



TECNOADICCIONES
Guía para Familias

Fundación
MAPFRE



controlaTIC

Equipo

Perú, Junio 2016

DIRECCIÓN CIENTÍFICA

La presente guía es una versión adaptada al contexto peruano de la realizada el 2015 para la campaña ControlaTIC en España por Fundación MAPFRE. Ha sido desarrollada incorporando los datos del estudio "Prevalencia de Riesgo de una Conducta Adictiva a Internet entre los Adolescentes de Lima Metropolitana y Arequipa".

Asesor Principal:
Dr. Rolando Pomalima
Médico psiquiatra con especialidad en niños y adolescentes
CMP018779

COORDINACIÓN TÉCNICA

Fundación MAPFRE
Alicia Rodríguez Díaz

PREVENIS SAC
María Inés Miró-Quesada

DEPÓSITO LEGAL:

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°2016-09998.

Impresa por Edición y Color SAC.

Pje. Santa Rosa 220 Z.I.
Urb. Santa Angélica - ATE

1	Introducción	4
2	Situación de partida	5
3	¿Uso, Abuso, Adicción?	9
3.1	El uso	9
3.2	El abuso/uso inadecuado	10
3.3	La adicción	10
3.4	Cómo identificar el problema: cuándo debemos preocuparnos	12
4	Recomendaciones si aparece el problema	13
5	Prevención: una buena salud digital	16
6	Seguridad: situaciones conflictivas y consejos para actuar	18

1. INTRODUCCIÓN

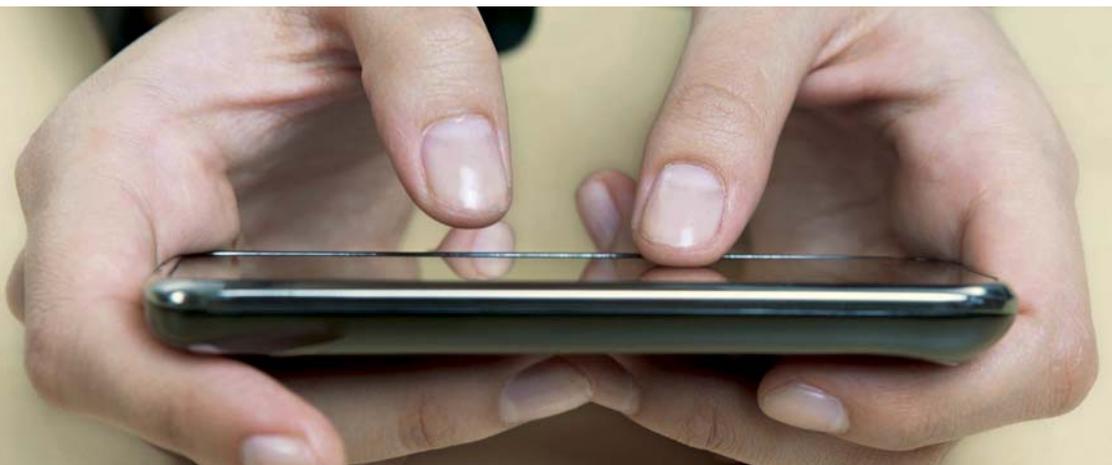
Comenzamos a tomar conciencia sobre las consecuencias que puede tener el uso abusivo y las denominadas “tecnoadicciones”.

Nadie pone en duda las innumerables ventajas que la incorporación de las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) han supuesto en el día a día de las personas. Ámbitos como la comunicación, el ocio y el trabajo se han visto claramente modificados por el uso de las TIC, que han llegado a convertirse en un medio insustituible para llevar a cabo gran parte de nuestras actividades diarias.

Pero no todos empleamos las TIC de la misma manera ni con la misma facilidad. A los menores de edad se les denomina habitualmente “nativos digitales”, al estar acostumbrados a utilizar dichas tecnologías desde pequeños y haber normalizado su uso. No obstante, los conocimientos que manejan los niños y adolescentes, en general, son conocimientos relativos a la usabilidad

y manejo cotidiano de las TIC, lo cual no supone habitualmente conocimientos sobre seguridad, privacidad, legislación aplicable o uso responsable de la herramienta. En los últimos años, hemos podido comprobar cómo el acceso autodidacta de los menores a las TIC ha crecido al mismo ritmo que los problemas relacionados con la pérdida de privacidad e intimidad. Del mismo modo, comenzamos a tomar conciencia sobre las consecuencias que puede tener el uso abusivo y las denominadas “tecnoadicciones”.

Fundación MAPFRE desarrolla esta GUÍA con el objetivo de dotar a las familias de herramientas y recursos útiles que les permitan dar respuesta al desarrollo de posibles conductas adictivas hacia Internet, los dispositivos móviles y/o las consolas de videojuegos.

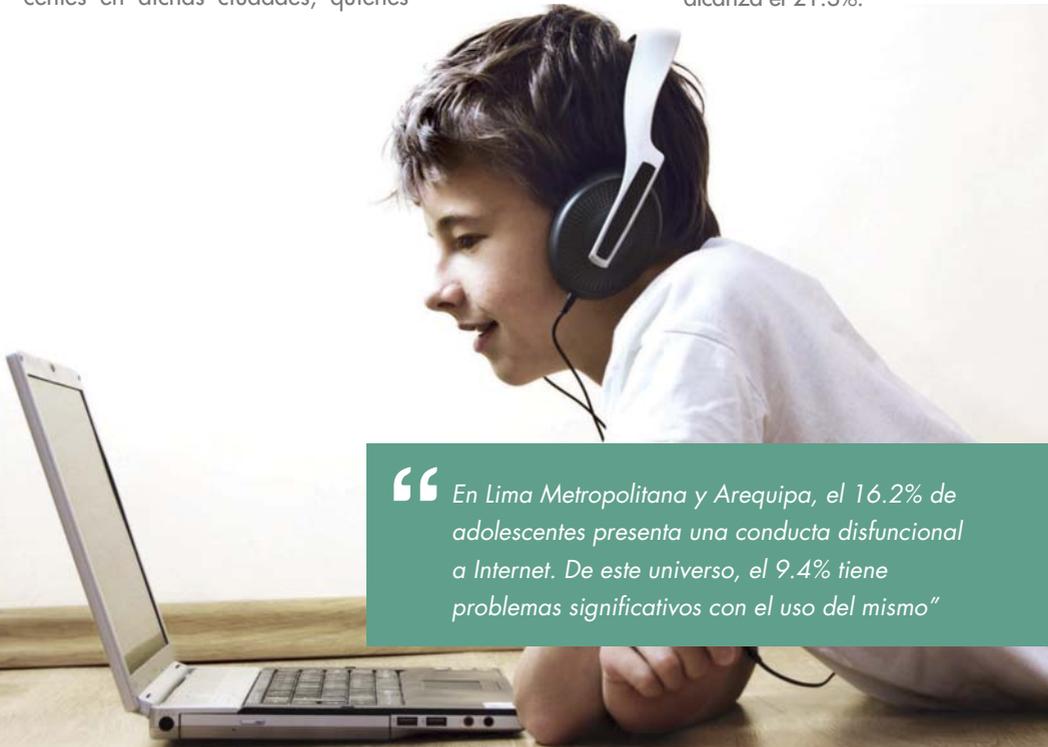


2. SITUACIÓN DE PARTIDA

Fundación MAPFRE ha desarrollado un estudio para conocer las características y factores que influyen en el riesgo de una conducta adictiva en Internet en los adolescentes de Lima Metropolitana y Arequipa. Se escogieron estas dos ciudades por tener más usuarios de Internet, mayor población y alto índice de conectividad. La selección de la muestra y la aplicación de la encuesta se encargó al Instituto de Opinión Pública de la Pontificia Universidad Católica del Perú, quien garantizó una muestra representativa y aleatoria de 796 adolescentes entre 13 y 17 años de colegios públicos y privados de ambas ciudades. Esto, permitió resultados representativos de los adolescentes en dichas ciudades, quienes

representan casi un tercio de los adolescentes del Perú.

Los resultados de este estudio revelan que el 16.2% de los adolescentes presenta riesgo de una conducta adictiva hacia Internet y el 9.4% de estos tiene problemas significativos debido al Internet. Si se comparan estas cifras con las obtenidas en un estudio similar realizado en la Unión Europea en 2012, Perú supera el promedio europeo (13.9%) de adolescentes en riesgo de una conducta adictiva a Internet. El porcentaje en Perú está por encima de países como Alemania, Grecia y Polonia y solo es sobrepasado por España, en donde el riesgo a conducta adictiva en adolescentes alcanza el 21.3%.



“ En Lima Metropolitana y Arequipa, el 16.2% de adolescentes presenta una conducta disfuncional a Internet. De este universo, el 9.4% tiene problemas significativos con el uso del mismo ”

Riesgo de Conducta Adictiva a Internet

En el estudio de Fundación MAPFRE para el Perú, y en estas guías orientadoras, se entiende como Conducta Adictiva a Internet (CAI) un patrón de comportamiento caracterizado por la pérdida de control sobre el uso de Internet. Esta conducta conduce potencialmente al aislamiento y

al descuido de las relaciones sociales, de las actividades académicas y recreativas, así como de la salud y la higiene personal. Por otra parte, este tipo de conducta se enmarca en otro patrón más amplio que se denomina Riesgo de Conducta Adictiva en Internet, que incluye tanto a los adolescentes con CAI como a aquellos en riesgo de desarrollarla.

Hacia un perfil del adolescente en riesgo

La prevalencia de riesgo a una conducta adictiva al Internet es mayor en varones (17.5%) que en mujeres (14.8%).

Los datos del estudio muestran que el género es un factor relevante cuando hablamos de adolescentes en riesgo de desarrollar una conducta adictiva en Internet así como en el uso de videojuegos. Otra característica demográfica que tiene relevancia es el nivel socioeconómico, con más adolescentes del NSE A/B en riesgo de desarrollar una conducta adictiva a Internet con respecto a adolescentes del NSE D/E.



PROBLEMAS SICOLÓGICOS:

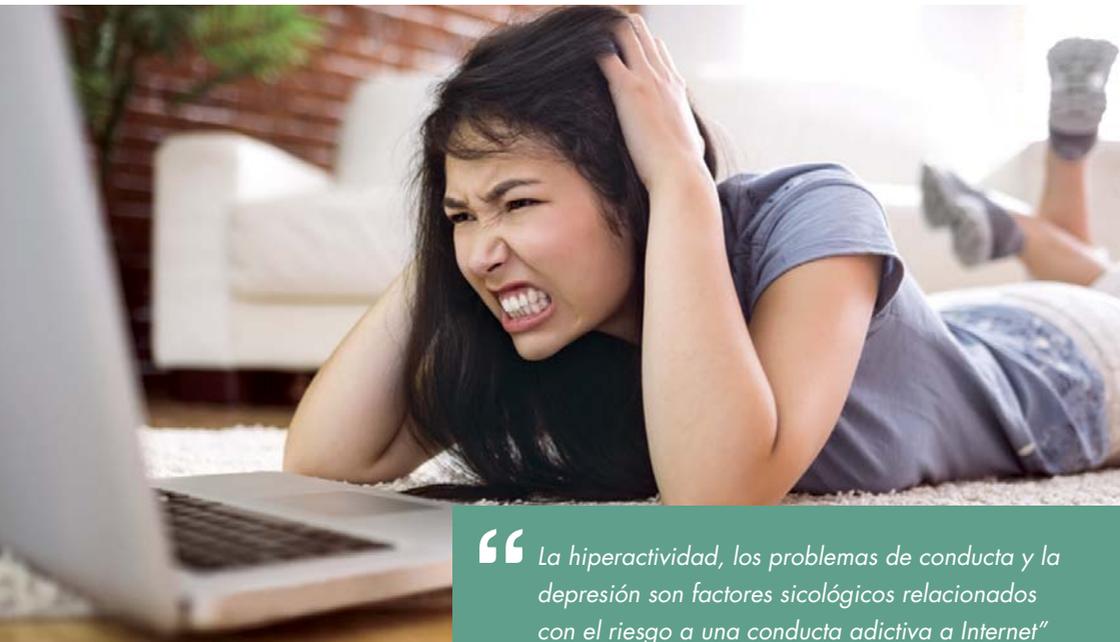
El estudio usó el Test de Capacidades y Dificultades-SDQ así como el Inventario de Depresión Infantil-CDI. Los resultados muestran que la hiperactividad, los problemas de conducta y la depresión tienen relación con el riesgo a una conducta adictiva en Internet.

Entre los adolescentes en riesgo, el 53.6% tiene dificultades emocionales y de conducta, frente al 15.5% de los que no tienen riesgo de adicción al internet. Así mismo, los

adolescentes en riesgo tienen problemas de conducta en el 40.5% de casos frente al 15.3% en el grupo que no está en riesgo; lo mismo sucede con los problemas de hiperactividad que son 33% entre los usuarios en riesgo y de solo 9.6% entre los que no están en riesgo. Otro tipo de problemas que se dan en mayor proporción entre los adolescentes en riesgo son los problemas con los compañeros (45.3% frente a un 32.3% entre los adolescentes que no están en riesgo) y los síntomas emocionales (20.8% frente al 10.8% de los adolescentes sin riesgo).

La depresión también está vinculada al riesgo de desarrollar una conducta adictiva a Internet. El 19.7% de adolescentes en riesgo de desarrollar una conducta adictiva a Internet tiene síntomas depresivos, mientras que entre los adolescentes sin riesgo, los síntomas de depresión bajan a 5.1%.

Algunos síntomas de la depresión están más presentes entre aquellos adolescentes en riesgo. El 27.5% de adolescentes que presenta riesgo en una conducta adictiva manifiesta sentirse triste, el 37.8% piensa en matarse, el 41.7% tiene problemas para dormir, el 38.6% se siente solo y el 48.8% de adolescentes percibe su rendimiento académico como no tan bueno. Por ello, es fundamental como docentes, estar atentos a la salud emocional de nuestros alumnos.



“ La hiperactividad, los problemas de conducta y la depresión son factores psicológicos relacionados con el riesgo a una conducta adictiva a Internet”

REDES SOCIALES:

El 23.5% de los adolescentes revisa su correo electrónico o redes sociales antes de cualquier otra cosa que hagan. La búsqueda de información en general y para tareas escolares es la actividad más realizada en Internet (96.6%), seguida de la comunicación por correo y redes sociales (90.8%), entretenerse con videos, música y fotografías (82.5%) y jugar videojuegos (51.3%). Entre los adolescentes en riesgo de desarrollar una adicción, baja el porcentaje que utiliza Internet para buscar información y suben todos los demás.

En aquellos que usan Internet para entretenerse con videojuegos, los adolescentes sin riesgo realizan esta actividad en un 48% de los casos, mientras que aquellos en riesgo de una adicción la realizan en el 70% de los casos. En los adolescentes en riesgo también sube la actividad "operaciones bancarias". Al ser menores de edad, se puede intuir que esta actividad se refiere a pagos hechos con tarjeta de crédito asociados a características



“ El género y el riesgo de una conducta adictiva influyen en el consumo de videojuegos ”

de los videojuegos como desbloquear mundos, comprar accesorios, etc.

VIDEOJUEGOS:

Los adolescentes considerados usuarios frecuentes de videojuegos son aquellos que practican esta actividad mínimo 2 veces por semana, pudiendo hacerlo todos los días. De este grupo, el 79% muestra señales que son consideradas de alarma, como haber perdido el control, mentido o probablemente puesto en riesgo alguna relación por culpa de su comportamiento como video jugador. Aquellos adolescentes en riesgo de desarrollar una conducta adictiva a Internet son usuarios frecuentes de videojuegos en mucho mayor proporción.

Solo el 25% de mujeres son usuarias frecuentes de videojuegos, el resto declara no jugar o hacerlo muy poco. En los varones, en cambio, el videojuegos es una actividad frecuente para 2 de cada 3 de ellos. En día de colegio, el 41.8% de adolescentes pasa hasta 2 horas con videojuegos. Como es de esperar, en los días en que no hay colegio, la cantidad de horas se incrementa.

“ Hay una relación entre las dificultades emocionales y el riesgo de desarrollar una conducta adictiva en Internet ”



3. ¿USO, ABUSO, ADICCIÓN?

Al margen de los debates abiertos sobre la denominación que debe utilizarse para identificar este tipo de problemas, lo que sí constatamos es el progresivo aumento de menores de edad que presentan problemas relacionados con los desórdenes de adicción hacia Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).

Aunque los usos que desarrollamos son muy diversos, podemos establecer tres grandes categorías en función del tipo de relación que cada persona establece con las TIC. Esta división nos ayuda a diferenciar entre el uso adecuado e inadecuado, y sus posibles consecuencias negativas. Estas categorías son: uso, abuso y adicción.

3.1. USO:

Cuando hablamos de uso, nos referimos a un tipo de relación con la tecnología en la que ni la cantidad de tiempo, ni la frecuencia, ni el modo de empleo, dan lugar a consecuencias negativas para el usuario. Por ejemplo, un informático que trabaja 8 horas frente a la pantalla de la computadora, o el menor que diariamente después de hacer sus tareas escolares se conecta a internet para comunicarse con sus amigos, pueden estar realizando un uso sin consecuencias negativas.



“ Una adicción no se desarrolla solo por tener acceso o estar expuesto a las tecnologías ”



3.2. ABUSO/USO INADECUADO:

Entendemos por abuso/uso inadecuado aquella forma de relación con las tecnologías en la que bien por la cantidad de tiempo, o la frecuencia, o por el tipo de uso, comienzan a manifestarse consecuencias negativas para el usuario y su entorno.

El uso de una computadora con conexión a internet durante 3-4 horas podría no ser considerado excesivo o nocivo, pero si la frecuencia es diaria o genera complicaciones en los estudios o en las relaciones sociales cara a cara, entonces es muy probable que nos encontremos ante una situación de abuso.

3.3. ADICCIÓN:

Hoy sabemos que toda conducta que pueda generar placer en la persona que la realiza (ir de compras, trabajar, coleccionar objetos...) es susceptible de convertirse en adictiva. Estas conductas, que pueden presentarse en un primer momento como actividades cotidianas, se van convirtiendo progresivamente en problemáticas para la persona que comienza a desarrollar una adicción hacia ellas.

La conducta adictiva a Internet se caracteriza, como a cualquier otra adicción, por la aparición de tres síntomas principales:

- **Tolerancia:** necesidad de aumentar el tiempo que la persona dedica a la utilización de la tecnología (computadora, videoconsola, teléfono celular, televisión...) para obtener el mismo efecto. La satisfacción que genera su uso va progresivamente disminuyendo, lo que provoca que el usuario tienda a utilizarlo durante más tiempo aun, para lograr alcanzar un nivel adecuado de satisfacción.
- **Abstinencia:** sensación desagradable que experimenta la persona cuando no puede usar la tecnología. Por este motivo tiende a usarla cada vez más y de forma compulsiva, para aliviar el malestar que le genera no poder hacerlo.
- **Dependencia:** cuando la persona necesita aumentar progresivamente el tiempo de uso de la tecnología (tolerancia) y además se siente mal si no puede hacerlo (abstinencia).

Pérdida de control y dependencia:

El adolescente usa en este caso las TIC para evitar el malestar que le produce el hecho de no hacerlo, es decir, no se conecta para pasar un rato agradable jugando un videojuego o para contestar a un amigo que le ha escrito algo en su muro de la red social. Realmente se conecta porque el hecho de no hacerlo le hace sentir mal. Por este motivo, tenderá a conectarse con más frecuencia y de forma compulsiva, y si no puede hacerlo experimentará un malestar físico y psicológico ("síndrome de abstinencia").

Interferencia en la vida diaria:

Todos los expertos señalan como una de las principales características el grado de interferencia con la vida diaria. El problema surge cuando comienzan a supeditarse las actividades diarias al hecho de estar conectado.



3.4. CÓMO IDENTIFICAR EL PROBLEMA: CUÁNDO DEBEMOS PREOCUPARNOS

En la mayoría de las ocasiones, aun cuando a los padres les pueda preocupar el uso que sus hijos hacen de las TIC, no nos encontramos realmente ante un trastorno adictivo. Para que el uso de las TIC pueda implicar una adicción, es necesario un proceso. Identificar las primeras señales es fundamental:

- Cada vez necesita estar **conectado durante más tiempo** para sentirse satisfecho.
- **Se siente deprimido**, nervioso o enfadado y sólo se le pasa cuando se conecta a Internet.
- **Pasa mucho tiempo pensando** en cuándo se podrá conectar de nuevo.
- **No consigue controlar el tiempo** o la frecuencia que pasa conectado.
- **Ha dejado de lado actividades u obligaciones** por estar conectado.
- **Prefiere las ciber-relaciones** a las relaciones personales.
- **Miente en relación al tiempo** y la frecuencia con la que se conecta.



Si consideramos que nuestro hijo presenta muchos de los síntomas, el principal obstáculo con el que nos vamos a encontrar es la **negación del problema por su parte**. Es posible que busque excusas para minimizar su problema, amparándose con frecuencia en la finalidad de su conexión: hacer tareas, medio para quedar con los amigos, entretenerse el rato que tiene libre... pero debemos mostrarnos firmes en nuestra idea de ayudarlo ante el problema que hemos observado.

“ Para identificar una adicción es necesario interpretar correctamente las primeras señales que van apareciendo ”

4. RECOMENDACIONES SI APARECE EL PROBLEMA

Y AHORA, ¿QUÉ HACEMOS?

- Si el menor está manteniendo un uso inadecuado y/o abusivo de las TIC durante un periodo significativo de tiempo, se puede decir que ya ha instaurado este hábito, y como tal, tiene que desaprenderlo. No se trata de prohibirle que use las TIC, sino que aprenda a usarlas de forma controlada y segura, sustituyendo los hábitos inadecuados por otros más positivos, que le permitan aprovechar todas las oportunidades que le ofrece la tecnología.
- Como padres, es fundamental establecer normas y límites claros para que nuestros hijos usen las TIC de forma adecuada, evitando que puedan dedicarles todo su tiempo libre, fomentando la práctica de otras actividades y observando que cumplan también con sus obligaciones. Por otra parte, no debemos olvidar que somos un ejemplo a seguir por nuestros hijos. Es difícil inculcarles hábitos saludables en el uso de las TIC si no los observan en nosotros.
- Por último, si creemos haber perdido el control sobre la situación, o hemos identificado el problema demasiado tarde, es entonces cuando debemos consultar con un especialista.



“Es fundamental establecer normas y límites claros para que nuestros hijos usen las TIC de forma adecuada”



“ Si hemos perdido el control sobre la situación, o identificado demasiado tarde el problema, debemos consultar con un especialista”

Después de la evaluación de un psicólogo especializado, la técnica consiste en romper los hábitos de conexión del menor. Para poner en marcha esta nueva rutina la psicóloga Kimberly Young propone:

- **Abstinencia de una aplicación en particular.** Debe dejar de usar la aplicación que más problemas esté generando al adolescente. (Por ejemplo: determinados chats, juegos en línea...).
- **Fijar metas.** Para evitar las recaídas se puede elaborar un horario realista que permita al adolescente manejar su tiempo y tener mejor sensación de control.
- **Usar tarjetas recordatorias.** Pedirle que haga una lista de los 5 principales problemas causados por la adicción a Internet y otra con los principales beneficios de no estar conectado o abstenerse de una aplicación.
- **Educar en el uso de Internet como fuente de información y formación,** y no sólo como una herramienta de ocio.
- **Desarrollar un inventario personal.** Debe apuntar las cosas que ha dejado de hacer como consecuencia del uso abusivo de Internet y clasificarlas en: “muy importante”, “importante”, “no muy importante” y examinarlas.
- **Romper su costumbre en los momentos de uso de Internet.** Por ejemplo: si se conectaba nada más al llegar del colegio, se recomienda que almuerce primero. Se trata de aprender a posponer y adaptarse a un nuevo horario.
- **Interruptores externos.** Utilizar cosas que tenga que hacer o sitios donde ir, como señales que le indiquen que debe desconectar (usar relojes o alarmas).

- **Informarse sobre las herramientas y recursos de prevención.** Por ejemplo: uso de programas de control parental, filtros de contenido y otros para limitar el tiempo de conexión y el acceso a contenidos dañinos.
- **Entrar en un grupo de apoyo:** El trabajo con otras personas que están viviendo situaciones similares puede ser de gran ayuda.
- **Hablar de Internet con el adolescente.** Contrastar las ventajas e inconvenientes de su uso, sin hacer valoraciones negativas sobre el uso que los adolescentes hacen de Internet. Es importante reforzarle positivamente siempre que pida ayuda sobre cualquier problema que tenga relacionado con Internet.
- **Entender el uso excesivo de Internet como una forma de reaccionar ante el malestar psicológico.** Plantear las razones por las que centra su tiempo de ocio y de relación en Internet. Mantener una actitud de escucha activa ante su aislamiento.
- **Terapia familiar.** Es importante comprobar si se ha visto deteriorada también la relación familiar. De esta forma, se educa a la familia en su conjunto, disminuyendo el sentimiento de culpa del adolescente por su comportamiento.

¿A QUIÉN ACUDIR?

Si después de un tiempo de observación sospechamos que un alumno tiene problemas con el uso de las TIC, lo mejor es acudir a un psicólogo o psiquiatra especializado en adolescentes y/o en adicciones.

Algunas instituciones que se encuentran a disposición de las familias para ayuda en tecnoadicciones y de otros problemas derivados del uso incorrecto de las TIC son:

- **Lugar de Escucha-CEDRO**
El Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas brinda atención presencial así como consejería virtual y telefónica.
Tel: **445-6665 / 447-5837**
Dir: **Roca y Boloña 271**
Miraflores, Lima
Web: **lescucha@cedro.org.pe**



- Instituto **Honorio Delgado-Hideyo Noguchi**

Tel: **614-9200**

Dir: **Jr. Eloy Espinoza 709**
San Martín de Porres, Lima

Web: **insm.gob.pe**

- **Red Peruana contra la Pornografía Infantil**

Brinda información útil sobre los riesgos de las TIC y tiene un canal de denuncias anónimo para grooming y cyberbullying.

Web: **www.seguoseninternet.org/es/**

5. PREVENCIÓN: UNA BUENA SALUD DIGITAL

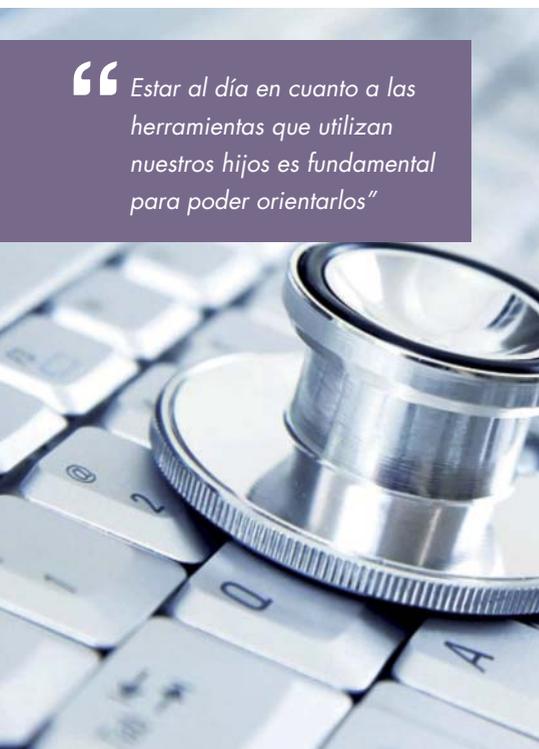
Una de las mejores pautas de prevención y protección frente a los riesgos, es la información. Las personas que conocen los riesgos que pueden conllevar sus comportamientos suelen actuar de forma más cautelosa.

Para desarrollar una buena Salud Digital y prevenir una posible adicción hacia las TIC, así como otro tipo de problemas asociados, es importante tener en cuenta una serie de recomendaciones:

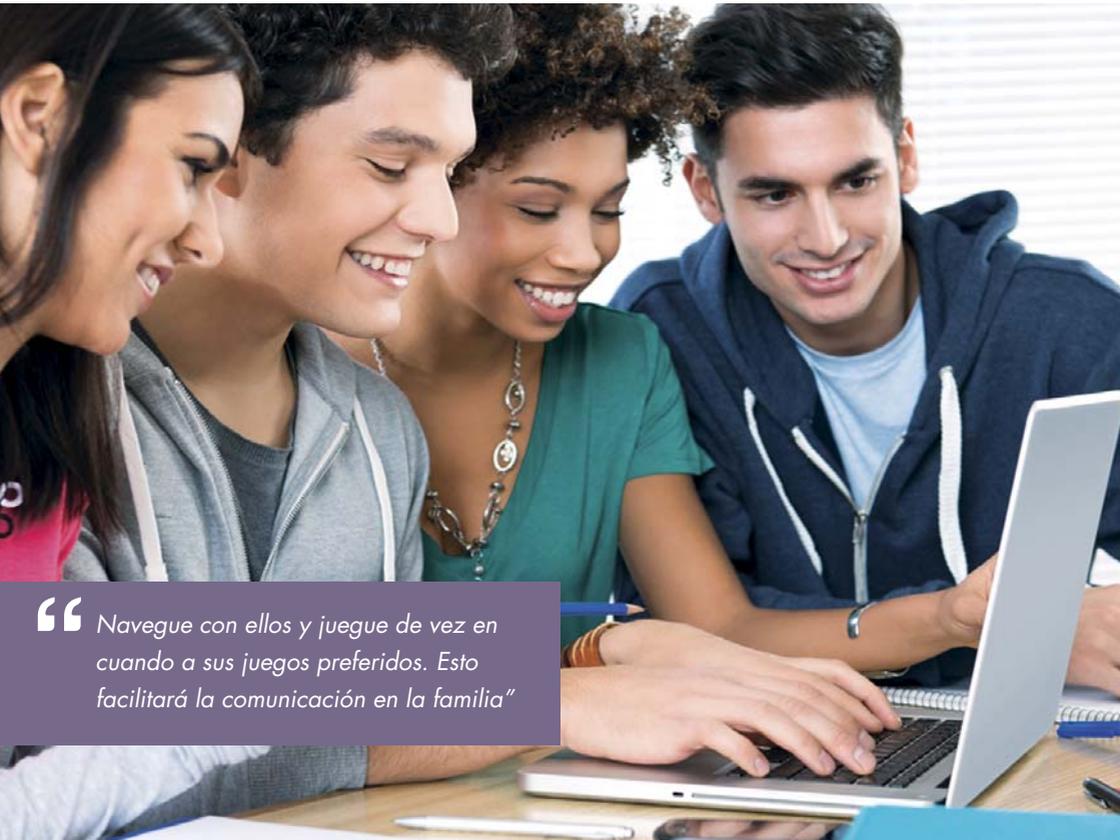
- **Limite el tiempo que sus hijos dedican a las TIC:** establezca lugares, momentos y tiempos para utilizarlas.

“Estar al día en cuanto a las herramientas que utilizan nuestros hijos es fundamental para poder orientarlos”

- **No permita que las TIC supongan una barrera entre usted y sus hijos.** Intente estar lo más al día posible en cuanto a las herramientas que utilizan.
- **Procure que utilicen las TIC con un objetivo específico,** y no para “pasar el rato”.
- **El uso de las TIC debe estar sujeto a unas normas de uso lo más consensuadas posible.** Es una buena idea plasmarlas por escrito.
- **El uso de las TIC debe ser supervisado.** Dependiendo de la edad de tu hijo esta supervisión será más o menos intensa. Recomendamos que la supervisión sea totalmente presencial al menos hasta los 12 años de edad.
- **Evite que utilicen la computadora, el celular, la Tablet o los videojuegos como forma de rellenar tiempos muertos.** Ayúdeles a planificar su tiempo libre.
- **Es importante que los más pequeños usen las TIC estando en un lugar común de la casa,** de modo que evitemos el aislamiento en su cuarto. En especial, a última hora de la tarde. Es necesario retirar las herramientas para evitar su uso en horas de sueño.



- Procura que las actividades que implican a las TIC se realicen siempre y cuando **hayan cumplido previamente con sus responsabilidades.**
- **Comparta con sus hijos tiempo en el uso de las TIC.** Navegue con ellos y juegue de vez en cuando a sus juegos preferidos. Esto facilitará y mejorará la comunicación en el entorno familiar.
- **Explique a su hijo el riesgo de ponerse en contacto con desconocidos.** Haga comparaciones con la vida real, concientizándoles sobre los riesgos a los que se exponen dentro y fuera de la Red.
- **Enseñe a sus a hijos proteger su privacidad.** Explíqueles lo que son los datos de carácter personal (que incluyen las fotografías) y los riesgos que conlleva compartirlos con desconocidos.
- **Utilice los sistemas de control parental** para evitar el acceso a páginas web no recomendables para menores, así como el contacto con desconocidos. Esto debe hacerse al menos durante los primeros años de uso de las TIC.
- **No olvide que usted es un ejemplo a seguir.**



“ Navegue con ellos y juegue de vez en cuando a sus juegos preferidos. Esto facilitará la comunicación en la familia”

6. SEGURIDAD: SITUACIONES CONFLICTIVAS Y CONSEJOS PARA ACTUAR

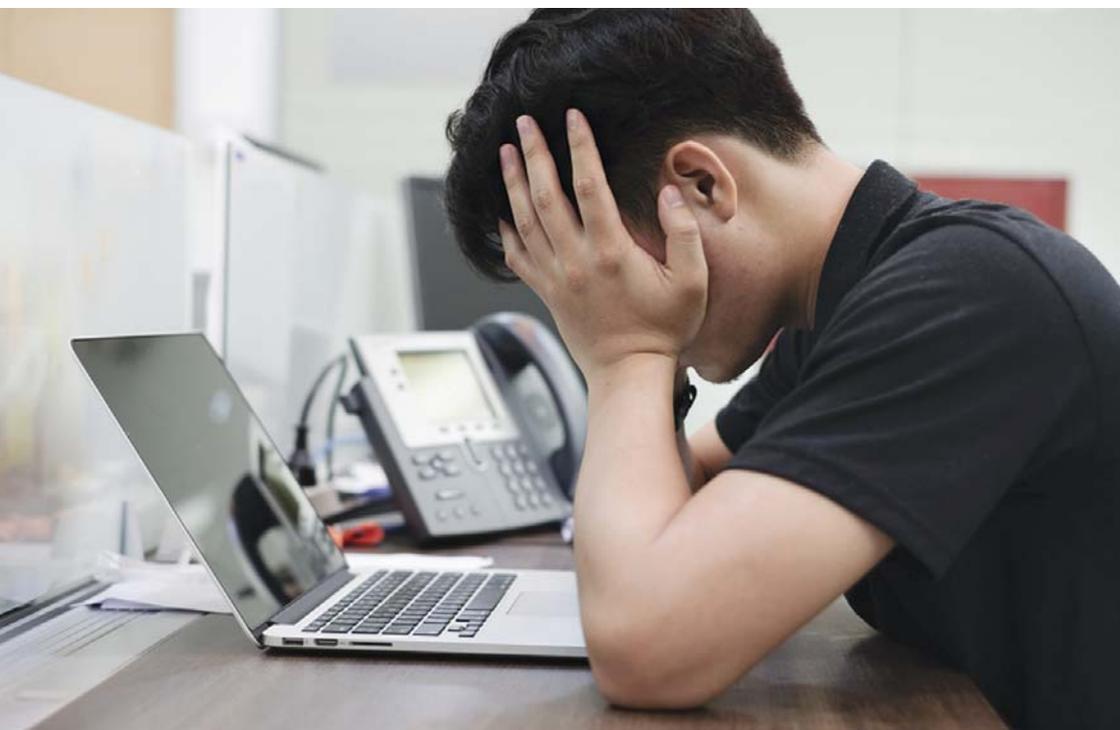
Cuando nuestros hijos navegan por Internet pueden verse involucrados en diversas situaciones conflictivas, algunas de las cuales pueden acarrear serias consecuencias. Es importante informarse para prevenir, y saber cómo actuar si se llegan a producir.

CIBERBULLYING:

Se trata de una agresión psicológica, sostenida y repetida en el tiempo, perpetrada por uno o varios individuos contra otros, utilizando para ello las nuevas tecnologías.

Habitualmente consiste en:

- Enviar mensajes amenazantes, coaccionar o difundir rumores a través de sistemas de mensajería instantánea.
- Colgar en Internet información que dañe la reputación de la otra persona.
- Difundir fotos para menospreciar al otro.
- Robo de contraseñas y suplantación de la identidad de un compañero.





¿QUÉ DEBEMOS HACER LOS PADRES SI NUESTRO HIJO SUFRE DE CIBERBULLYING?

1. Asegurarnos de que el correo no es una “broma de mal gusto” de un conocido: pedirle que retire las fotos o los comentarios. Si los mensajes continúan, guardarlos como prueba del acoso.
2. Contactar con el centro educativo para informar de la situación. El colegio debe tener un protocolo de acoso escolar/ciberbullying que seguir en estos casos.
3. Contactar con la web o red social para que: bloquee usuarios y/o cancele las fotos o los comentarios. Esto también lo puede hacer la División de Investigaciones de Delitos de Alta Tecnología (DIVINDAT). Tel: 431-8898.
4. Debemos transmitir a nuestros hijos la importancia de:
 - No contestar a correos amenazantes o insultantes.

- Tratar a los demás con respeto.
- Ser muy cuidadosos con la información que publicamos de otras personas.

CIBERGROOMING:

Es el conjunto de acciones que lleva a cabo un adulto sobre un menor, con un objetivo marcadamente sexual, utilizando como medio las nuevas tecnologías. El objetivo puede ser desde la obtención de imágenes del menor en situaciones pornográficas, hasta la posibilidad de establecer contacto físico con dicho menor para consumir un abuso sobre este.

¿QUÉ DEBEMOS HACER LOS PADRES SI NUESTRO HIJO SUFRE DE CIBERGROOMING?

1. Debemos advertir a nuestros hijos sobre los riesgos de expresar sentimientos a desconocidos, ya que los acosadores suelen utilizar esta “puerta de entrada” para ganarse la confianza del menor.

2. Animarles a que rechacen mensajes de tipo sexual o pornográfico.
3. Cuando publiquen o envíen una fotografía deben asegurarse de que no tenga ninguna connotación sexual.
4. No deben aceptar en su red social a personas que no conozcan realmente.
5. Si se produce una situación de acoso es fundamental que guarden todas las pruebas que puedan y que NO cedan al chantaje.
6. Interponer denuncia ante la División de Investigación de Delitos de Alta Tecnología (DIVINDAT). Tel: 431-8898.

SEXTING:

El sexting es el envío de imágenes (fotografías y/o videos) de contenido sexual, creadas por el propio remitente, usando las nuevas tecnologías (teléfonos móviles, etc.). Los principales riesgos que conlleva son:

- Vulneración del derecho a la intimidad.
- Cyberbullying.
- Grooming.
- Distribución de pornografía infantil.

¿QUÉ DEBEMOS HACER LOS PADRES SI NUESTRO HIJO HA PRACTICADO SEXTING?

1. Contactar con los administradores de las redes sociales y/o web para solicitar el bloqueo de la información y/o las cancelaciones de las imágenes.
2. Informar a los responsables del centro educativo para que estén atentos ante posibles problemas de cyberbullying derivados.
3. Valorar la posibilidad de hacer una denuncia ante la Dirección General de Protección de Datos Personales (Ministerio de Justicia) o ante la DIVINDAT.



PREVENIR

Es necesario transmitir a los menores nuestra propia experiencia en la vida. Mostrarles que los amigos que tenemos ahora, y las personas en las que más confiamos, no son las mismas que hace diez años, o que teníamos cuando éramos pequeños. Los amigos cambian, y las parejas también. También es importante enseñarles a decir

NO. Dos personas pueden ser amigas, o incluso pareja, sin aceptar todo lo que demande la otra persona. El hecho de que alguien a quien queremos nos pida una foto sin ropa, no quiere decir que debamos hacérsela y enviársela. Decir NO a algo que no queremos y no debemos hacer, es lo normal.



PRIVACIDAD EN LAS REDES SOCIALES

El acceso masivo de los menores a las redes sociales conlleva en ocasiones una merma de su intimidad y privacidad. La gran cantidad de datos personales y fotos que ellos mismos publican puede ponerles en riesgo, por lo que se hace necesario sensibilizarlos sobre la necesidad de proteger su intimidad.

ES IMPORTANTE:

- Aconsejarles que faciliten el menor número de datos personales.
- Advertirles de que tengan cuidado con las FOTOGRAFÍAS que comparten, ya que contienen mucha información que

los pueden poner en riesgo. Además, las fotos pueden ser copiadas, manipuladas y distribuidas durante años por la red.

- Respecto a las imágenes de los demás, hay que recordarles que la Ley de Protección de Datos Personales establece que no se puede por manejar información/imágenes de otras personas sin su autorización expresa.
- Para colgar o publicar una foto deberían pedir permiso a las personas que aparecen en la misma. Si se trata de menores con edades inferiores a los 14 años será necesaria la autorización de sus padres.
- Con el fin de evitar problemas de suplantación de identidad, deben usar

CONTRASEÑAS complicadas y secretas.

- Deben usar con cuidado la WEBCAM: tenerla tapada cuando no la usen y utilizarla sólo con personas que conocen cara a cara.
- Utilizar siempre el nivel máximo de PRIVACIDAD en la red social, y aceptar sólo a personas que realmente conozcan.
- Ser cuidadosos también con las cosas que dicen. Los textos e imágenes que suben conforman su identidad digital.
- Evitar clics de enlaces sospechosos o URL cortas, ya que podrían redirigirnos a páginas con contenidos maliciosos.

Fundación **MAPFRE**

Proyecto ejecutado en el Perú por:

PREVENSIS
S.A.S.

Síguenos en:



www.fundacionmapfre.org