñales a prestar atención a los demás. Cuando hable otra persona escúchala, ellos aprenderán que eso es lo que se debe hacer y anímales a ellos a que escuchen y miren a la persona.

## **ASERTIVIDAD**

Las relaciones con los demás se basan en el equilibrio adecuado de las necesidades de las otras personas con las propias. Para ello debemos respetar y ser respetado. Existen tres estilos de comunicación:

- 1- El estilo pasivo de comunicación no se sentirá capaz de decir “PARA”, “DEJAME”, “NO QUIERO HACERLO”, etc.
- 2- El estilo agresivo defiende lo que quiere pasando por encima de los demás, posiblemente pueda agredir o molestar a otros,
- 3- **El estilo asertivo** permite expresar y defender nuestras opiniones y derechos; pedir las cosas de manera segura, directa y abierta; decir a otros lo que no nos gusta o no queremos; dialogar para llegar a acuerdos, etc., respetando a la vez, los derechos de los demás.

Para fomentar conductas asertivas en casa:

- ✓ Ayúdales a tener criterio propio. Para que tu/s hij@/s expresen sus opiniones, es importante que primero las tengan. No le impongas lo que tiene que hacer, ayúdale a elegir presentándole varias alternativas.
- ✓ Enséñales a decir lo que le molesta y lo que no le gusta con respeto. La idea no es que tienen que callarse por educación, sino que lo educado es decir las cosas pero con respeto y sin faltar a nadie. Si muestra una opinión contraria a la nuestra o que nos desagrada no le riñamos por ello. Le escucharemos y tendremos en cuenta su opinión, si lo dice de una forma no adecuada le explicaremos que puede decirlo de otra manera.
- ✓ Crea un clima libre de comunicación, donde tus hij@s sientan que tienen libertad de opinión y expresión. Escucha sus opiniones, no les cortes y atiende a lo que dicen, no juzgues sus deseos ni sus ideas.
- ✓ Enséñales la importancia de poder decir NO en determinados contextos y a expresarse en todo momento con la primera persona del singular (Me siento..., Entiendo que tú... pero yo..., Yo creo..., yo opino..., Siento que..., Me gustaría que...)
- ✓ Ayúdales a afrontar pequeñas situaciones que tiende a evitar y que puede afrontar.
- ✓ Haz de ejemplo. En todo momento comunícate transmitiendo tus opiniones, escuchando y respetando a los demás.

## ¿QUÉ REDES USAN? Características y riesgos

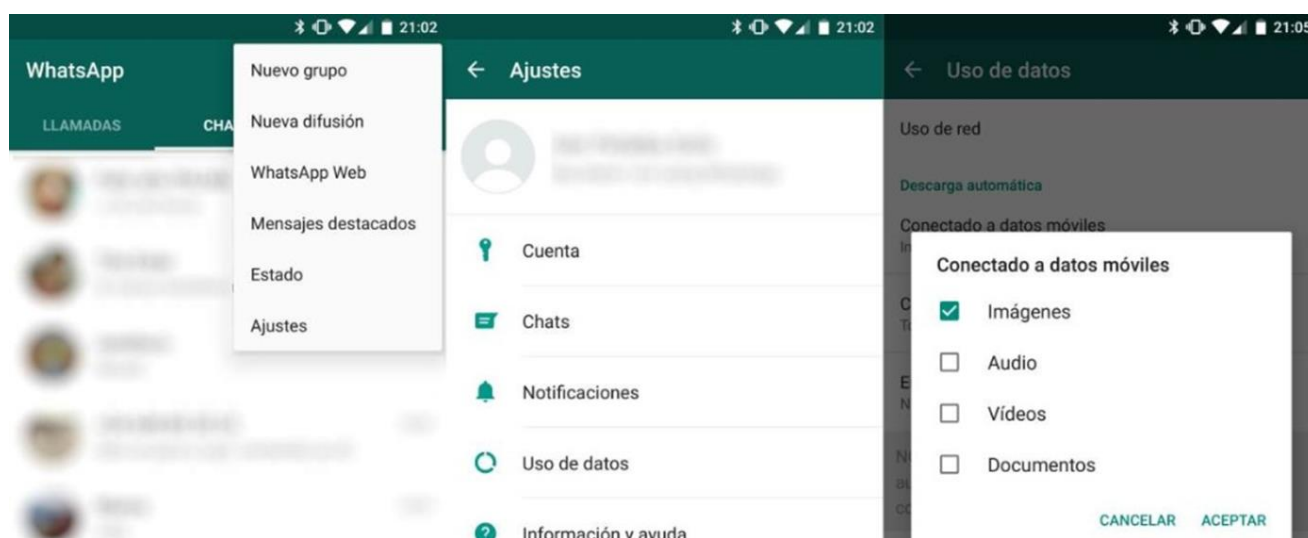
### WhatsApp.

Es una aplicación gratuita de mensajería instantánea para teléfonos inteligentes, que envía y recibe mensajes mediante Internet, ya sea con tarifa de datos o conectados a una Red inalámbrica (WIFI), complementando servicios de correo electrónico, mensajería instantánea, servicio de mensajes cortos o sistema de mensajería multimedia. El usuario debe tener al menos 13 años de edad para poder usar este Servicio.

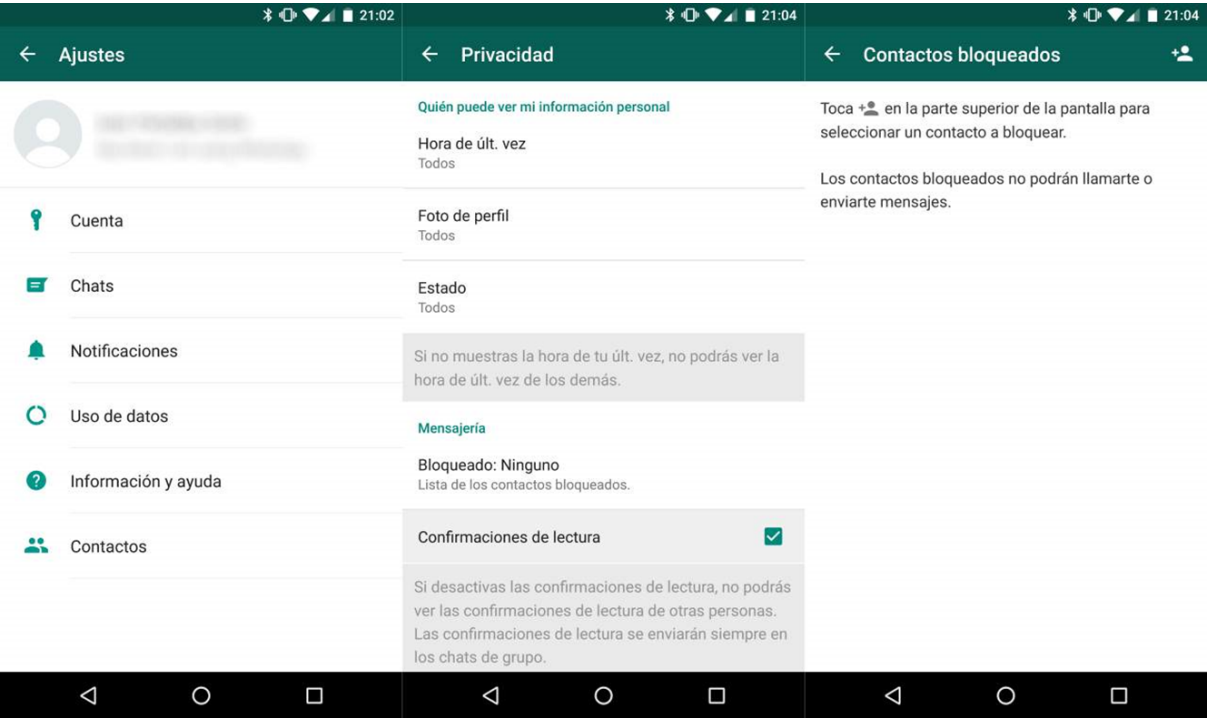
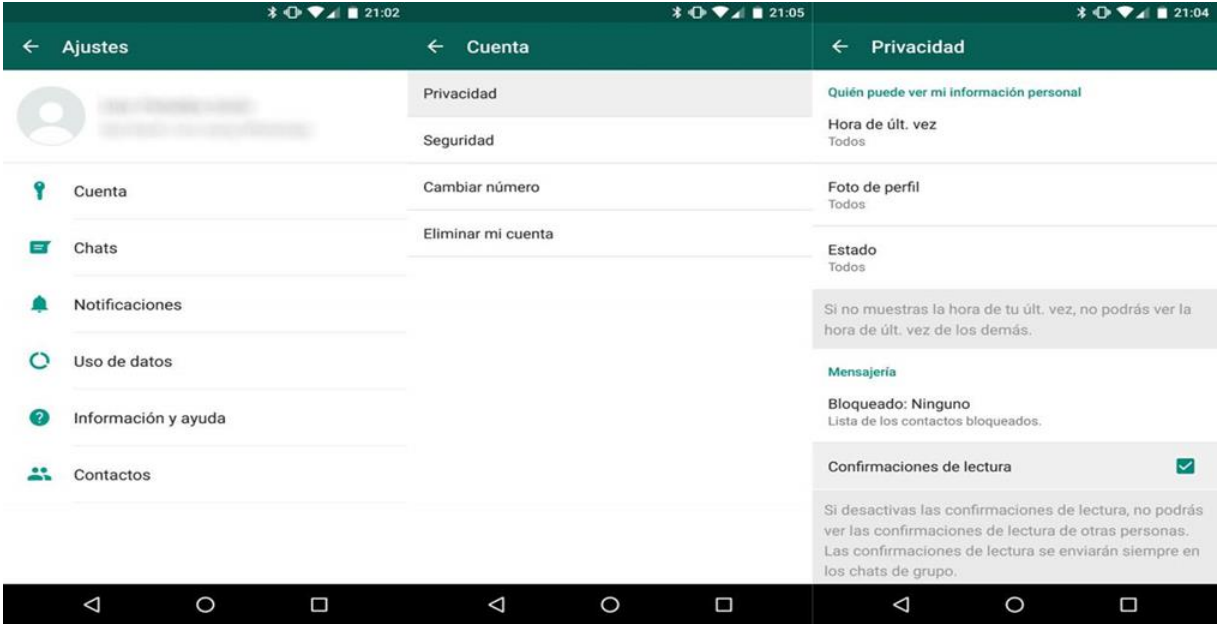
### ¿Quién puede ver mi información personal?

Por defecto, WhatsApp configura los ajustes de privacidad para permitir que cualquier usuario de WhatsApp pueda ver tus Confirmaciones de lectura, la hora de tu última conexión y tu foto de perfil, y para que tus contactos vean también tus actualizaciones de estado.

Para cambiar estos ajustes, entra en la aplicación WhatsApp. En el botón de menú podrás acceder a “Ajustes” y a “Cuenta”. El último paso es en el acceso “Privacidad”, en el que podrás personalizar tu perfil: mostrar o no la hora de tu última conexión, confirmación de lectura de mensajes, etc. De momento no existe la posibilidad de desactivar el estado en línea o escribiendo







## Instagram



Es una aplicación que actúa como red social, ya que permite a sus usuarios subir cualquier tipo de fotos y videos, con la opción de aplicar diversos efectos fotográficos, como por ejemplo: filtros, marcos, similitudes térmicas, colores retro, etc. para compartirlas no sólo en Instagram, sino en otras redes sociales como Facebook.

La edad mínima para abrirte una cuenta, según las condiciones generales de Instagram, son los 14 años.

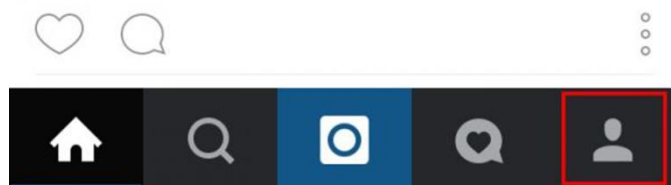
Características:

- No tiene filtros ni control sobre los comentarios que nos hacen o que nosotros mismos hacemos.
- No tiene una herramienta para poder personalizar quien queremos que vea nuestra foto.
- Hablan de numerosos usuarios falsos.
- Si nuestro perfil no es privado, se pueden robar las fotos.

### ¿Cómo hacemos un perfil privado?

Debemos tener cuidado al crear una cuenta en Instagram, ya que desde su creación, por defecto, aparecerá como cuenta pública.

Debes dirigirte a tu perfil pulsando en el botón de la esquina inferior derecha, sobre el icono en forma de persona.



Una vez tengas en la pantalla tu perfil personal de Instagram, deberás pulsar sobre el botón de configuración de parámetros que encontrarás en la parte superior derecha de tu perfil:

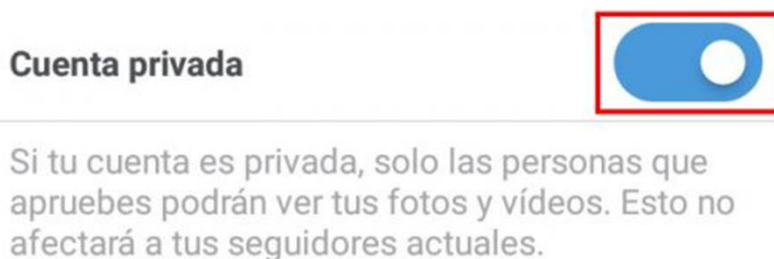




A continuación, deberás buscar los ajustes de cuenta y verás una pestaña de 'Cuenta privada' que por defecto estará desactivada — en color gris— y, por consiguiente, tu cuenta de Instagram será pública y cualquier usuario podrá acceder a tus fotografías.



Deberás desplazar hacia la derecha este botón y presionar después el tick o check de la parte superior derecha para confirmar que quieres hacer que tu cuenta de Instagram sea privada. El sistema te preguntará si estás seguro de tu decisión y quieres que las fotografías sean privadas. Confirma que 'Sí, estoy seguro' ¡Conseguido! Tu cuenta de Instagram es ahora privada.



## YouTube

Es un canal MUY POPULAR en el que los usuarios pueden subir y ver vídeos sin tener que pagar y sin que tenga un lenguaje concreto de programación.

Youtube se ha transformado en la mayor biblioteca audiovisual de la historia de la humanidad, se considera como el mejor medio de difusión y conocimiento, ya que es un servicio que permite a cualquier usuario encontrar información contenida dentro de los videos.

### **A PESAR DE SU CENSURA...**

- Los comentarios no tienen censura.
- El contenido se hace viral rápidamente.
- Pueden alterar los hechos reales de un acontecimiento.
- Se puede descargar el contenido.
- Se puede usar de manera nociva.

## Snapchat



Es una red social y aplicación móvil muy reciente (2010) dedicada al envío de archivos, los cuales "desaparecen" del dispositivo del destinatario a las 24 horas después de haberlos publicados.

Está dirigida tanto a jóvenes como a adultos y sus condiciones de uso establecen que los menores de entre 13 y 17 años deben obtener el permiso de uno de sus padres antes de usar el servicio.

Para quienes son menores de 13 años, Snapchat ha creado una aplicación llamada SnapKidz, que en cierta medida es una versión especial de Snapchat. Cuando el usuario se registra, al introducir su año de nacimiento (y ser menor de 13), se le dirige directamente a SnapKidz.

## SE ELIMINAN LOS MENSAJES PERO...

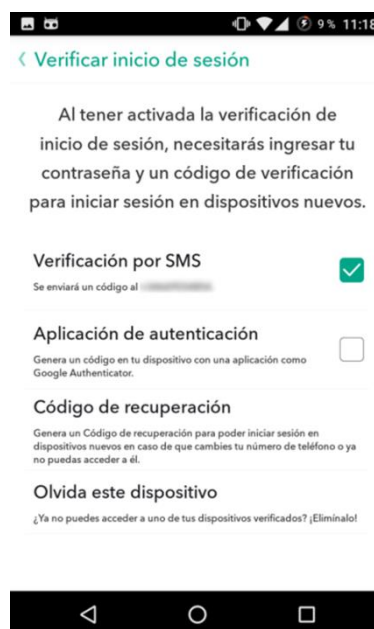
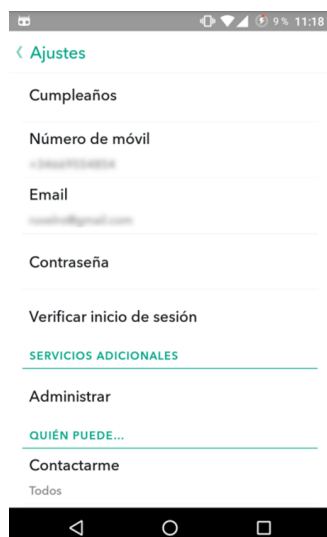
- ✓ Puede haber una captura de pantalla desde el dispositivo al que se envía el archivo.
- ✓ Se puede hacer una foto desde otro dispositivo.
- ✓ Se puede publicar en una historia privada y la duración se alarga a 24 horas.
- ✓ Se puede compartir en historia pública.
- ✓ Se puede usar «Replay. Live Story» para volver a ver el contenido de forma indefinida.
- ✓ Se puede guardar un chat.

## ADEMÁS...

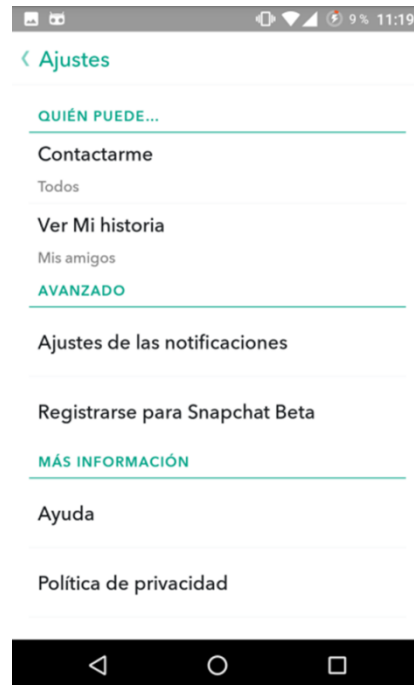
- ✓ Por su forma de funcionar llama la atención de los más jóvenes.
- ✓ TODO se puede recuperar de forma indefinida.
- ✓ NO HAY FILTROS en la información que se envía
- ✓ Pueden acceder a nuestra agenda de contactos, fotos y datos personales, además de la UBICACIÓN si la tenemos activada.
- ✓ La comunicación es rápida, imprecisa e insegura, lo que hace que se convierta en una comunicación defectuosa.

## AJUSTES DE PRIVACIDAD:

1. Activar la verificación en dos pasos para evitar que otras personas puedan realizar ataques de fuerza bruta para iniciar sesión con nuestros datos, suplantar nuestra identidad y hacerse pasar por nosotros.



2. Menú de ajustes y nos desplazaremos hacia abajo buscando el apartado “Quién puede”, desde el cual podemos especificar al programa quién va a poder contactar con nosotros o acceder a “Mi historia”.



## Musically



Musically se define como una red social de vídeo en la que se pueden crear, compartir y descubrir vídeos breves. Puedes grabar vídeos de hasta 15 segundos de duración, bailando, ejecutando un playback o literalmente haciendo un poco el payaso ante la cámara de tu móvil, mientras suena de fondo alguna canción. La edad mínima de uso es a partir de 13 años.

Además...

- La política de privacidad esta descrita sólo en inglés. Pueden ver todo lo que compartas. Todo!!!!
- Puedes activar que sólo tus amigos puedan contactar contigo directamente (activando “direct-ly”). Así evitaras que cualquier desconocido se ponga en contacto con tu hij@.
- Puedes definir si quieres que tu cuenta sea privada.
- Ofrece compras integradas en APP: Monedas virtuales.
- Se puede acceder a la ubicación si se tiene disponible.

- No hay filtros ni limitaciones, así que buscando videos podrán encontrarse todo lo que otros hacen.

## 8. JUEGOS ONLINE

Los videojuegos en línea son aquellos jugados vía Internet independientemente de la plataforma. Puede tratarse de videojuegos multijugador en los que se juega con otras personas a las que no hace falta conocer, o videojuegos de navegador que se descargan desde la web y se ejecutan en el navegador.

A diferencia de las videoconsolas tradicionales, ya no hace falta una “Videoconsola concreta”, ni un punto de electricidad, ni comprar ese juego al que vamos a jugar. Tan solo hace falta conexión a internet y un dispositivo con conexión.

Los juegos son simultáneos, es decir, el juego continúa aunque no estés conectado, por lo que “tus tropas” están desprotegidas mientras no estés jugando. Esto favorece la conexión continua a lo largo del día y el deseo o preocupación al no hacerlo.

Estos juegos online, disponen de un chat interno para poder hablar entre todos los jugadores conectados.

El peligro de este Chat, es que se convierte en una posible herramienta para contactar con menores.

### ¿Cómo saber si es apropiado el juego para nuestros hij@s?

Los juegos online están clasificados con un sistema de indicadores llamado “Código PEGI”. Es un sistema europeo para clasificar el contenido de los videojuegos y otro tipo de software de entretenimiento.

En su versión para juegos online pretende ofrecer información a los adultos sobre ciertos aspectos de los videojuegos en Internet que deben tener en cuenta a la hora de considerarlos o no apropiados para sus hijos menores de edad. Son indicativos de la edad recomendada, si incorporan contenidos relacionados con el sexo, la violencia, las drogas, discriminatorios, etc.



## RECOMENDACIONES PARA LA EDUCACION Y SEGURIDAD EN EL USO DE LAS TICS

- @ Sé tú mismo un buen ejemplo, crea modelos de conducta y uso de internet y redes sociales.
- @ Limita su acceso a redes sociales si no tienen la edad permitida, las redes sociales no son para niños.
- @ Lee y revisa con tu/s hij@/s la normativa de privacidad y protección de datos antes de crear un nuevo perfil, e-mail, etc. Privatiza junto a ellos la configuración de su cuenta.
- @ Procura que el ordenador se conciba como una herramienta de uso familiar, que se utilice bajo unas normas, con un objetivo concreto y bajo supervisión. Preferiblemente colócalo en el salón o zona de uso común.
- @ Establece junto a tu/s hij@s reglas consensuadas para navegar por Internet, y usar el móvil, fija objetivos y limitar las horas de uso, sabiendo que se cumplen.
- @ Deja que naveguen sólo cuándo haya un adulto en casa, y evita que se conecten a Internet por la noche, especialmente a los chats.
- @ Procura que tu/s hij@s te den a conocer los contactos y contraseñas de sus cuentas de correo.
- @ Establece con tu/s hij@s una relación de confianza, de forma que ante cualquier problema recurran a ti.
- @ Navega y chatea de vez en cuando con tus hij@s, así podrás conocer sus hábitos y preferencias.
- @ Explícales qué son los datos personales y los riesgos que puede entrañar ofrecerlos a desconocidos. No les permitas que envíen sus fotos o de sus amigos, o cualquier información sobre ellos y ellas, sin la autorización de sus padres.
- @ Procura alcanzar el nivel de habilidad informática de tu/s hij@/s
- @ Conoce la actitud hacia a estas tecnologías de los padres/madres de los amigos de nuestros hij@s.



- @ Ayuda a gestionar adecuadamente el tiempo libre de tu/s hij@s, potenciando actividades de ocio saludable.
- @ Hazles conscientes del gasto económico que supone el acceso a internet y que de alguna forma contribuyan a él.