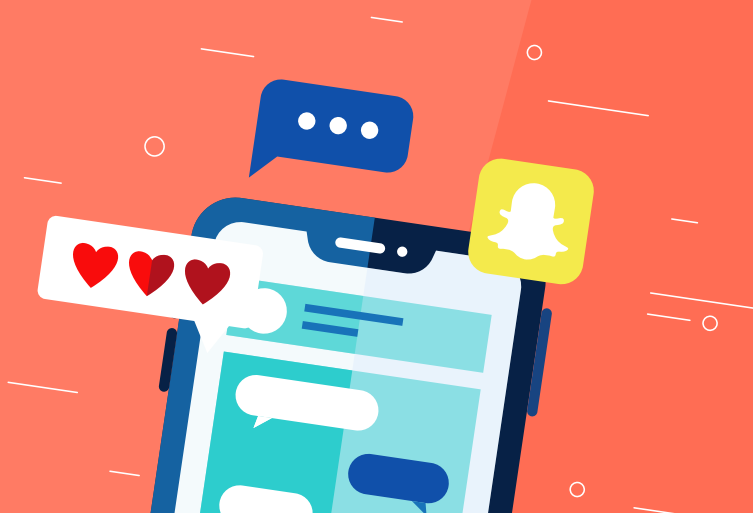


CAPÍTULO 1

Menores y tecnología: ¿qué papel juega en sus vidas?

**CONTENIDOS**

- Para qué y cómo utilizan los menores Internet, redes sociales y aplicaciones de mensajería: usos más habituales.
- Qué sensaciones y emociones les genera la tecnología.
- Mitos y realidades sobre las habilidades de estos supuestos “nativos digitales”.
- Elaboración de un diagnóstico sobre la relación de nuestra familia con la tecnología.

IDEAS CLAVE:

- La tecnología forma parte de forma predominante del **tiempo de ocio** de los menores españoles. La clave está en proponerles un uso equilibrado, enseñarles a compatibilizar ocio analógico y tecnológico y participar también nosotros en su ocio tecnológico, para comprenderlo. El ocio *online* puede tener también su extensión offline.
- El **tiempo de conexión** es relevante, pero no lo único importante: también es imprescindible que sepamos qué hacen cuando están conectados, y por qué.
- No hay realmente una **edad óptima** para tener el primer móvil, porque depende de cada niño, niña y adolescente. Pero tampoco es necesario (ni aconsejable) que ese primer móvil sea un smartphone de última generación. Los menores deben ser conscientes además del precio de los dispositivos y el consumo tecnológico, poner límites en el consumo de datos les educa en la gestión de los recursos. Los móviles no caen del cielo, y no deberían utilizarse como premio ni castigo, sino con normas de uso acordadas.
- No es aconsejable que los menores duerman con el móvil en la habitación, no solo por cuestiones de salud (alteración del sueño por el brillo de las pantallas y señales acústicas), sino para prevenir un uso y consumo inadecuado. El *vamping* está relacionado con prácticas de riesgo y menor rendimiento escolar.
- **Cada red social** tiene una **edad mínima de uso**: en TikTok son 14 años, en Instagram 14 años, en WhatsApp 16 años. La apertura de perfiles debe hacerse siempre bajo supervisión de los padres y con normas de uso. Si como padre/madre aún no te has abierto perfil, ábrete ya.
- La **mensajería instantánea** es su forma de comunicación *online* más habitual. Pero también aquí debemos transmitir pautas de uso: sobre el lenguaje, el respeto, el reenvío de mensajes, la desactivación de notificaciones.
- **Estar conectado** no es sinónimo de estar aislado. Pero conviene hacerles reflexionar sobre las diferencias entre una y otra forma de comunicación.

IDEAS CLAVE:

- En contra de lo que se pudiera pensar, las redes sociales les ayudan a no sentirse solos y hacer amigos. Es imprescindible trabajar con ellos el **concepto de la amistad y la autoestima**, y explicarles por qué no deben añadir como amigo a quien no conozcan, sobre todo en edades más tempranas.
- En general, las redes sociales les **generan emociones** positivas. Las emociones negativas tienen mayor incidencia en las chicas.
- Es un **mito que existan nativos digitales**: los nativos digitales no nacen, se hacen. La expresión “nativo digital” surgió en realidad en 2001, cuando Mark Prensky escribió un artículo en la revista *On The Horizon*, en el que explicaba cómo habían cambiado las actitudes y los hábitos de los estudiantes en la última década, a raíz de la introducción masiva de las nuevas tecnologías. Pero nacer rodeado de tecnología, aprender de forma intuitiva cómo pulsar un botón, hacer clic o deslizar el dedo sobre una pantalla, no implica que se conozcan las consecuencias, ni que se sepa cómo procesar la información, ni que se esté prevenido ante los riesgos, ni que se aprenda cómo aprovechar su potencial.
- Los padres y madres españoles **acompañamos** poco en la relación de nuestros hijos e hijas con la tecnología. En este acompañamiento no hay en realidad edad de inicio. Debemos hacerles partícipes de nuestra propia vida digital, sugerirles usos seguros y ofrecerles ayuda de forma incondicional.