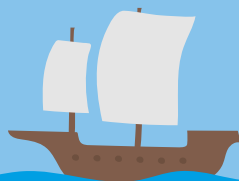




PANTALLAS EN CASA:

Orientaciones para acompañar
una navegación segura en internet.

Guía para las familias.



ANEP

ADMINISTRACIÓN
NACIONAL DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



unicef 

para cada infancia

**Pantallas en casa: Orientaciones para acompañar una navegación segura en internet.
Guía para las familias.**

Autora: Mag. Lorena Estefanell

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Ceibal

Administración Nacional de Educación Pública (ANEP)

Corrección de estilo: Susana Aliano Casales

Diseño: Moderno

Impresión: Gráfica Mosca

Primera edición: julio de 2021

Segunda edición: noviembre de 2023

Montevideo

Nota: La Convención sobre los Derechos del Niño se aplica a todas las personas menores de 18 años, es decir, niños, niñas y adolescentes mujeres y varones. Por cuestiones de simplificación en la redacción y de comodidad en la lectura, se ha optado por usar en algunos casos los términos generales *los niños* y *los adolescentes*, sin que ello implique discriminación de género.

PANTALLAS EN CASA:

Orientaciones para acompañar
una navegación segura en internet.
Guía para las familias.



Contenido

Prólogo	7
Presentación	9
¿Qué les pasa a los adultos con internet y las redes?	11
Las tecnologías al servicio del desarrollo de niño, niñas y adolescentes	16
Uso de la tecnología	18
¿Qué enseñarles a niños, niñas y adolescentes en cada etapa de su desarrollo?	19
Primera infancia: 0 a 6 años	21
Edad escolar: 6 a 12 años	27
El equilibrio entre el tiempo <i>online</i> y <i>offline</i>	34
Adolescencia: 12 a 18 años	36
Recomendaciones para toda la familia	42
Navegación segura: un trabajo en equipo	46

Prólogo

Las tecnologías digitales traen consigo características que insertan nuevas lógicas en nuestra cultura. Una de ellas es la convergencia: nuestros dispositivos digitales han permitido que, por primera vez en la historia, una diversidad de expresiones pueda existir en un solo lugar. Hoy podemos leer un libro en el mismo dispositivo que nos permite mirar una película, escuchar un programa de radio o un podcast u observar obras de arte en una galería.

Si bien este gran alcance suele mencionarse, no es allí donde la convergencia pone el foco, sino en la capacidad de centralizar todo en un mismo dispositivo. En este sentido, una realidad ineludible del escenario que despliega la cultura del siglo XXI es la ubicuidad de las pantallas, no necesariamente su dominio absoluto, pero sí un aumento de su presencia en nuestras vidas.

La mediación de las experiencias en las que los niños, niñas y adolescentes participan a través de tecnologías digitales y medios conectados transversalmente tiene expresiones cotidianas muy específicas que presentan desafíos para cualquier persona adulta en procura de ofrecer acompañamiento.

Sin dudas, contar con el acceso a las tecnologías digitales es importante, pero tan o más importante aún es contar con el acompañamiento y la guía de padres, madres y cuidadores que orienten a niños, niñas y adolescentes y les permitan realizar un uso significativo de las tecnologías y empoderarse para ejercer todos sus derechos, potenciando las oportunidades y reduciendo los riesgos que atentan contra su bienestar.

La siguiente guía invita a reflexionar sobre algunas de las tensiones que genera el uso de las tecnologías de acuerdo con las etapas de desarrollo, pero fundamentalmente busca brindar

herramientas a las familias para promover una apropiación responsable de la tecnología que permita a niños, niñas y adolescentes participar, expresarse libremente, vincularse y, sobre todo, desarrollar al máximo sus capacidades, minimizando los riesgos.

Esperamos que este material sea un insumo para continuar evolucionando en la creación de una cultura digital, en el contexto de una sociedad más consciente de los medios y tecnologías a través de los que se expresa.

Leandro Folgar

Presidente Ceibal

Francisco Benavides

Representante de UNICEF Uruguay



Presentación

El uso de internet por parte de niños, niñas y adolescentes suele ser una gran preocupación de las personas adultas que forman parte de sus vidas. La sociedad está viviendo una transformación digital que la ha tomado por sorpresa. Ha sido un cambio profundo y rápido, y los adultos se han esforzado por aprender las claves, para convivir con la idea de que los niños y adolescentes se comunican por medio de la tecnología.

La información disponible sobre el uso de las pantallas en niños y adolescentes, por momentos, resulta contradictoria. Algunos referentes en el tema dicen que la tecnología es buena para los niños, otros dicen que es mala; un día se asegura que habría que prohibirla, otro día, que hay que estimularla. Esto plantea una inevitable desorientación sobre cuál es la mejor forma de acompañarlos en su uso.

La crisis sanitaria por COVID dejó en evidencia la conveniencia del uso de la tecnología para dar continuidad a ciertas actividades, como el trabajo, la educación, el entretenimiento o la comunicación con familiares y amigos. Además, generó un aumento en el tiempo de exposición a las pantallas de niños, niñas y adolescentes.

Pero a la vez que se presentan estas nuevas oportunidades que trae la tecnología, pasar más tiempo en las plataformas virtuales puede significar una mayor exposición de niños, niñas y adolescentes a los riesgos en internet. En este contexto, los adultos deben poner especial atención en desarrollar los conocimientos, las aptitudes y los recursos necesarios para promover la seguridad en línea.

Esta guía ofrece información para que las familias puedan orientar adecuadamente a sus niños, niñas y adolescentes en el uso seguro y saludable de internet y de las redes sociales.

Este ejemplo puede ser de utilidad:

Imaginemos al niño como si fuera el capitán de un barco. Imaginemos a internet y a las redes como el mar por donde navegará. Cuando un barco navega, no lo hace solo. Tiene en tierra una torre de control y la luz de un faro que lo guían y ayudan. Imaginemos a los adultos como esos soportes que acompañan al capitán y le permiten navegar en alta mar en forma segura.



Preparar a ese niño o niña para que aprenda a identificar el riesgo y enseñarle a manejarse en alta mar será la forma de evitar el peligro.

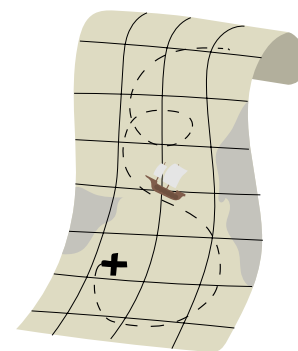
Sin duda, la mejor forma de no correr peligro es que el barco quede amarrado al puerto. Pero si eso sucede, se aleja de las oportunidades que tiene el mundo. Si no zarpa, no corre riesgos, pero tampoco va a conocer nada más allá del muelle donde está anclado. Por otra parte, un capitán preparado, que sabe navegar y tiene un adecuado sistema de apoyos y controles, minimizará los riesgos y las oportunidades serán enormes.

Este ejemplo es transferible al uso de la tecnología: el niño que se mantiene totalmente alejado de ella pierde las oportunidades que esta le puede dar. Por ello, es importante prepararlo para que navegue sin naufragar, desarrollando habilidades que llevarán tiempo pero que, una vez adquiridas, le permitirán hacerlo en forma segura.

¿Qué les pasa a los adultos con internet y las redes?

Los adultos suelen desconocer cuál es la mejor forma de preparar a los niños para el uso responsable de la tecnología, las redes sociales e internet. Ante determinadas propuestas es posible que se sientan desorientados y que reaccionen de manera ambigua.

Se pueden identificar dos actitudes radicalmente opuestas: la de *todo* y la de *nada*.



¿Quiénes están en el extremo de *todo*?

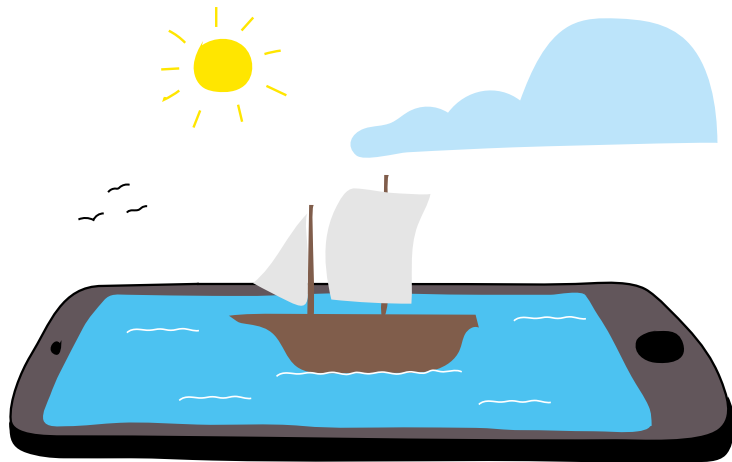
Desde esta perspectiva se entiende que el advenimiento de la tecnología es un fenómeno irreversible. Se ven oportunidades en el uso de la tecnología y no se lucha contra ella y su consumo. Suele pensarse en estos términos: "La tecnología vino para quedarse"; "No se puede controlar"; "Los niños son nativos digitales"; "En el futuro todo va a pasar por internet" o "Mi hijo no se puede quedar afuera".

Por lo tanto, se permite el acceso libre y con poco control sobre el uso de internet y las redes.

En estos casos, los niños usan la tecnología sin restricción: cuando, donde y como quieren. Muchos padres y cuidadores adoptan esta postura, porque sobrevaloran las oportunidades que brinda la tecnología y subestiman (en algunos casos minimizan y hasta niegan) los riesgos que esta puede traer.

Los niños se divierten con la tecnología y, muchas veces, son los adultos quienes necesitan que estén entretenidos. En algunas de estas familias los dispositivos electrónicos se convierten en la herramienta más efectiva para controlar su comportamiento y su actividad. Restringir el uso del dispositivo electrónico se vuelve más desafiante para los adultos, porque los niños, acostumbrados a usarlo libremente, tienen reacciones intensas frente al límite.

Ante situaciones en las que las familias deben pasar tiempos más prolongados dentro del hogar, estos adultos desarrollan un estilo de pase libre y consumo sin restricción ni control de la tecnología, porque la ven como la única forma de sobrellevar la situación.



¿Quiénes están en el extremo de *nada*?

En este caso, los adultos luchan a brazo partido contra las pantallas. Las suprimen de manera radical. Visualizan sus peligros y no creen en su utilidad. La tecnología les genera miedos y la estrategia para sobrellevar la situación es evitarla. Tienen un sentimiento de vulnerabilidad permanente en internet y están atemorizados por todo lo que se genera en ese entorno. Desde esta perspectiva la forma de proteger a los niños y adolescentes es alejarlos de la tecnología o, si no fuera posible, controlar absolutamente todo lo que sucede con ella. A medida que el niño va creciendo y el control se va haciendo más difícil, llegan a implementarse medidas extremas (y de mucho riesgo para el vínculo), como ser: escuchar conversaciones, leer mensajes de WhatsApp y hasta tener las contraseñas de las redes sociales de los hijos.

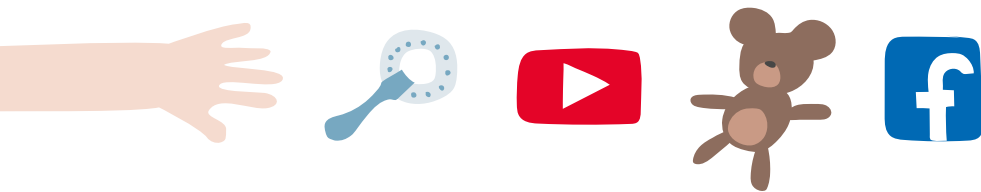
El progresivo aumento de la presencia de pantallas en la vida educativa y social de los niños desorienta a muchas de estas familias. Por un lado, quieren evitar su uso, pero, por otro lado, les es imposible, ya que sus hijos las necesitan.



Esos son los dos extremos. Pero es común que los adultos tiendan a oscilar entre uno y otro, ya sea por desconocimiento o por las circunstancias. Muchas veces son quienes transitan sin reparos entre recurrir a la tecnología para entretener o calmar al niño mediante juegos o videos, y la prohibición total de su uso.

Sin tomar partido por uno de estos dos extremos, es indiscutible que ambas formas tienen algo en común: ninguna prepara al niño o al adolescente para poder manejar la tecnología de forma responsable y segura. Ni el extremo de *todo* ni el extremo de *nada* enseñan las habilidades que se necesitan para hacerlo.

En el medio: enseñar habilidades



Los adultos tienden a preguntarse: “¿Lo dejo o no lo dejo mirar YouTube?” o “¿A qué edad le permito tener Instagram?”. Estas preguntas deberían ser sustituidas por otras que orienten al desarrollo de habilidades para manejar la tecnología:

“¿Qué tengo que enseñarle para que pueda usar la tecnología en forma segura?” o “¿A qué edad tengo que enseñarle estas cosas?”

Formuladas de esta manera orientan mejor sobre lo que los adultos necesitan saber para guiar a los niños, niñas y adolescentes en el uso responsable y seguro de la tecnología.

Para manejarse responsablemente con la tecnología ellos tienen que aprender ciertas habilidades que no traen incorporadas al nacimiento, ni tampoco las adquieren por cumplir años.

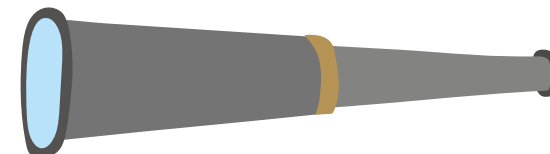
Crecieron con la tecnología y saben cómo usar los dispositivos (antes de los 6 años pueden usar el control remoto de la televisión, buscar en un dispositivo su dibujo favorito y bajar una aplicación), pero eso no significa que sepan hacerlo con responsabilidad y autocuidado.

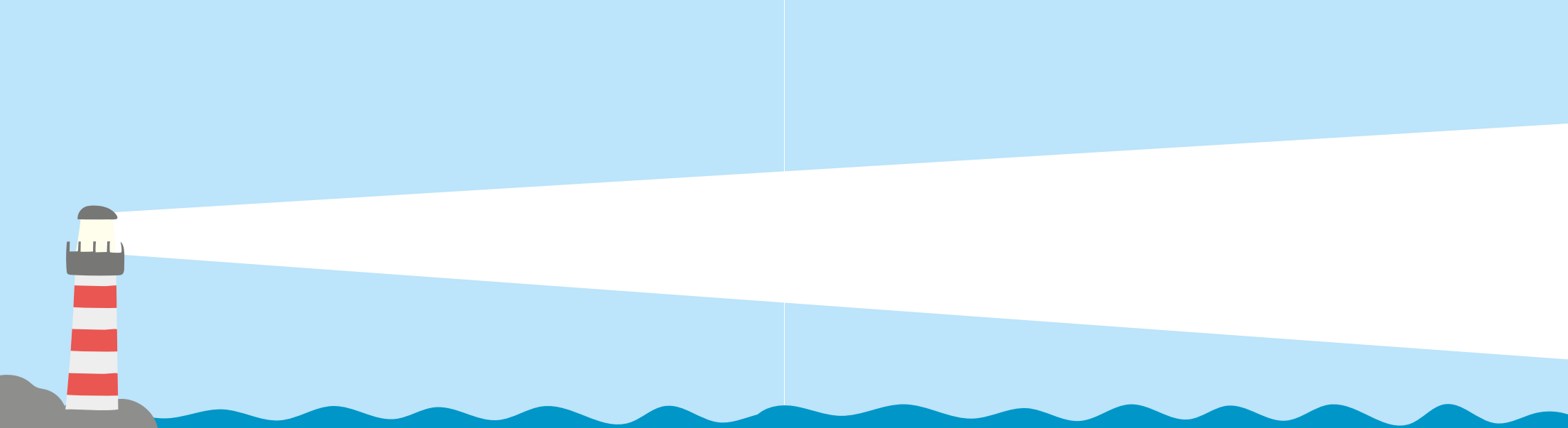
Saben cómo funciona el barco, pero no saben cómo hacer para navegar seguros en alta mar. Son capitanes novatos. Todavía no aprendieron lo necesario, ni siquiera lo imprescindible para mantenerse a salvo y llegar a su destino.

Por eso los adultos responsables tienen que darle una dirección al uso de la tecnología, tanto respecto a los contenidos (qué se mira en las pantallas) como a las funciones (para qué se usan), ya que los niños se desarrollan saludablemente si ciertos aspectos de su vida son acompañados por las personas que los cuidan.

Para que un niño se alimente de forma equilibrada, tenga buenas rutinas de sueño o buenos hábitos de higiene, vaya a la escuela y haga los deberes, se necesita un adulto que le dé dirección a esos aspectos de su vida. La tecnología es un elemento que tiene que entrar en esta categoría. Debe tener un plan y una dirección.

La tecnología no puede cumplir sistemáticamente la función de entretener, de la misma forma que no dejamos que un niño solo se alimente de golosinas, ni tampoco que juegue todo el día sin ir a la escuela o se acueste a la hora que tenga ganas.





Las tecnologías al servicio del desarrollo de niños, niñas y adolescentes

Cuando la rutina familiar se ve trastocada, por ejemplo al tener que permanecer más tiempo del usual dentro del hogar, surgen nuevos estresores y nuevas formas de funcionamiento que exigen adaptaciones y cambios. Durante esos períodos, es normal que exista un desajuste y que no se tenga una rutina que funcione. El teletrabajo, los niños en la casa sin escuela o con escuela a distancia y la falta de espacio para moverse generan grados de estrés importantes que, en ocasiones, los adultos calman usando algún tipo de pantalla para entretenerlos o simplemente para tener tiempos y poder llevar adelante sus tareas.

Imaginemos que nos acabamos de mudar a un lugar que no conocemos, todas las ollas de la cocina están en cajas, no tenemos el gas conectado y no sabemos dónde están los platos. Quizás durante la primera semana nuestra alimentación sea bastante mala y nuestras rutinas también.

Es bueno tener flexibilidad en esos momentos para bajar los niveles de exigencia y, por ende, de estrés. Si ese período es transitorio y dura poco tiempo, es parte de la adaptación. Sin embargo, si esta situación se prolonga, seguramente la salud se vea afectada.

Este paralelismo es útil para pensar el uso de la tecnología en contextos especialmente desafiantes para las familias, como el que se generó a partir de la emergencia sanitaria por COVID-19. No hay problema en que la tecnología cumpla una sola función, como la de entretenimiento, pero por un período corto de tiempo. Las personas adultas tienen que volver a tener el control sobre el rol que la tecnología va a tener en la vida de los niños. Deben tener un plan, un sentido, tanto en contenidos como en actividades.

Las familias están frente al desafío de encontrar nuevas rutinas y formas de funcionar que permitan que la tecnología esté al servicio del desarrollo del niño (como, por ejemplo, que un niño se comunique con sus amigos, tenga clases virtuales o se entretenga en momentos puntuales), pero no puede ser sistemáticamente la forma de silenciarlo, mientras los adultos hacen sus tareas. Esta puede ser una excepción, pero no es bueno que sea la regla.

Uso de la tecnología

En el 2018 el Informe *Kids Online Uruguay*,¹ dio a conocer algunos datos sobre la situación de los niños, niñas y adolescentes² conectados:

➤ Todos los niños y adolescentes uruguayos se conectaron alguna vez a internet y la mayoría lo hicieron utilizando el teléfono celular. Durante mucho tiempo se recomendó que el uso de internet se hiciera en espacios comunes o desde dispositivos compartidos, pero disponer de esta información exige cambiar la estrategia, ya que la conexión móvil a internet se hace en forma aislada y privada. Cuando niños y adolescentes acceden a un dispositivo personal, es necesario que cuenten con habilidades para manejarse en internet, porque navegarán alejados de sus referentes y mediadores.

➤ Los niños y adolescentes reconocen que tienen dificultades en el control y en el uso de internet, pero señalan que también las tienen sus padres. Hábitos simples, como tener un horario para usar internet, pueden ser fundamentales para enseñar —con el ejemplo— la autorregulación y así evitar que el uso de los dispositivos se superponga con otros momentos, como la cena familiar, el juego o el disfrute.

➤ Los niños tienen conciencia de los riesgos que hay en internet, los conocen y declaran que a veces no se sienten seguros cuando navegan, señalando que les faltan destrezas para hacerlo bien. Mencionan a sus padres y docentes como las personas claves para enseñarles estas habilidades.

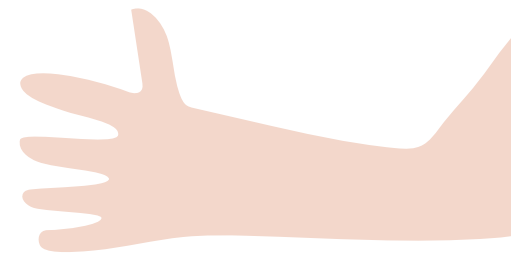
➤ Muchos niños, niñas y adolescentes mencionaron haberse expuesto a situaciones que los molestaron o hicieron sentir mal, e incluso haberse encontrado personalmente con extraños a quienes conocieron en las redes. El número de niños que declaró haber tenido esta experiencia fue mayor que el número de padres que dijeron que sus hijos las habían tenido. Esto significa que muchos padres desconocían que sus hijos estuvieron expuestos a situaciones de riesgo.

1 Unicef Global Kids Online (2018). https://bibliotecaunicef.uy/opac_css/doc_num.php?explnum_id=188. Montevideo, UNICEF Global Kids Online, Ceibal, Unesco, Agesic, UCU.

2 El estudio se focalizó en niños, niñas y adolescentes de entre 9 y 17 años, y un adulto a cargo, residentes en hogares de localidades de 5000 o más habitantes del territorio nacional.

¿Qué enseñarles a niños, niñas y adolescentes en cada etapa de su desarrollo?

Los dispositivos electrónicos de uso personal, como las *tablets* y los celulares, han favorecido la privacidad que se asume en el uso de internet y el acceso a las redes sociales. Es común que nos encontremos con niñas y niños, y, sobre todo, con adolescentes, que tienen un celular propio con clave de ingreso personal que solo ellos conocen y que pueden cambiar cuando lo deseen. Lo que hacen con su dispositivo es inaccesible para el resto del mundo.



Los adultos tienden a pensar que el riesgo está en la web, sin darse cuenta de que el mayor riesgo está en la calidad del vínculo que tienen o no tienen con los niños.

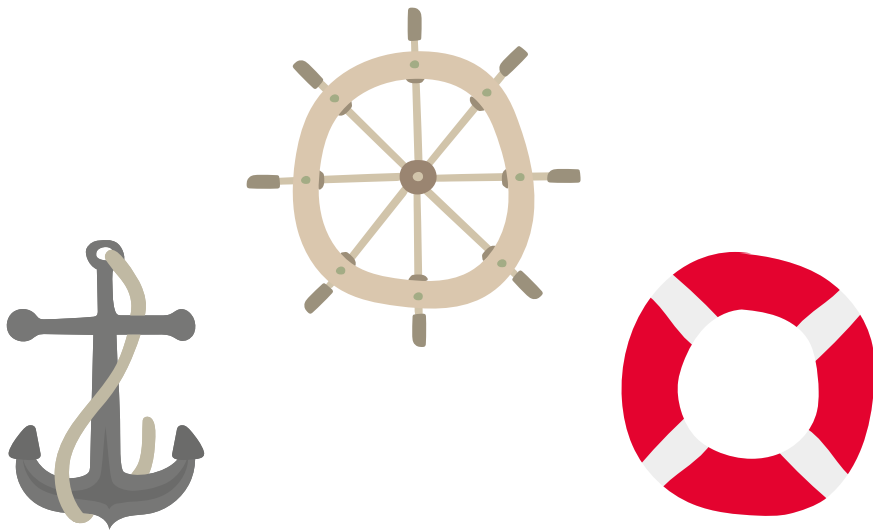
Es imprescindible, entonces, que desde edades muy tempranas mantengan un diálogo fluido y abierto con los adultos de su entorno y que estos estén disponibles para escucharlos cuando sientan la necesidad de preguntar o contar algo. Es difícil ayudarlos si nadie sabe lo que les pasa.

Es fundamental desarrollar pautas de comunicación y confianza adecuadas entre niños y adultos para que, si los más pequeños enfrentan un problema o necesitan ayuda, acudan a sus referentes adultos en lugar de huir de ellos.

Desde que el niño es pequeño se deben desarrollar dos aspectos fundamentales para que pueda navegar de manera segura:

- ★ Las habilidades necesarias para que pueda hacerlo en forma responsable.
- ★ La confianza en el adulto para que pueda pedir ayuda cuando se enfrente al riesgo.

Para que el niño, la niña y el adolescente adquieran las destrezas que necesitan y puedan navegar en forma segura, los adultos deben enseñarles sobre diferentes aspectos, según la etapa de vida en la que se encuentren. Se pueden diferenciar tres etapas distintas: primera infancia (0 a 6 años), edad escolar (6 a 12) y adolescencia (12 a 18).



Primera infancia: 0 a 6 años



Hoy en día el niño nace y ya está inmerso en la tecnología. Observa su uso en el entorno que lo rodea todos los días y a toda hora. Eso no lo convierte en un experto en lo que a la tecnología refiere. Un niño que nace entre los barcos sabe muchísimo de barcos, pero no es un experto en navegación. Deberá aprender mucho para alcanzar la aptitud para manejarse solo.

En estas edades los niños y niñas no deberían estar solos con un dispositivo navegando en la web. Tampoco pueden usar la tecnología sin supervisión. Un niño o una niña que busca en internet su dibujo preferido sin supervisión de un adulto

responsable, en la mayoría de los casos, queda expuesto a contenidos no deseados o que le generen miedo de internet, pero también queda en una situación vulnerable y riesgosa frente al posible contacto con extraños. Internet es un espacio público y, como tal, no es recomendable dejar a los niños pequeños navegar solos y sin supervisión, de la misma forma que no es conveniente dejarlos solos en un plaza. Algún día van a estar preparados para estar solos, pero no en esta etapa.

Lamentablemente aún no existen políticas de seguridad efectivas que cuiden a los niños y niñas en internet, a pesar de que se trabaja mucho para que así sea. Por eso, cuando el niño es pequeño, si los adultos no lo cuidan, puede estar en riesgo.

Para que niños y niñas puedan controlar el uso de la tecnología necesitan que ciertas áreas del cerebro estén desarrolladas. En esta franja de edad todavía no lo están. Antes de los 6 años les cuesta mucho autorregular la cantidad de tecnología que consumen, tanto como les cuesta controlar cuántos caramelos comen o cuántos vasos de refresco toman.

Sin supervisión del adulto y sin control externo, los niños pueden pasar el día entero frente a una pantalla. Eso no significa que tengan una conducta adictiva. Significa que todavía no pueden frenar sus ganas, porque no tienen la capacidad para hacerlo (ni psicológica ni biológica).

Se debe tener en cuenta, además, que mientras el niño está frente a la pantalla no realiza otras actividades fundamentales para su desarrollo, tales como: el

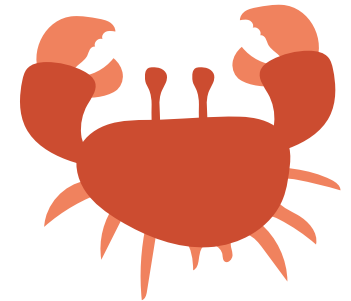
juego no estructurado, el contacto con otros niños y niñas, el vínculo con la naturaleza, la exploración, los tiempos de espera y hasta el aburrimiento.

La tecnología saca a niños y niñas de estos contextos naturales de desarrollo. ¿De cuántas experiencias se pierde un niño sentado en un banco de plaza mirando un video en internet?

Normalmente, en esta etapa la tecnología no ofrece tantas oportunidades de desarrollo como las que pueden adquirir en otros espacios. Pero ante situaciones como la que generó la pandemia, esto cambia drásticamente ya que la tecnología permite acceder a oportunidades a las que, sin pantallas, los niños no accederían. El COVID-19 dejó en evidencia que la tecnología en sí misma no es buena ni mala. Lo correcto sería preguntarse si sirve o no sirve, y para qué sirve. Cuando un niño de 4 años está en una plaza jugando con otros niños, no necesita de un teléfono ni una videollamada para vincularse con otros, porque la realidad se lo está ofreciendo. Pero cuando el contexto cambia y el niño se queda en su casa, la plaza no es un espacio disponible. Es ahí donde una videollamada se vuelve fundamental para que él se vincule.

A estas edades, que la tecnología ofrece nuevas oportunidades va a depender del contexto. Si el contexto lo permite, lo mejor es que niños y niñas se vinculen y experimenten en su entorno cercano, no mediado por la tecnología.

Si, por el contrario, el contexto no permite el encuentro físico y presencial, y el niño y su familia deben permanecer más tiempo en casa, entonces las pantallas y la tecnología son útiles y necesarias, ya que habilitan el acceso a esas oportunidades.




El uso de la tecnología debe estar siempre regulado (en cantidad y en calidad) por un adulto responsable. Tal como el consumo de golosinas, no se puede delegar ese control en el propio niño. Se podrá hacer en el futuro, pero no en esta etapa.


Muchas veces pasa que son los adultos quienes necesitan de la tecnología para entretener o estimular al niño. Pero no es la tecnología lo que el niño necesita a esta edad. Si le brindamos otros contextos y oportunidades, el niño aprende a entretenerse de otra forma.


Entre los 0 y 6 años de edad la tecnología, generalmente, no brinda ninguna ventaja adicional al desarrollo de niños y niñas. Por el contrario, su uso compite con experiencias que son útiles y enriquecedoras para el crecimiento. Es el contexto físico y presencial el que tiene que entretener, calmar y estimular a niños y niñas a esta edad, no la tecnología.

Recomendaciones para niños y niñas de 0 a 6 años

 **El uso de internet a esta edad no les ofrece nuevas oportunidades a niños y niñas, diferentes a las que pueden adquirir en el contacto cotidiano con su ambiente familiar y con sus pares.**

En consecuencia, cuantas menos pantallas, mejor. Incluso en situaciones difíciles, es preferible entretenerlos, calmarlos o estimularlos mediante del encuentro físico y presencial, en la medida que sea posible. Esto les permitirá un mejor desarrollo de las áreas de su cerebro vinculadas a la regulación y el autocontrol.


 **Si se opta por el uso de pantallas, este tiene que estar regulado por el adulto,** porque los niños no pueden hacerlo solos, y se recomienda que sea la menor cantidad posible de tiempo, al igual que el consumo de caramelos y refrescos.

 En estos casos, **ayuda mucho establecer horarios y rutinas para el uso de dispositivos tecnológicos,** ya que a esta edad niños y niñas son capaces de lograr un desarrollo adecuado con los elementos que les ofrece su contexto cercano.

El uso de las pantallas puede tener fines educativos (que aumentan cuando no se accede a la escuela de manera presencial), pero la mayoría de las veces el uso de la tecnología en esta etapa es con fines de entretenimiento.

Es importante destacar que a esta edad los niños son capaces de entretenerse de otra forma (y es muy bueno que aprendan a hacerlo). El aburrimiento es un estado natural, que luego de un rato los impulsa a buscar formas de diversión que aumentan su creatividad y flexibilidad.

A estas edades siempre es necesario que el uso de la tecnología tenga un orden. Por ejemplo, dejar un momento concreto en el día para usar los dispositivos (después de hacer los deberes y antes de cenar, por ejemplo). Es útil recurrir a claves visuales para delimitar el tiempo. Decir “10 minutos” puede ser muy abstracto a esta edad, pero mostrar un reloj y decirles “cuando la aguja larga llegue a este número, se apaga la pantalla” puede funcionar. Estos recursos irán conformando una rutina para niños y niñas, que les permitirá anticipar, prepararse y también aprender a hacer acuerdos de convivencia con el adulto.

 **El acceso de los niños a la tecnología no debe manejarse con ambigüedad.** Si los adultos les permiten usar las pantallas cuando les conviene, y cuando no, se las restringen, les transmiten que los límites son móviles. Los adultos deben ser constantes y coherentes. En la medida en que ellos mismos mantengan las rutinas, los niños van a tolerar los límites.



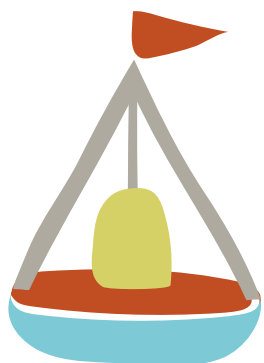
Cuando se priva a niños y niñas del uso de la pantalla, es inútil pensar que ellos lo van aceptar fácilmente.

Por el contrario, se van a frustrar, porque en la pantalla está todo lo que les gusta y es probable que la reacción aparezca como berrinche. Se debe mantener la calma, asumir que eso es absolutamente normal (porque la pantalla les gusta y les enoja no poder usarla) y mantenerse firme en el límite que se les acaba de imponer. Esa activación emocional dura unos 10 minutos, pero luego viene la calma y, si se mantiene el límite con amabilidad y firmeza, los niños entienden que ese límite no es móvil y encontrarán otra forma de entretenerse.



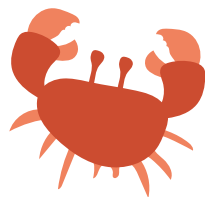
Niños y niñas no deben navegar solos en internet.

Son muchos los riesgos y aún no están preparados para manejarlos. Es importante que los adultos seleccionen lo que van a mirar en las pantallas (contenidos) y controlen el acceso a la web (mecanismos). El uso de herramientas como la búsqueda segura, controles parentales, configuración de la privacidad de los datos y la actualización periódica de los programas y antivirus pueden ayudar a reducir los riesgos en línea.



Si por alguna razón el niño o la niña queda solo frente a la pantalla, hay que enseñarle que, si algo le genera miedo o incomodidad, pida ayuda.

Se puede proteger a un niño de los riesgos de internet si se conoce lo que pasa. Para eso es necesario que el niño lo cuente. Para lograrlo es importante trabajar en el desarrollo de la confianza entre niños y adultos desde pequeños.



Edad escolar: 6 a 12 años



A partir del ingreso en la escuela, la situación cambia y el uso de la tecnología empieza a ofrecer a los niños nuevas oportunidades. Los mayores beneficios los encuentran en torno a la comunicación, la búsqueda de información y el entretenimiento. A esta edad, niños y niñas se ven a sí mismos en el futuro usando las tecnologías para aprender, comunicarse, investigar, trabajar o estudiar.

En situaciones de menor interacción social de forma presencial, las oportunidades en el entorno digital empiezan a ser determinantes, ya que los niños necesitan acceder a un contexto más amplio que el cercano para desarrollarse saludablemente.

A medida que van creciendo, los vínculos sociales empiezan a darse por medio de las redes sociales. Si bien existen políticas de uso y mínimos de edad requeridos para tener un perfil en una red social, según el Informe *Kids Online Uruguay*, en el

país 4 de cada 10 niños de 9 a 12 años utilizaban Facebook; 6 de cada 10 utilizaban WhatsApp; 5 de cada 10 usaban Snapchat y 3 de cada 10 tenían cuenta en Instagram. El 90 % de estos niños y niñas utilizaba YouTube y el 80 % usaba Google para buscar información. Para estos niños y niñas la forma de jugar también está atravesada por la tecnología con los juegos en red.

Sin embargo, los niños y niñas uruguayos manifestaron tener dificultades en algunas de las habilidades digitales (necesarias para poder navegar seguros), declarando no saber:

- ❑ Qué información se puede compartir y cuál no.
- ❑ Cómo mantener la privacidad en sus perfiles.
- ❑ Cómo darse cuenta de qué información es verdadera y cuál falsa.
- ❑ Cómo eliminar o borrar a personas de su lista de contactos.
- ❑ Cómo controlar el uso de internet. Reconocieron que esto afectaba sus vidas (las notas bajaron, tuvieron problemas familiares por el tiempo que pasaron en internet o dejaron de comer y dormir por usarlo).

3 de cada 10 niños de entre 6 y 12 años dijo haberse sentido inseguro en internet alguna vez.

Los riesgos empiezan a cambiar. Tenemos un barco con un capitán que de a poco comienza a equiparse para salir a navegar en alta mar, pero todavía no está pronto para atravesar el océano. Es importante que empiece a hacer pruebas en la bahía, cerca de tierra firme.

Este es un momento ideal para fortalecer la comunicación de los adultos con los niños. En esta etapa los adultos, especialmente los de la familia, son escuchados sin mucho cuestiona-

miento por los niños. En la mayoría de los casos son “la voz de la verdad” y resultan ser sus mayores referentes.

En esta etapa es clave enseñarles las habilidades digitales que van a necesitar para navegar seguros. No hay que esperar a que llegue la adolescencia. Se debe hacer antes.


¿Qué deben saber niños y niñas de 6 a 12 años?


❑ Deben tener clara la noción de privacidad y comprender el riesgo de compartir información en las redes. Existen metáforas que se pueden usar. Por ejemplo, “tu perfil es como tu casa: ¿Te gustaría que entrara cualquiera? ¿Le mostrarías tus fotos a desconocidos?”. Es importante enseñarles a ser cuidadosos con la información que comparten, sabiendo que, en internet, todo es público (aun cuando se tiene un perfil privado, la foto del perfil puede ser usada por otros). Hay que mostrarles cómo deben hacer para mantener sus perfiles privados, qué información conviene o no conviene compartir, el valor de sus datos personales, cómo desactivar los localizadores de ubicación, etc.

❑ Deben saber la diferencia entre una persona confiable y una no confiable. A los niños y a las niñas les cuesta identificar qué información es real y cuál es falsa. Por eso, suelen ser manipulados en las redes por personas que crean perfiles con identidades que no son verdaderas. Ellos (o alguien de su familia) deben conocer en persona a los contactos. Si nadie los conoce, puede tratarse de perfiles falsos y, en ese caso, son personas en las que no pueden confiar.

❑ Deben conocer los riesgos que existen en internet, como por ejemplo el *grooming* (adultos que se hacen pasar por menores, para extraer información y luego extorsionar al niño) o el ciberacoso. Hay que conversar sobre estos riesgos enseñándoles la forma de cuidarse. Antes los adultos decían


“no hables con extraños;” “no aceptes caramelos de desconocidos” o “no te subas a un auto si no conocés a la persona.” Hoy estos riesgos se han minimizado y empezaron a existir otros. La actitud de los adultos debe ser clara sobre lo que tienen que hacer para evitar esos riesgos, y firme sobre lo que tienen que hacer si algo les llega a suceder.


 Deben acudir a sus referentes adultos si alguien los acosa o extorsiona. Los riesgos se agravan cuando los niños no cuentan lo que les pasa. El adulto debe transmitir confianza y seguridad, utilizando frases como: “Si alguna vez pasa algo que te da miedo o cometés algún error y alguien te dice que, si me lo contás, te voy a rezongar, o que me van a hacer daño, no lo creas. Aun cuando te hayas equivocado, contámelo, porque así yo puedo cuidarte.” Con mensajes concretos y coherentes, se va fortaleciendo su confianza y se les proporciona la herramienta más efectiva para salir de la situación de riesgo: la de pedir ayuda.

 Deben saber que, cuando están más tiempo en el hogar y frente a las pantallas, estos riesgos aumentan debido a que la mayor parte de su vida queda atravesada por la tecnología. No se ponen en dudas las oportunidades que brinda internet para generar experiencias positivas de aprendizaje. Sin embargo, en estos casos (en los cuales el uso es claramente positivo) las familias también deben recordar la importancia de tener conocimiento sobre las políticas de seguridad de las plataformas virtuales que utilizan. El uso de las tecnologías dentro del hogar brinda a las familias la gran ventaja de poder acompañar a los niños y de promover estas habilidades.



Recomendaciones para niños y niñas de 6 a 12 años

 **En esta franja etaria el uso de internet debe continuar siendo monitoreado por el adulto**, ya que los niños pueden acceder a información para la cual todavía no están preparados.

 **Se les debe enseñar cómo manejar los contenidos que se comparten**, sobre todo cuando empiezan a usar las redes sociales o a jugar *online*:

- Pueden publicar exclusivamente lo que no les importa que sea público, ya que incluso cuando se mantiene la privacidad de sus perfiles, su foto puede ser bajada y usada. Todo lo que está en internet es público, formará parte de su huella digital y, por lo tanto, puede llegar a ser visto por todos. Si quieren que pocas personas visualicen los contenidos, deberán usar otros canales.

- Los datos privados y personales (nombre, edad, lugar donde vive y cualquier otra información similar) solo deben ser compartidos con personas de confianza y nunca a través de la web con personas que no se conocen. Es bueno explicarles a los niños que las personas que los conocen ya tienen esos datos y, si alguien se los pide por las redes, es porque no los conocen, por lo tanto, no se trata de una persona en quien puedan confiar.

- Es importante que los niños tengan en cuenta que los contenidos que aparecen en la web pueden ser inventados (ficticios); y es necesario enseñarles a chequear la información (cuando son más pequeños pueden consultar a un adulto, cuando son más grandes se les deberá enseñar a buscar en sitios confiables).





Se deben enseñar habilidades para que los niños manejen sus vínculos con otros usuarios de internet.

· Solo se puede confiar en una persona que está en internet si se la conoce en otros contextos. Si no se la conoce, puede ser real o puede tener un perfil ficticio o falso.

· No se debe enviar a otras personas contenidos que no se compartirían de forma pública. Al hacerlo perdemos el control sobre esos contenidos, aun cuando se envíen a una persona considerada confiable. Puede pasar, por ejemplo, que esta persona pierda su teléfono. Quien lo encuentre accederá al contenido y podría utilizarlo sin nuestra validación.



Se deben enseñar habilidades a niños y niñas para que puedan manejar los riesgos:

· Educar en el riesgo es la mejor forma de evitar el peligro. Es muy útil explicar lo que les puede pasar si hacen tal o cual cosa, haciendo énfasis en que pueden aprender a cuidarse. Se los debe impulsar a que pasen del miedo al control de la situación y darles las herramientas que necesitan para hacerlo.

· Ser muy claros y explicarles que deben pedir ayuda si sienten miedo, algo les incomoda, no les gusta o les resulta extraño. Es muy importante reforzarles la confianza que ellos mismos deben tener en sus sensaciones. De esta forma, sentirán que son válidas y pedirán ayuda cuando la necesiten.

· Estar cerca, pero, sobre todo, estar disponibles. Los adultos deben mantener la apertura y la capacidad de enseñar a niños y niñas las habilidades para aprender de los errores. En lugar de castigar por lo que sucedió, deben convertir lo sucedido en una oportunidad para revisar juntos lo que pasó y aprender de ello.

· Cuanto más pequeño es el niño o la niña, más visible tiene que ser el uso de internet para el adulto. A los 6 años no debería estar solo navegando en el cuarto con un teléfono o cualquier otro dispositivo, sino que en esta franja de edad debe usar internet en espacios comunes y al alcance del adulto.



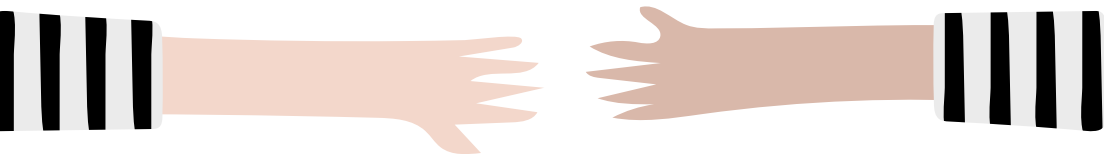
Los juegos en red tienen la misma lógica que salir a jugar a la vereda.

Deben tener límites y estar regulados por personas adultas. En períodos de menor interacción social, debido a la falta de espacios de recreación y vínculos con el otro, los espacios virtuales pueden ser más necesarios. Por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha recomendado a las familias los videos de ejercicios en línea y videojuegos que requieren movimiento físico, como una forma de proporcionar tanto actividad física como entretenimiento.

En todos los casos, a esta edad, las áreas del cerebro infantil vinculadas a la autorregulación siguen en proceso de maduración, por lo tanto, siguen siendo los padres y cuidadores quienes deben controlar que los contenidos, el tiempo destinado y los demás participantes del juego sean los adecuados para el niño.

El equilibrio entre el tiempo *online* y *offline*

De los 6 a los 12 años es importante ser flexibles con los niños en el uso de la tecnología: que se comuniquen con otros por las redes, pero que también puedan hacerlo sin ellas. En contextos de mayor tiempo en el hogar y consumo de pantallas, esto exige que las familias encuentren espacios donde el intercambio y el entretenimiento pasen por propuestas diferentes. Cada familia tiene que encontrar sus propios rituales de conexión, ya que para el desarrollo saludable de los niños es importante el equilibrio.



En condiciones normales, a esta edad la tecnología tiene que ser un aspecto más de la vida del niño, pero no el central y menos el único, sino que debe haber variedad. Incluso en contexto de crisis, tienen que existir tiempos para instancias *online* y *offline*. En vez de luchar contra la tecnología, lo que debe sugerirse es cambiar la propuesta: “Vamos a andar en bici, a leer un libro, a jugar a las cartas o a ver una película juntos...” Los adultos pueden proponer alternativas que impliquen otra forma de divertirse que no pase por un dispositivo. Aunque los niños no lo prefieran, hay que proponerlo igualmente.

No existe una regla sobre cuánto tiempo un niño puede estar en internet. Es natural que a medida que va creciendo dedique más tiempo a su uso, pero esto no puede impedir que aprenda, se comunique y se divierta con formas que no pasen exclusivamente por los dispositivos.

Esto es válido también para situaciones de mayor tiempo dentro del hogar. Es lógico que la necesidad de espacios virtuales aumente cuando se reducen los encuentros físicos y presenciales de intercambio social o entretenimiento. Sin embargo, aunque las interacciones virtuales aumenten, siempre tiene que existir un equilibrio.

A esta edad es común que las redes sociales que usa el niño estén en los dispositivos de los adultos con los que convive (padre, madre u otra persona encargada de su cuidado). Eso tiene cierta lógica y en un primer momento puede ser algo útil, pero poco a poco el niño debe ir asumiendo cierta autonomía. Los adultos deben recordar que el control no es el camino. El camino es la educación. No podemos confiar solo por el hecho de tener sus contraseñas. Eso puede dar tranquilidad, pero no es la solución.

¿Cuándo ofrecerles a los niños dispositivos personales (celulares)? No hay una respuesta única, pero se puede establecer como criterio general el momento en que el mundo de las relaciones sociales empieza a darse en las redes, cuando estas representan una herramienta de contacto para niños y niñas que comienzan a realizar actividades con mayor autonomía de sus mayores. Por lo general, no sucede hasta los 10 años y sería esperable que los entornos y las escuelas tuvieran ciertos acuerdos con los padres.

Se recomienda habilitar a los niños a usar un celular cuando ya hayan desarrollado las habilidades necesarias. Con el teléfono móvil el uso de internet empieza a ser privado, por lo tanto, es vital que esté instalada la confianza con los adultos para que los niños puedan recurrir a ellos en caso de que sea necesario.

Entre los 6 y los 12 años el barco sigue navegando en la bahía, pero poco a poco irá alejándose para, en la adolescencia, adentrarse en alta mar.

Adolescencia: 12 a 18 años



La adolescencia es el período de la vida entre el final de la infancia y el inicio de la vida adulta. Es una etapa de búsqueda y de grandes oportunidades para el desarrollo humano. El cerebro vuelve a tener una gran plasticidad, con apertura a nuevas experiencias. Se define qué aspectos de los aprendidos quedarán, cuáles serán desechados y cuáles se modificarán. Poco a poco los adolescentes van construyendo su identidad. Exploran y van ensayando diferentes alternativas hasta encontrar la versión de adulto que quieren ser.

La familia empieza a quedar en un segundo plano y el mundo de los pares empieza a ser el protagonista. La vida social pasa casi toda en la web, porque sus vínculos están ahí.

Hace décadas atrás los adolescentes pasaban horas en el teléfono o en la plaza, ahora están en las redes. No están perdiendo el tiempo, están conectándose, compartiendo, opinando, explorando, creando, mirando. Lo mismo que hicieron los adolescentes en todas las épocas, solo que en un escenario virtual.

En las redes la independencia y la autonomía son palpables. Las medidas de control que pusieron los adultos en la etapa anterior caen y los adolescentes van dejando fuera de su mundo a los adultos de su familia, que antes eran el centro. Los bloquean de sus historias, emigran a redes que los adultos no manejan y generan perfiles alternativos. Con esto dan un mensaje claro: no quieren que ingresen en el mundo de sus vínculos. ¿Acaso existe algún adolescente que quiera estar con sus padres cuando está con sus amigos? Los espacios virtuales han ido adquiriendo protagonismo en los procesos educativos, el entretenimiento, la búsqueda de información y las relaciones de los adolescentes entre pares, lo que necesariamente implica pasar aún más tiempo en línea de lo que ya pasaban. Esto hace que estén más expuestos a riesgos y oportunidades.

Es importante acompañar a los adolescentes para que comprendan que no toda la información que circula en el espacio digital es necesariamente verdad. Los rumores y las noticias falsas —o *fake news*— pueden volverse virales, por eso es clave fomentar la actitud crítica sobre los mensajes que los adolescentes reciben y sobre las fuentes de información, y hacerlos conscientes de la responsabilidad que significa reenviarlos o compartirlos. Acudir a sitios web de referentes sobre los temas y fuentes de información confiables puede ser una buena estrategia para contrastar los datos que circulan en las redes, así como evitar consumir información en exceso, ya que también puede implicar riesgos.

Internet permite mayor circulación y alcance para el intercambio de información, pero, al mismo tiempo, puede introducir un nuevo potencial de discriminación, ya que también facilita la difusión no moderada de contenidos. En contextos sociales desafiantes, como el de la pandemia, debemos prestar especial atención a las palabras y los contenidos de nuestros mensajes para evitar propagar el miedo y la estigmatización.

El vínculo no se pierde, el vínculo cambia. El adolescente necesita que los adultos lo entiendan para no tener que "romper" las amarras para crecer y navegar. Es bueno que las desate, no que las rompa, porque para continuar su aprendizaje el adolescente seguirá necesitando, de una forma diferente, a las personas adultas.

El barco empieza a soltar amarras y en la tripulación pareciera que los adultos no están incluidos. ¿Eso es malo? Para nada. Por el contrario, es así como debe ser. Cuando el barco navega, la torre de control y el faro se quedan en tierra firme.

Uno de los momentos más difíciles de la adolescencia es la primera etapa (entre los 12 y los 16 años), porque a los adultos les cuesta entender que las reglas del juego cambiaron y que los niños, ahora adolescentes, empiezan a independizarse. Tienden a pensar que pueden hacer cosas para volver a tener a aquel niño que aceptaba sus reglas sin resistencia ni preguntas.

Los adultos suelen pensar que el adolescente es ambiguo, porque a veces es pequeño para algunas cosas (como por ejemplo, asumir responsabilidades), pero grande para otras (como obtener derechos).

Pero no es así. La mayoría de los adolescentes tiene claro que quieren ser adultos (y hacen todo para que eso pase), lo que sucede es que todavía son pequeños.

Por lo general, el problema lo tienen los adultos que no saben manejarse con esa transición. Pretenden que sus hijos sean pequeños o grandes, niños o adultos. La fase intermedia complica más a los adultos que a los propios adolescentes, porque les cuesta entender que los adolescentes los necesitan, pero en otro lugar.

Lograr un buen vínculo está relacionado con un cambio que debe operar en los adultos. Si logran convertirse en faros a los que este pequeño barco recurra cuando atravesase una tormenta, existirán mayores probabilidades de que el vínculo sea positivo y fuerte. Si, por el contrario, se pretende dirigir el barco, sea en términos de crítica por la forma en cómo navega o de castigo por los errores de un capitán que está experimentando, inevitablemente se profundizarán los problemas.

El adolescente todavía está aprendiendo. Se va a equivocar y no siempre las cosas le saldrán bien. Si el adulto sigue comprometido en enseñarle, el adolescente volverá por consejos y el vínculo de confianza se afianzará. ¿A qué torre de control se le pediría ayuda si pedirla generara más problemas?

Tener un vínculo sólido es muy importante. Cuando los adolescentes navegan desconectados de los adultos, corren muchos riesgos, igual que un barco que navega sin faro y sin torre de control.

En esta etapa el gran desafío es enseñar sin criticar y entender que los errores son parte del aprendizaje. Tomar conciencia de que el adolescente necesita de los adultos para sentirse seguro. No como un amigo más, pero tampoco como un jefe. Lo precisa como un referente al que se puede acudir cuando lo necesite.

Recomendaciones para adolescentes de 12 a 18 años

✿ Se debe tener en cuenta que los adolescentes pasan horas en las redes sociales, no porque existan los celulares o porque generen adicción, sino porque necesitan mucho tiempo para vincularse. **Hoy la forma de vincularse es por medio de las redes.** Más que monitorear el tiempo que dedican a las redes, hay que monitorear el tiempo que dedican a otras actividades y hasta dónde cumplen con lo que es esperable para su edad: estudiar, asistir a clases, hacer deporte, leer, participar de eventos sociales o familiares, compartir la cena, etc.

✿ **Seguirlos en las redes no es una buena idea.** Los adolescentes empiezan a tener un mundo privado donde ensayan su identidad. Eso no significa nada nuevo o distinto. Está bien que los adultos queden afuera de su vida social.

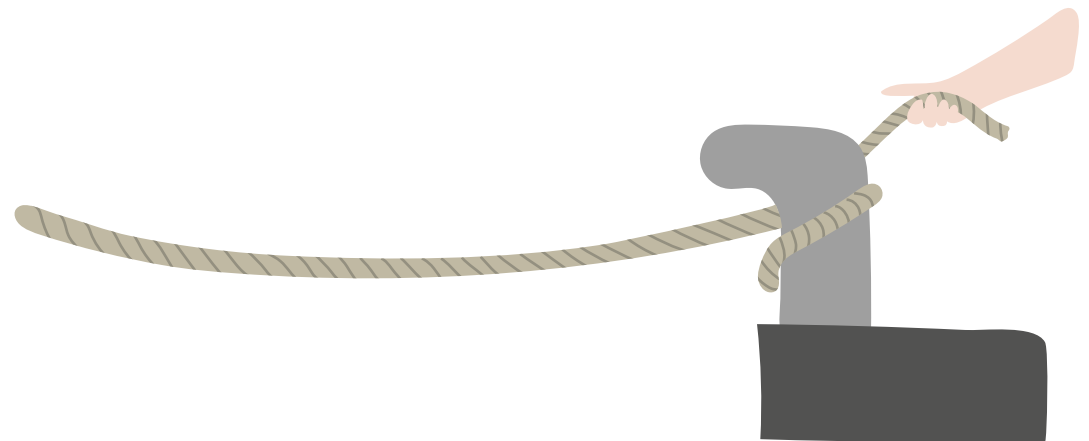
✿ **Los adolescentes no quieren que el adulto les diga qué hacer, tampoco quieren que sea su amigo** (que se suba al barco con ellos y sea un par). Ellos quieren un adulto que sea referente: un faro, una torre de control, un equipo de salvamento si la marea se pone difícil. Necesitan confiar en los adultos y, para eso, es preciso que los adultos confíen en ellos y los dejen navegar de a poco, pero solos. La torre de control nunca le dice al capitán del barco cómo manejarlo. Lo ayuda, le da rumbos, coordenadas, le muestra los arrecifes, pero quien maneja el barco es el capitán.

Ese barco, de a poco, va ensayando: primero en la costa, después en la bahía, luego en alta mar. Así debe ser el proceso entre los 12 y los 18 años. Hay que prepararlos para que zarpen. Pero no se logra de golpe, es progresivo.

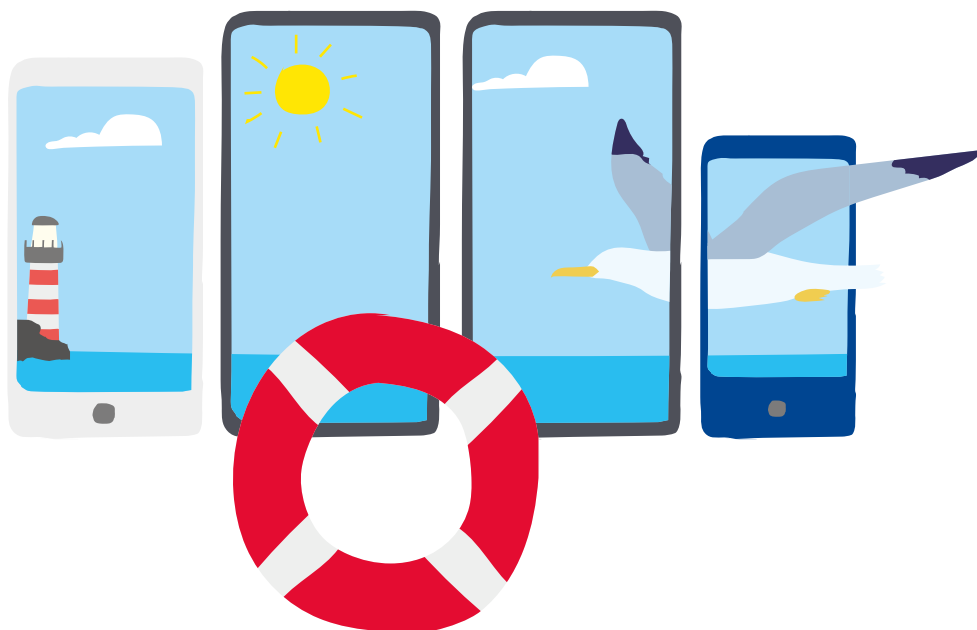
✿ **El vínculo sigue siendo fundamental** y lo mejor para construirlo es darles dos mensajes importantes a los adolescentes:

- Que están aprendiendo y pueden contar con el adulto. Es importante que los adultos puedan pasar de “no puede ser que hagas esto” a “vamos a pensar juntos cómo lo podés hacer mejor la próxima vez”. Enseñar, en vez de criticar.
- Que el adulto está para ayudarlos a explorar sus propias opciones. En vez de “tenés que hacer esto” pasar al “¿cómo se te ocurre que lo podrías solucionar?” (y pensar con el adolescente dos o tres opciones para ayudarlo a evaluar cuál es la mejor).

✿ **Hay que dejarlos ensayar.** El barco empieza a prepararse para zarpar y todas las habilidades que el niño fue aprendiendo se van a poner a prueba en este momento de la vida. Y la confianza en los adultos, también. Es cuando los adultos se preocupan por “si algo pasa”. A esta edad hay que seguir buscando la forma de prevenir que algo malo pase, pero sin controlar, sino por medio de la confianza.



Recomendaciones para toda la familia



El acceso y el uso de internet son cada vez más necesarios para realizar actividades del día a día, como la comunicación, el entretenimiento, la información e incluso el ejercicio de la ciudadanía.

Cotidianamente, personas de todas las edades encuentran en los entornos digitales distintos desafíos, vinculados a cómo elegir contraseñas, cómo hacer un uso seguro de los dispositivos (celulares, *tablets* o computadoras) o cómo navegar.

¿Qué se debe tener en cuenta para elegir contraseñas seguras?

La contraseña es una clave que, asociada a un nombre de usuario, permite acceder a una cuenta o un dispositivo. Sin esta clave, el dispositivo o la cuenta resultan inaccesibles. De esta forma, la elección de la contraseña es fundamental para mantener protegida la información.

Algunas buenas prácticas que se sugieren son:

- Utilizar contraseñas distintas para cada cuenta en línea y para las aplicaciones que se utilicen.
- Cambiar periódicamente las contraseñas.
- Utilizar contraseñas seguras, es decir, que sean difíciles de adivinar y contengan una mezcla de números, letras minúsculas y mayúsculas, y caracteres especiales.
- Evitar contraseñas como el nombre, el número de documento, la fecha de nacimiento o cualquier otro dato que se asocie directamente a la persona.

Una forma de generar una contraseña segura y fácil de recordar puede partir de asociar letras y números con algo que identifiques.

Ejemplos:

El nombre Valentina puede convertirse en la contraseña: V4LeN7iN4




El año 2023, en: 2MiL.2trEs

El nombre Pablo Pérez en: P4bL@.PéREZ

¿Cómo navegar de forma segura en los dispositivos que se utilizan?

Todos los dispositivos contienen información valiosa para cada usuario, que se debe proteger y gestionar de forma segura, como datos personales, contactos telefónicos, fotos y videos, conversaciones, amigos de las redes sociales y otros datos que quizás no desea dejar en manos de terceros.








Para proteger la información se recomienda:

-  Bloquear la pantalla del dispositivo cuando ya no se utiliza más, tanto en celulares y *tablets* como en computadoras en espacios compartidos.
-  Mantener actualizados las aplicaciones y el antivirus instalados en los dispositivos.
-  Realizar respaldos (copias) periódicos de la información, en lo posible en un lugar distinto al dispositivo que contiene dicha información. Para esto se pueden utilizar un disco duro externo, un dispositivo USB o la nube (internet).

¿Cómo poner en práctica la navegación segura?

Minimizar los riesgos y maximizar las oportunidades requiere tomar una posición o postura activa, adoptando medidas básicas de seguridad para lograr una buena experiencia y aprovechar todo lo que brinda internet.

Algunas recomendaciones:

-  Utilizar conexiones seguras. Lo recomendable es que se haga desde el hogar o centro educativo con una red Ceibal y no en lugares públicos, ya que en ese caso los datos personales y contenidos digitales pueden quedar expuestos y vulnerables.
-  Si se utiliza una red pública, evitar realizar compras o trámites en los que haya que ingresar datos personales.
-  Visitar solamente sitios seguros, en los que la URL empieza con `https://` y que aparezca el candado en la barra de navegación, ya que eso representa que la página cumple con el protocolo de seguridad.
-  No hacer clic en enlaces a páginas web si no se sabe a qué página va a redirigir.
-  No abrir archivos adjuntos y enlaces de correos electrónicos o mensajes enviados por desconocidos.
-  Para identificar el remitente prestar atención tanto a su nombre como a su dirección de correo y lo que está después del @.
-  Eliminar de inmediato los correos sospechosos, sobre todo si no se conoce al remitente o si se solicita información personal, así como descargar archivos, y lo mismo si se pide que respondan rápidamente por un sorteo, una herencia, etc.



Navegación segura: un trabajo en equipo

La tecnología es una realidad que se impone y ofrece oportunidades. Implica riesgos, pero también permite a niños, niñas y adolescentes un sinfín de oportunidades que, sin internet, no existirían. Lejos de atemorizar, hay que prepararse y prepararlos fomentando las habilidades necesarias para su uso responsable.

Internet cambió la lógica. La posibilidad de controlar desapareció y hoy, más que nunca, necesitamos personas con habilidades digitales que puedan manejarse adecuadamente. Este proceso es progresivo, gradual y en cada etapa los desafíos son diferentes para las personas adultas que acompañan a niños, niñas y adolescentes.

El dinamismo de las soluciones tecnológicas y de la velocidad con que cambian los escenarios desafía a toda la familia a adaptarse y aprender de las nuevas realidades, constantemente.

En todos los contextos, los niños, niñas y adolescentes siguen necesitando a los adultos disponibles, que les enseñen y los valoren.

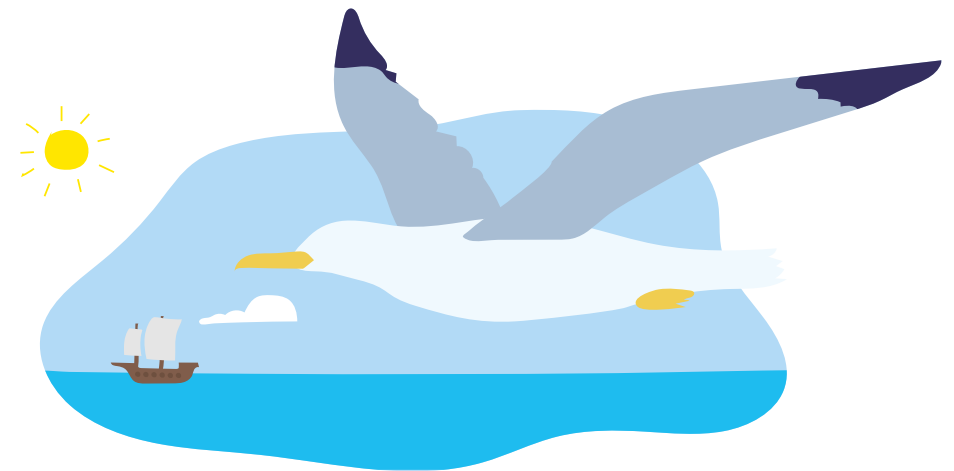
Es importante que estimulen su capacidad para manejarse con la tecnología, de la misma forma que desarrollan habilidades para la lectura o las matemáticas.

Cuando un niño navega por internet con un adulto involucrado, podrá conocer mil tormentas, pero nunca conocerá naufragios. Tendrá las herramientas que necesita y, si no le alcanzan, tendrá en tierra firme a quién pedirle ayuda.

Un niño puede superar casi cualquier cosa si tiene cerca a una persona que lo contenga y en quien confíe plenamente. Será un capitán entrenado en el riesgo, minimizará los peligros y maximizará las oportunidades.

Y para que esto suceda, los adultos de su familia siguen siendo las personas más importantes de su vida. Esto hay que recordarlo todos los días, para estar serenos frente a la novedad que implica el crecimiento y transformar la amenaza de lo desconocido en una aventura donde cada día sea una oportunidad para aprender algo nuevo.

Después de todo, el crecimiento no es privilegio exclusivo de los niños. Es una parte de la formidable condición humana, a cualquier edad.





ANEP

ADMINISTRACIÓN
NACIONAL DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



**Pantallas en casa.
Orientaciones para acompañar una navegación segura en internet.
Guía para las familias.**

Autora: Mag. Lorena Estefanell
Montevideo, segunda edición, noviembre de 2023

Administración Nacional
de Educación Pública
Av. Libertador 1409
CP 11.100, Montevideo
Uruguay
Tel.: (+598) 2900 7070
www.anep.edu.uy

Ceibal
Av. Italia 6201, Edificio
Los Ceibos
CP 11500, Montevideo
Uruguay
Tel.: (+598) 2601 5773
www.ceibal.edu.uy

Fondo de las Naciones Unidas
para la Infancia (UNICEF)
Br. Artigas 1659, piso 12
CP 11200, Montevideo
Uruguay
Tel.: (+598) 2403 0308
www.unicef.org/uruguay

@ANEPUruguay

@Ceibal_uy

@unicefuruguay