

# CIBEREDUCAR ESTA EN TU MANO – Dossier resumen



Recomendaciones para educar en un uso saludable de las redes sociales, videojuegos y las nuevas tecnologías.

Mónica Alarcón Molina

IES BLAS DE OTERO– Madrid  
Febrero 2024



Cibereducar está en tu mano © 2024 by Mónica Alarcón&Mónica de Miguel is licensed under [Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



## AMISTAD

El **valor de la AMISTAD** en las RRSS potencia el sentir como **actor principal** de nuestros hijos, **refuerza sus vínculos sociales**, les permite conectarse con **nuevos amigos** que pueden aportar nuevas experiencias, PERO hay que enseñarles los riesgos que conlleva la amistad en internet, como puede ser el **Grooming** (pederastia por internet), el **sexting** (distribución de fotografías de contenido sexual), la **pérdida del cara a cara** y de los vínculos en la vida real.

Los aspectos a tratar con nuestros hijos han de relacionarse con el **verdadero valor de la amistad**, no todos son amigos, **es mejor la calidad que la cantidad**, los extraños existen en las RRSS y hay que tener cuidado con ellos. Han de **cuidar el nombre** que se ponen en las RRSS que no desvele la edad, sobre todo. Inculquemos a nuestros hijos **la confianza** suficiente para que ante cualquier problema que tengan **nos lo cuenten, nos pidan ayuda**, también a sus profesores y por último, ante problemas graves, tenemos a la policía que tienen brigadas especializadas para apoyarnos. También hay asociaciones que tienen departamentos que pueden orientarnos (en "Mas apoyo" están sus contactos)

**VIDEO RECOMENDADO:** [https://www.youtube.com/watch?v=BIBPsk\\_jzB4](https://www.youtube.com/watch?v=BIBPsk_jzB4)



**EL RESPETO** en las RRSS es fundamental para que nuestros hijos tengan una **vida virtual sana**, puesto que esa vida proyectará su futuro en las redes, debido a que **todo su historial va a permanecer siempre** (borrar contenidos de internet es complejo, incluso imposible). Es crucial fomentar el respeto entre los internautas, el apoyo, el **comentar con criterio** contenidos de otras personas.

Sin embargo, el **ciberbullying** es una lacra que cada año hace mucho daño a nuestros adolescentes, incluso a los adultos, cada día aparecen delitos relacionados con **la falta de respeto en redes** (que nuestros hijos ven de adultos, de youtubers e instagramers). Ese tipo de conductas deben conocerlas y deben evitarlas.

Como padres, debemos enseñarles el ciber-respecto desde el momento en el que no han de publicar fotos de otras personas **sin su permiso**, si no quieren aparecer en una publicación, y no les han pedido permiso, han de exigirlo y la retirada de esas fotos. La imagen de una persona, es algo propio y tienen **derecho a denunciar** el uso de la misma sin su consentimiento. Deben respetar a todas las personas en internet, evitar dañar a nadie con sus comentarios, **apoyar a los que son acosados**. Es importante que les enseñemos que **el anonimato no existe**, en internet siempre se puede saber quien es cada uno, (la policía está muy preparada para este tipo de acosos con cuentas supuestamente anónimas.)

**VIDEO RECOMENDADO:** <https://www.youtube.com/watch?v=Nnti8H3bO7w>



## RESPETO





Cuidar la **PRIVACIDAD en las RRSS** es garantizar la **seguridad** de nuestros hijos en estos entornos, que sepan **difundir con seguridad**, a los **destinatarios adecuados**. En caso de duda, es importante conocer este **teléfono 017, del INCIBE** (Instituto Nacional de Ciberseguridad ) nos ayudarán ante cualquier problema, duda o incidente que tengamos en las redes.

PERO, puesto que **todo permanece en la red y nada se borra**, es muy importante que tengan en cuenta que distribuyen y a quien lo distribuyen, **configurar los perfiles** en las redes sociales para no tenerlos abiertos, sobre todo cuando son más pequeños. La **suplantación de identidad** es un delito que está muy extendido entre los adolescentes y que lo cuidan poco, enseñémosles a cuidar sus perfiles. Que **cuiden su imagen** en las redes (es como tu DNI digital), que tengan a **buen recaudo sus claves**, que las pongan difíciles de hackear, que **no las compartan con nadie**. **Cuidado con las webcam**, que hay pequeños programas que las activan sin que nos demos cuenta y nos estarán grabando

VIDEO RECOMENDADO: <https://www.youtube.com/watch?v=CXmjnNoDrTI&t=176s>



## PRIVACIDAD

Tener un **EQUILIBRIO entre la vida virtual y la vida real** es fundamental para un desarrollo sano de nuestros hijos, un exceso de virtualidad conlleva riesgos como la **pérdida de la identidad**, la **adicción**, **trastornos del carácter**, **vamping** (vivir de noche enganchado a las RRSS y videojuegos). Estas **tecnologías son buenas**, usadas con criterios, son buenas, hemos de esforzarnos en **educar en los riesgos** que acarrearán, que tengan **pensamiento crítico** ante todo lo que les llega de las redes, **dialoguemos, acompañemos**, tengamos una actitud abierta, para ellos son entornos muy atractivos y de los que pueden aprender, pero **eduquemos en que el tiempo de exposición** sea acordado, acotado y **ayudémosles a controlarlo**, porque ellos, por sí mismos, no van a poder. Esto es debido a que el cerebro "disfruta" aprendiendo cosas nuevas, divirtiéndose, socializando y consiguiendo retos, justamente lo que proporcionan las RRSS y videojuegos, el problema está en el **TIEMPO de exposición**. En la adolescencia el cerebro se está deconstruyendo para volver a construirse, ellos no van a tener la capacidad de autorregularse, ayudémosles a controlar el tiempo de uso, **fomentando los tiempos de descanso, de estirar el cuerpo, descansar la vista**, que incluyan en **deporte y la alimentación sana** para contrarrestar los posibles efectos. **Evitemos al máximo que lleguen a una adicción**. Cuando aún sean pequeños, utilicemos el control parental para modular sus hábitos digitales.

VIDEO RECOMENDADO: <https://www.youtube.com/watch?v=TwCT5TaVB2s>



## EQUILIBRIO

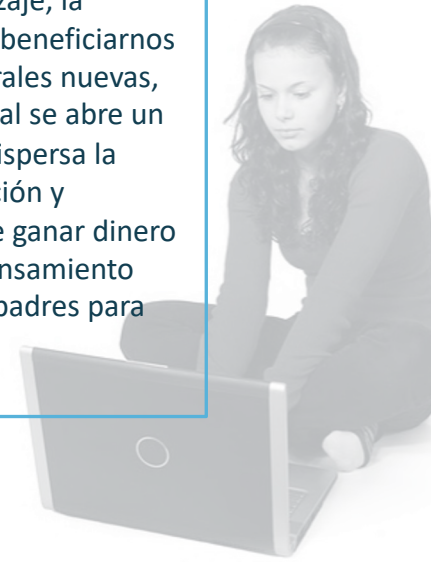




## APRENDIZAJE

Las nuevas tecnologías apoyan profundamente el APRENDIZAJE, el autoaprendizaje, la creación autónoma de nuevos contenidos, compartir nuestros conocimientos y beneficiarnos de los de otros. Hay multitud de cursos gratuitos (MOOCs), oportunidades laborales nuevas, se puede trabajar colaborativamente y recientemente con la Inteligencia Artificial se abre un mundo infinito de conocimiento para nuestros hijos. PERO, tanto información dispersa la atención de nuestros hijos, estamos INFOXICADOS por tanta fuente de información y bombardeo de noticias y conocimientos, aparecen las fake news como modo de ganar dinero con la desinformación. Por eso debemos enseñar a nuestros hijos a tener un pensamiento crítico, a revisar bien las fuentes de información, a pedir nuestra opinión como padres para aconsejarles.

VIDEO RECOMENDADO: <https://www.youtube.com/watch?v=S3Y8Yko3uBU>



Para más Información y apoyo (Es muy útil seguir las redes de estas asociaciones pues realizan publicaciones interesantes)

- [Pantallas Amigas](#) (esta asociación tiene muchos videos en formato comic para concienciar sobre todos los riesgos de las RRSS)
- [Incibe](#)
- [FAD Juventud](#): Tienen un servicio gratuito de atención ante problemas o dudas sobre adicciones, incluidas a videojuegos y RRSS.
- Canales de denuncia: Policia Nacional, Incibe
- [Mónica de Miguel](#): Consultora de Innovación educativa y experta en IA.
- Canales para consultar fiabilidad de las fuentes de información: “Maldita.es” y 017 (Incibe)

Más Recomendaciones:

- Antonio Ríos (Psicoterapeuta): [Ayuda! Tengo un hijo adolescente.](#) (VIDEO)
- Guillermo Cánovas : [“Cariño, he conectado a los niños”](#) (LIBRO)
- JANELL BURLEY: [iRules: Reglas razonables para una familia sana y tecnológica](#) (LIBRO)



Más APOYO

# CIBEREDUCAR ESTA EN TU MANO

**Recuerda:**

*En la "cibereducación", como en otros aspectos de la vida de tus hijos, NO TE RINDAS NUNCA 😊*

**¡ MUCHAS GRACIAS !**



Cibereducar está en tu mano © 2024 by Mónica Alarcón&Mónica de Miguel is licensed under [Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)