



**Para padres
de
jóvenes**

Recomendaciones sobre el uso de los medios digitales

www.youthandmedia.ch



BUENO DE SABER

En el mundo actual, los medios digitales están en todas partes, especialmente para los jóvenes. Han crecido rodeados de móviles y de Internet y utilizan las posibilidades que ofrecen con toda la naturalidad del mundo. Aun así, es importante que sus padres y otras personas de referencia los acompañen mientras usan los medios digitales.

La conversación sobre los contenidos y los riesgos asociados al uso de Internet debería estar en primer plano, para que así los jóvenes puedan usar los medios digitales de forma responsable y segura. Deben ser capaces de cuestionar de forma crítica tanto la información como su propio comportamiento.

Con nuestras recomendaciones deseamos animarle a afrontar de forma positiva y creativa la cuestión del uso de los medios, a continuar el diálogo con los jóvenes, a tomar en serio sus experiencias y valoraciones y a configurar de forma consciente el uso de los medios digitales.





RECOMENDACIONES

CONCÉDALES POCO A POCO MÁS AUTONOMÍA.

En el caso de los jóvenes que usan los medios digitales de forma responsable podrá reducir gradualmente el acompañamiento en el mundo digital. Pero siga mostrándose interesado y disponible para hablar.

PROCURE QUE EL TIEMPO LIBRE SE DISTRIBUYA DE FORMA EQUILIBRADA.

Los jóvenes no deberían entretenerse solo con medios digitales, sino también realizar otras actividades de tiempo libre, como p. ej., moverse al aire libre, practicar deporte o encontrarse con otros jóvenes de su edad. No hay por qué acabar con el aburrimiento directamente con los medios en pantalla. Hable sobre la innecesaria exposición constante. Usar medios en pantalla antes de acostarse dificulta la conciliación del sueño.

ACUERDEN TIEMPOS SIN PANTALLA.

Para los jóvenes es más adecuado establecer tiempos sin pantalla que tiempos fijados para el uso de los medios. Fijen acuerdos claros y asegúrense de que se acaten. Las consecuencias del incumplimiento deben conocerse desde el principio.

NO OLVIDE SU FUNCIÓN EJEMPLAR.

Los padres y otras personas de referencia son modelos para los niños y jóvenes en el uso de los medios. Por este motivo, debe revisar sus propios hábitos de uso de los medios.

SEA PRECAVIDO CON LOS DATOS PRIVADOS Y LAS AMISTADES EN LÍNEA.

Explique a los jóvenes que compartir datos personales e imágenes suyas y de otros puede ser problemático. Un primer encuentro con amistades en línea debería realizarse solo en lugares públicos y concurridos. Además, es recomendable informar a una persona de referencia sobre el encuentro inminente.

RESPETE EL DEBIDO USO DE LAS IMÁGENES.

Todas las personas tienen el derecho sobre su propia imagen. Antes de publicar o enviar fotos y vídeos se debe obtener el consentimiento de las personas que aparezcan en ellos.

HABLE CON SU HIJO SOBRE LAS REPRESENTACIONES DE LA VIOLENCIA Y SOBRE LA PORNOGRAFÍA.

La violencia extrema y las representaciones pornográficas que muestran niños son ilegales. Las fotos eróticas que los menores toman de sí mismos y comparten con otros (*sexting*) son consideradas contenidos pornográficos ilegales. Facilitar el acceso a pornografía de cualquier clase a menores de 16 años es asimismo punible.

LAS NORMAS SOBRE EL TRATO RESPETUOSO PARA CON LOS DEMÁS TAMBIÉN SE APLICAN EN LÍNEA.

Fomente un comportamiento respetuoso de los jóvenes cuando envíen comentarios y mensajes. Cuando alguien se sienta atacado en línea, debería ser tomado en serio. En caso de *cybermobbing*, expresiones de odio o discriminación, puede ser necesario recurrir también a la ayuda de especialistas.

FOMENTE EL PENSAMIENTO CRÍTICO.

Hable sobre el tema de las noticias falsas (*fake news*) y cómo se pueden reconocer. Explique cómo funciona la publicidad, utilizando para ello el ejemplo de emplazamientos publicitarios u ofertas *In-Game*.

TENGA EN CUENTA LAS AUTORIZACIONES POR EDAD.

Tenga en cuentas las autorizaciones por edad en las películas (FSK, etc.) y los juegos (PEGI, USK, etc.).

FOMENTE UN USO POSITIVO Y CREATIVO DE LOS MEDIOS.

Fomente el uso creativo de fotos, vídeos y música. Existen excelentes juegos y vídeos que proporcionan placenteros resultados de entretenimiento. Además, Internet ofrece una gran selección de contenidos didácticos y tutoriales.



MÁS INFORMACIÓN

Jóvenes y Medios es la plataforma nacional para el fomento de la competencia mediática. **Deseamos que los niños y jóvenes usen de forma segura y responsable los medios digitales.** Por este motivo, ofrecemos información, consejos y recomendaciones tanto para padres y personas de referencia como para profesores y especialistas:
www.youthandmedia.ch

Este folleto va dirigido a padres, personas de referencia y cuidadores de jóvenes entre 12 y 18 años. **Existen otros dos folletos**, uno con recomendaciones para el grupo de edad de hasta 7 años (edad preescolar) y otro para padres y personas de referencia de niños en edad escolar primaria (de 6 a 13 años). **Todos los folletos están disponibles en dieciséis idiomas.** Los puede pedir o descargar de forma gratuita en nuestra página web.

Además, en nuestra página web puede encontrar información, enlaces y explicaciones complementarias a nuestras recomendaciones:
www.youthandmedia.ch/recommendations



Publicado por

Jóvenes y Medios

Plataforma Nacional para el Fomento de la Competencia Mediática

Oficina Federal de Seguridad Social

y

ZHAW Escuela Superior de Ciencias Aplicadas de Zúrich

Departamento de Psicología Aplicada

Grupo de Expertos en Psicología de los Medios

Dirección: Prof. Dr. Daniel Süss, MSc Gregor Waller

Fotos: Pia Neuenschwander, photopia.ch

Pedido (gratuito):

BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Berna

www.bundespublikationen.admin.ch

Número de pedido: 06.20 2000 318.863.esp

Spanish

©2020 Jugend und Medien, Nationale Plattform zu Förderung von

Medienkompetenzen, Bundesamt für Sozialversicherungen /

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Zurich University
of Applied Sciences



**School of Applied
Psychology**

Psychological Institute



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Social Insurance Office FSIO