
Uso saludable de internet (internet también puede ser saludable)

Cuando irrumpió [internet](#) en nuestras vidas, nos trajo grandes beneficios. Pero no está libre de riesgos. Y son muchos.

Aunque se habla mucho de adicción como problema que trae consigo, y esto crea alarma social, en la mayoría de casos lo que hay es “enganche” a estas [nuevas tecnologías de la comunicación](#) (TICs) - Lo que se llama un uso “viciado”.

¿Qué tiene de bueno Internet?

Tiene enormes posibilidades:

- Acceso a la información, al conocimiento de todo tipo.
- Aprendizaje en grupo.
- Medio de comunicación con amigos y otras culturas.
- Ayuda a la familia, comunicación familiar, al compartir conocimientos, desarrollo de habilidades de comunicación, disfrutar en familia de todo lo que puede ofrecer de bueno.
- Desarrollo de capacidades mediante juegos y videojuegos (mejora de la capacidad psicomotora, orientación espacial, coordinación espacio-temporal, desarrollo de habilidades en resolución de problemas).
- Comercio electrónico. Muy útil en muchas ocasiones, de forma controlada.
- Trámites burocráticos online, que nos ayudan a ahorrar tiempo para otras actividades.

¿Qué [problemas](#) pueden tener los niños y niñas si no se hace buen uso de Internet?

1) Uso Abusivo, a veces que crea dependencia, y que puede conllevar:

- *Problemas físicos*: obesidad, desarrollo psicomotor retrasado, trastornos musculoesqueléticos y problemas visuales.
- *Problemas psicológicos*: aislamiento y problemas de relación sociales, alteración de la realidad, dependencia.

2) Uso Delictivo, con actuaciones constitutivas de delito, como insultos, calumnias, violación de la intimidad (fotografías, webs dañinas). Aparecen nuevos problemas: *grooming, cyberbullying, sexting*

- *Sexting* (contracción de *sex* y *texting*) es un anglicismo para referirse al envío de contenidos eróticos o pornográficos por medio de teléfonos móviles. Comenzó haciendo referencia al envío de SMS de naturaleza sexual. No sostiene ninguna relación. Y no se debe confundir el envío de vídeos de índole pornográfico con el término "Sexting". Es una práctica común entre jóvenes, y cada vez más entre adolescentes.¹ También se usa en

español *sexteo*, como sustantivo, y *sextear* como verbo.

- **Grooming:** También llamado *Child Grooming* o *Internet Grooming*. Es un tipo de estrategia de acoso sexual a menores por medio de Internet. Consiste en ganarse su confianza para posteriormente, por lo general mediante el chantaje, obtener concesiones de índole sexual que van desde una imagen hasta un encuentro en persona. Por ser la práctica más extendida suele usarse este término para todo tipo de acoso sexual de adultos a menores en Internet.
- **Cyberbullying** es el hostigamiento psicológico intencionado y reiterado por medio de las TICs (Internet y telefonía móvil principalmente) entre iguales. Aunque puede darse entre adultos y menores o tener matices sexuales, el término se usa de manera generalizada para los casos en los que los participantes tienen edades similares. Puede producirse tanto en el ámbito escolar como fuera del mismo. El término ciberacoso se presenta confuso porque puede referir tanto el cyberbullying como el grooming.

3) Uso Dañino, sin aparente intención delictiva ni abusiva (aunque a veces lo son), y que afecta de manera negativa a niños.

- **Contenidos dañinos:** Apología de xenofobia y la violencia, pornografía infantil, dietas milagro, pornografía legal, páginas gore, fabricación de armas de todo tipo.
- **Comercio en internet:** hay que prestar atención a las estafas en la web, por anuncios o en compras electrónicas.
- **Contactos dañinos:** personas que causan sufrimiento por medio de la Red. El grooming y el cyberbullying son dos claros ejemplos.

Consejos para un **uso Seguro y Saludable de Internet**

1. **Limitar el uso:** controlar cantidad y horarios, para respetar [tiempos máximos de pantallas](#) (no más de 2 horas totales diarias frente a pantallas de televisión, ordenador), respeto a la convivencia familiar y horarios de comidas y sueño. Es bueno repartir el tiempo a lo largo de la semana, para evitar el atracón.
2. **Limitar páginas, filtrar determinadas páginas.** Hay programas ([Optenet](#) por ejemplo) que nos pueden ayudar a filtrar el contenido que ofrecemos a nuestros niños.
3. **No excluirnos de Internet e intentar crear un clima de confianza con los hijos respecto a ello.** Solicitarles que nos expliquen algo (por ejemplo abrir una cuenta de correo gratuita), jugar y participar con ellos, para aprender juntos, usándolo a la vez como una excusa para hablar del tema.
4. **Supervisar** lo que publican online de ellos, de la familia o de otras personas
5. **Uso Familiar de los ordenadores.** El ordenador debe ser de uso de toda la familia. Y debe estar situado en lugar de paso de todos, más si tiene acceso a internet. Esto evita el aislamiento. Y permite un mejor control de lo que hacen. Al mismo tiempo sería bueno que invitaran a amigos para saber cómo se relacionan.
6. **Acompañarlos.** Según la edad, las precauciones van a ser otras. A los niños pequeños no se les debe dejar usarlos solos. A partir de los 10 años sería la edad recomendable de autonomía en su uso sin control estrecho.
7. **Estar alertas ante reacciones extrañas que puedan presentar los niños tras estar conectados a internet.**
8. **Utilizar programas antivirus y antispam.** Es muy importante estar a salvo en el navegar. Ya que muchos de estos programas pueden atentar contra nuestra privacidad. Y robar nuestros datos personales si no somos cuidadosos.
9. Evitar la cámara web. No es necesaria para uso no profesional o laboral. Y puede ser fuente de muchos

problemas.

10. **Supervisar** contenidos visitados o todo lo que se ha hecho en ordenador y para control de horarios de conexión a webs o programas determinados. Si se quiere controlar con discreción, hay programas para filtrar contenidos que se pueden visitar (páginas webs),

Más información

- www.pantallasamigas.net. *PantallasAmigas* es una iniciativa que tiene como misión la promoción del uso seguro y saludable de las nuevas tecnologías y el fomento de la ciudadanía digital responsable en la infancia y la adolescencia.
- Libros y documentos de interés para padres y educadores. [Grupo de trabajo sobre Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia \(SEMA\)](#)
- ¿Puede internet ser malo para tu hijo? Vigilar el uso que hacen de la computadora es una buena idea. En: [About en español: Adolescentes - Educación en tecnología](#)
- [Ciberresponsales](#). Red social de jóvenes periodistas
- [Guía para padres con hijos en Educación Primaria sobre el uso saludable de las nuevas tecnologías](#). Francisco Labrador Encinas; Ana Requesens Moll; Mayte Helguera Fuentes. *Fundación Gaudium*
- *Familia y Salud: Recursos: Cuentos y libros* - [Cómo usar las nuevas tecnologías en la familia](#). Editorial: Palabra
- *Familia y Salud: Salud Joven: Noticia Joven: [Uso de las nuevas tecnologías: ¿beneficio o perjuicio?](#)*

Fecha de publicación: 16-10-2014

Autor/es:

- [José Murcia García](#). Pediatra. Centro de Salud "Bulevar". Jaén

