

Uso responsable de Internet

Consejos en el uso responsable de internet

Internet, es decir, las páginas web, el chat, la mensajería instantánea, el correo electrónico, los blogs, las redes sociales... **constituyen nuevas formas de relacionarse en los adolescentes y jóvenes.** Aparecen nuevos códigos de conducta, nuevas oportunidades y sensaciones que las familias desconocen, además se encuentran en constante reinvención.

Internet, los videojuegos y el teléfono móvil constituyen un mundo en el que los menores tienen mayor dominio que los padres y madres. Por ello, **debemos interesarnos por el uso seguro de estas herramientas.**

Constituye una gran oportunidad porque **nos proporciona la posibilidad de acceder a cualquier tipo de información**, disfrutar de vídeos y música, publicar cualquier tipo de documento o imagen para que otras personas puedan verlo, comunicarnos con cualquiera no importa en qué parte del mundo se encuentre.

Es imposible renunciar a esta poderosa herramienta si deseamos un desarrollo integral de los hijos e hijas.



A pesar de las ventajas, **debemos estar atentos a los riesgos que presenta:** peligros derivados de la publicación de la información de texto, visual, sonido o video, de entrar en contacto con personas o de adquirir productos o servicios.

El uso muy intenso de Internet puede tener consecuencias para la salud física y psicológica. Los daños físicos van unidos al sedentarismo y al uso del ordenador como máquina en condiciones poco adecuadas. Los riesgos de tipo psicológico hacen mención al aislamiento, falta de habilidades sociales, visión distorsionada de la realidad, cambios en su conducta y adicción o fuerte dependencia.

Ofrecemos unas **recomendaciones generales** que deben asociarse a una buena educación en habilidades sociales que les ayuden en situaciones de decidir como la resistencia a la presión de grupo, la petición de ayuda y la autocrítica:

1. **Promover la confianza y el uso compartido de Internet:** los hijos e hijas deben tener asegurada la confianza de los padres en casos de necesitar ayuda.
2. **Acordar un lugar común y un tiempo de conexión para facilitar el control de uso de Internet.**
3. **Consultar periódicamente el registro de webs visitadas en el navegador.**
4. **Utilizar programas de control preventivo**, de filtrado de contenidos y con límites en la conexión.
5. **Vigilar la información publicada online** a través de Google, se puede saber si están dando datos personales en la red.

Para saber más

PARRY AFTAB (2007): **Ciberbullying. Guía para madres, padres y personal docente.** Bilbao. Ed. Edex.

PROYECTO VENTANAS editado por el Defensor del Pueblo de Castilla-La Mancha y elaborado por pantallasamigas (www.pantallasamigas.net)