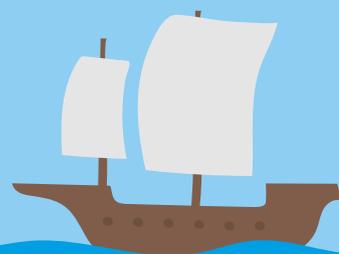




PANTALLAS EN CASA:

Guía para acompañar
a las familias en el uso
de internet



unicef 

para cada niño

Contenido

¿Qué les pasa a los adultos con internet y las redes?	5
¿Quiénes están en el extremo del <i>todo</i> ?	5
¿Quiénes están en el extremo de <i>nada</i> ?	7
Uso de la tecnología	12
¿Qué enseñarles a niños, niñas y adolescentes en cada etapa de su desarrollo?	13
Primera infancia: 0 a 6 años	15
Recomendaciones para niños y niñas de 0 a 6 años	18
Edad escolar: 6 a 12 años	21
¿Qué deben saber niños y niñas de 6 a 12 años?	23
Recomendaciones para niños y niñas de 6 a 12 años	25
El equilibrio entre el tiempo <i>online</i> y <i>offline</i>	28
Adolescencia: 12 a 18 años	30
Recomendaciones para adolescentes de 12 a 16 años	34
Navegación segura: un trabajo en equipo	36

El uso de internet por parte de niños, niñas y adolescentes es una gran preocupación de los adultos 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 a través 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 deja una inevitable desorientación sobre cuál es la mejor forma de acompañarlos en su uso.



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.

La crisis sanitaria actual deja 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, ha generado un aumento en el tiempo que los niños, niñas y adolescentes pasan frente a las pantallas.

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. Por eso, 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.

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 navegarán. 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.



Prepararlo para identificar el riesgo y enseñarle a ese capitán a manejarse en alta mar será la forma de evitar el peligro.

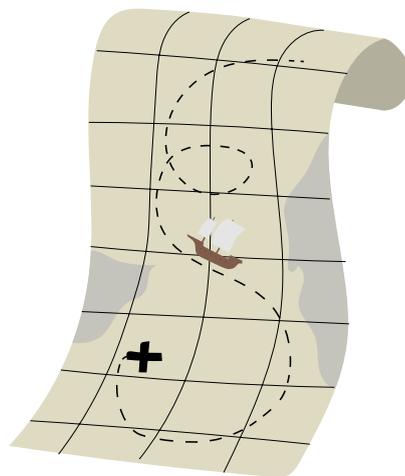
Sin duda, la mejor forma de no correr peligro es que el barco quede amarrado al puerto. Pero si eso sucede, se aleja de las oportunidades que tiene el mundo. Si no zarpa, no corre riesgos, pero tampoco va a conocer nada más allá del muelle donde está anclado. Por otra parte, un capitán preparado, que 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 puede identificar dos actitudes radicalmente opuestas: la del *todo* y la de la *nada*.



¿Quiénes están en el extremo del *todo*?

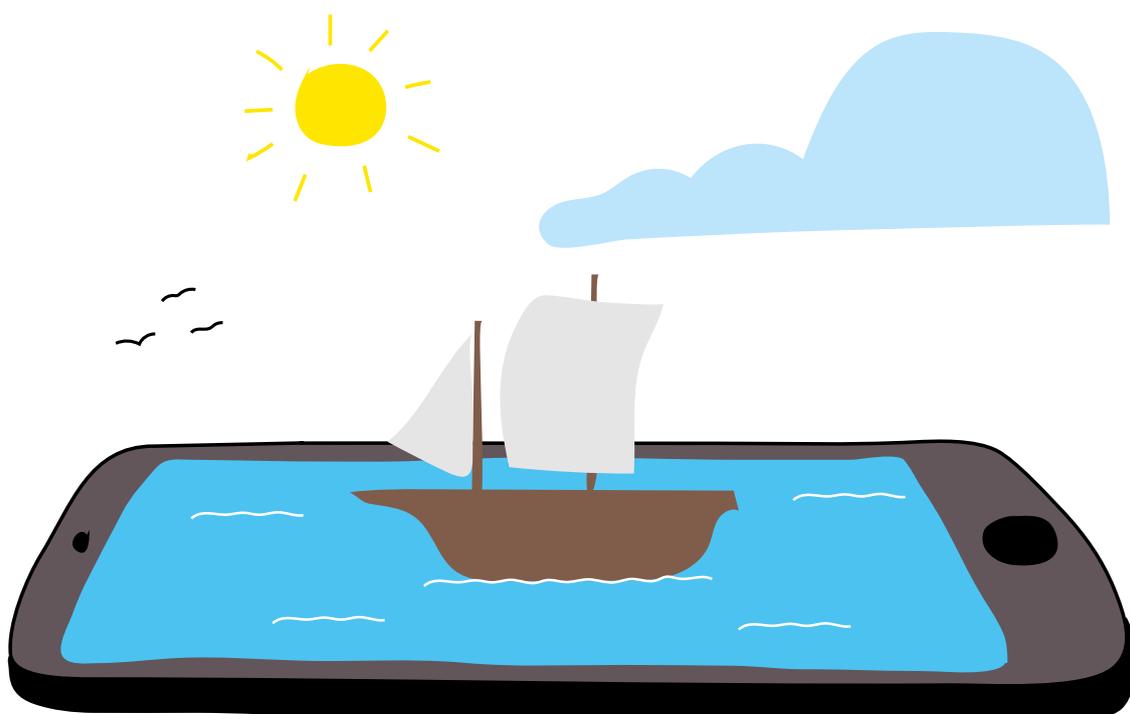
Desde esta perspectiva se entiende que el advenimiento de la tecnología es un fenómeno irreversible. Se ven oportunidades en el uso de la tecnología y no se lucha contra ella y su consumo. Suele pensarse en estos términos: "La tecnología vino para quedarse", "No se puede controlar", "Los niños son nativos 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 con mucha libertad: cuándo, dónde y cómo 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. A los adultos les cuesta restringir el uso del dispositivo electrónico, porque los niños, acostumbrados a usarlo libremente, tienen reacciones intensas frente al límite.

En situaciones de confinamiento estas familias desarrollan un estilo de pase libre y consumo sin control de la tecnología, viéndola como la única forma de sobrevivir al aislamiento.



¿Quiénes están en el extremo de *nada*?

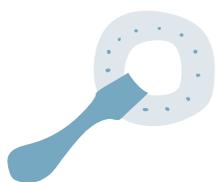
En este caso, los adultos luchan a brazo partido contra las pantallas. Las suprimen de manera radical. Visualizan sus peligros y no creen en su utilidad. La tecnología les genera miedos y la estrategia para sobrevivir es evitarla. Los riesgos de internet les parecen terribles y están atemorizados por el mundo que se viene. 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.

En situaciones de confinamiento, estas familias se encuentran desorientadas y contrariadas. Al tener toda la vida educativa y vincular de sus hijos en las pantallas, por un lado, quieren evitar el uso de estas, pero, por otro lado, les es imposible, ya que sus hijos las necesitan.



Esos son los dos extremos. La mayoría de los adultos tienden a oscilar entre uno y otro. Muchas veces pasa que son los adultos quienes recurren a la tecnología para entretener o calmar al niño, entonces le dan el teléfono para que mire videos en línea. Sin embargo, cuando se enteran de alguna noticia sobre los riesgos de internet, se lo prohíben.

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.



Los adultos tienden a preguntarse: “¿Lo dejo o no lo dejo mirar YouTube?” o “¿A qué edad le permito tener Facebook?”. 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 los niños, las niñas y los adolescentes tienen que aprender ciertas habilidades que no las traen incorporadas al naci-

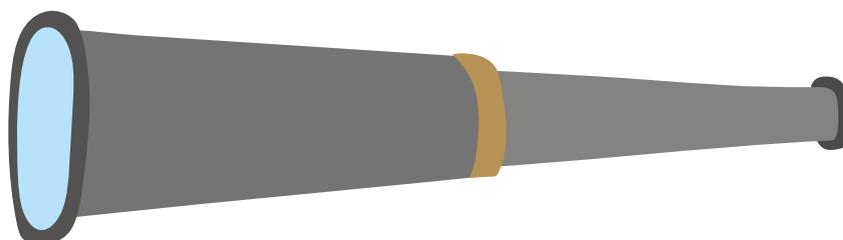
miento, ni tampoco las adquieren por cumplir años. Crecieron con la tecnología y saben cómo usar los dispositivos (antes de los 6 años pueden usar el control remoto de la televisión, buscar en un dispositivo su dibujo favorito y bajar una aplicación), pero eso no significa que sepan hacerlo con responsabilidad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

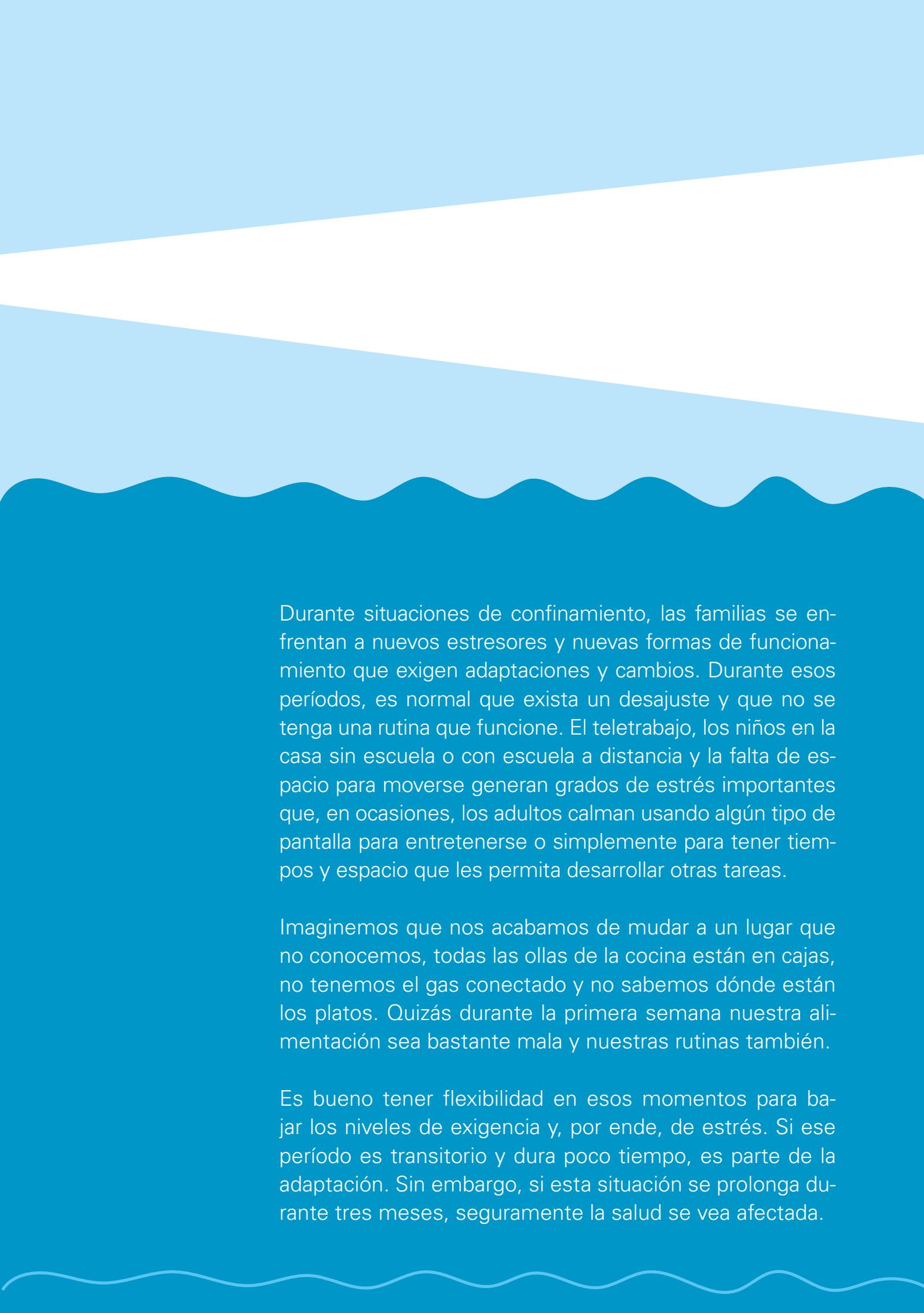
Saben cómo funciona el barco, pero no saben cómo hacer para navegar seguros en alta mar. Son capitanes novatos. Todavía no aprendieron lo necesario, ni siquiera lo imprescindible para mantenerse a salvo y llegar a su destino.

Es por esta razón, que los adultos responsables tienen que darle una dirección al uso de la tecnología, tanto a nivel de contenidos (qué se mira en las pantallas) como a nivel de 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.

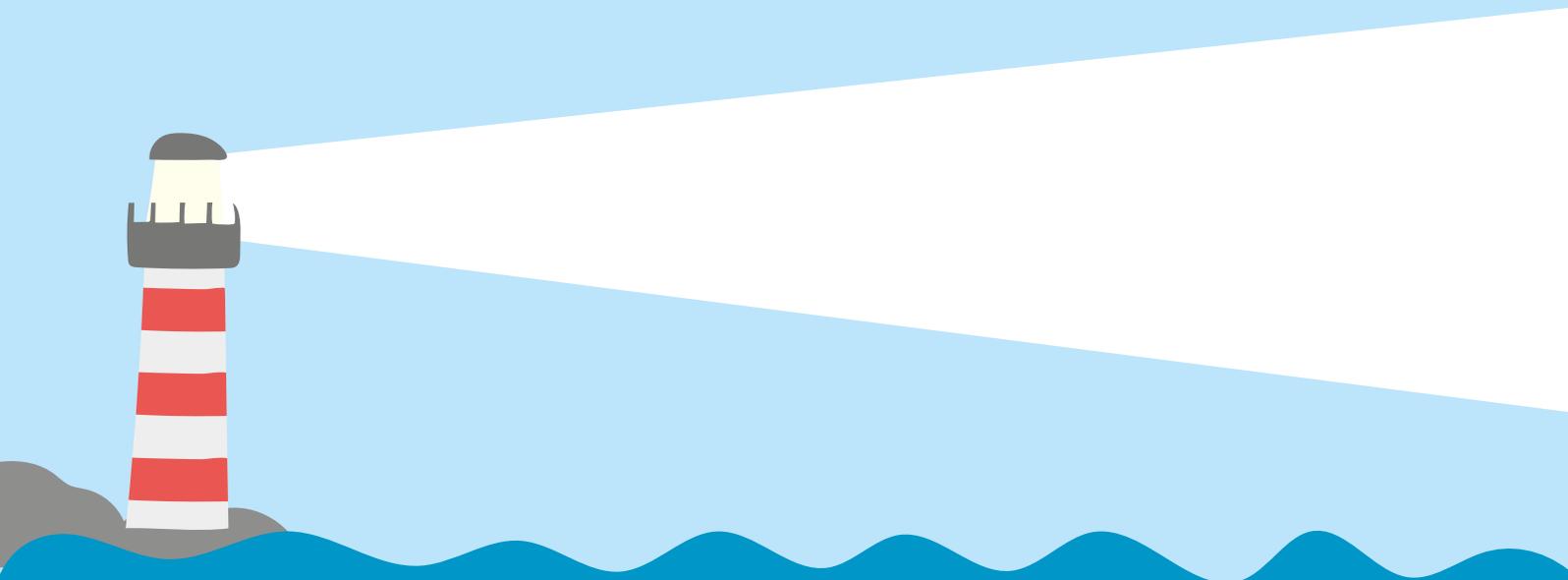




Durante situaciones de confinamiento, las familias se enfrentan a nuevos estresores y nuevas formas de funcionamiento que exigen adaptaciones y cambios. Durante esos períodos, es normal que exista un desajuste y que no se tenga una rutina que funcione. El teletrabajo, los niños en la casa sin escuela 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 entretenerse o simplemente para tener tiempos y espacio que les permita desarrollar otras 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 durante tres meses, seguramente la salud se vea afectada.



Este paralelismo es útil para pensar el uso de la tecnología durante una situación de emergencia sanitaria, que en este momento es el COVID-19, pero en otros momentos podría darse por otra causa. No hay problema en que la tecnología cumpla una sola función, como la de entretenimiento, pero por un período corto de tiempo. Los adultos 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 adolescentes, de entre 9 y 17 años,² 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 el niño o la niña accede a un dispositivo personal, es necesario que cuente con habilidades para manejarse en internet, porque navegará alejado 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 no 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 tienen hijos que estuvieron en situaciones de riesgo que ellos desconocían.

1 Unicef, Global Kids Online (2018). Niños, niñas y adolescentes conectados. Informe Kids Online Uruguay. Montevideo, UNICEF, Global Kids Online, Plan Ceibal, Unesco, Agesic, UCU. Disponible en: <http://www.bibliotecaunicef.uy/doc_num.php?explnum_id=188>.

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.

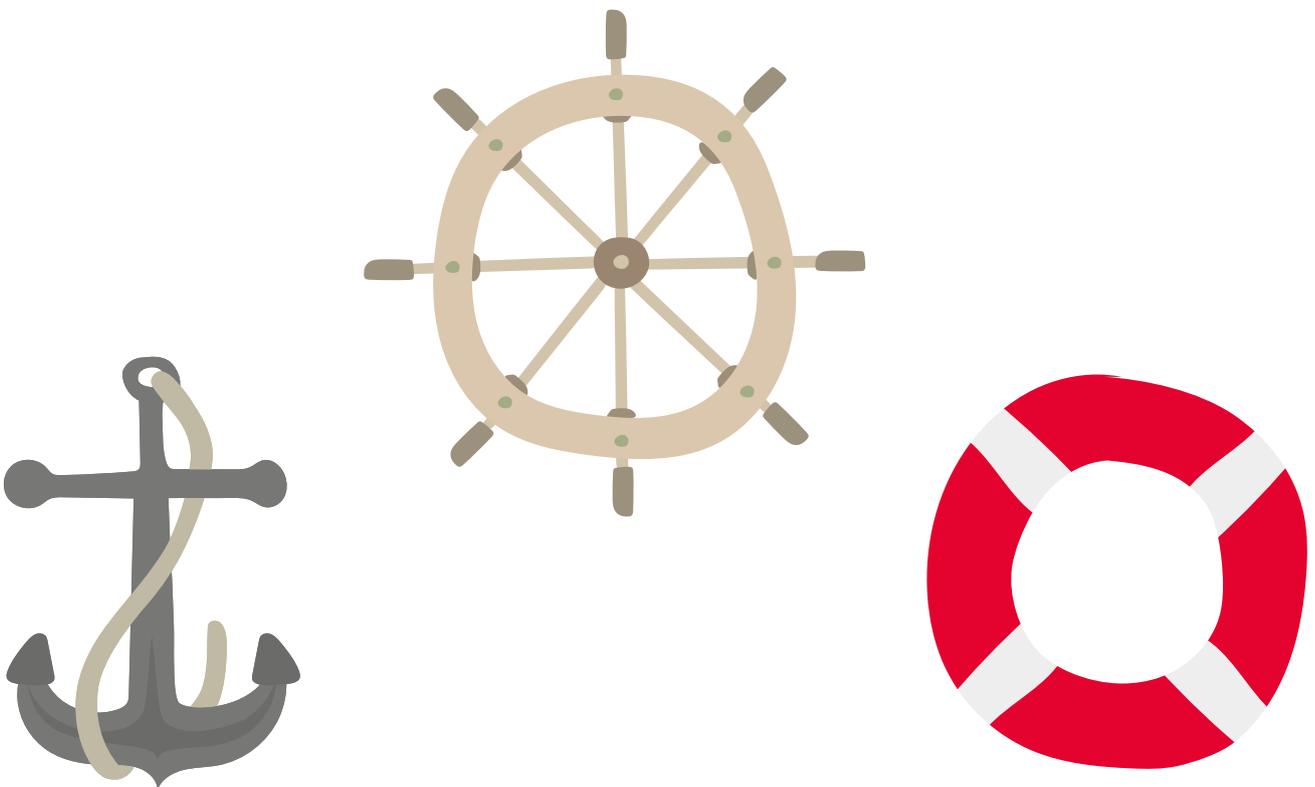
Es imprescindible, entonces, que desde edades muy tempranas mantengan un diálogo fluido y abierto con los adultos de su entorno y que estos estén disponibles para escucharlos cuando sientan la necesidad de preguntar o contar algo. Es difícil ayudarlos si nadie sabe lo que les pasa.

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 seguro:

- ★ 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 a los 4 años busca en internet su dibujo preferido, mientras

los adultos que lo cuidan están en otra habitación, está expuesto a una serie de riesgos como ser contactados por extraños o encontrarse con imágenes que les generen miedo. 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 va a estar preparado para estar solo, pero no es ahora. Para esta franja etaria, la tecnología tiene muchos riesgos y los niños y las niñas cuentan con muy pocos recursos para cuidarse y hacerles frente.

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, en este momento en que el niño es pequeño, si los adultos no lo cuidan, puede estar en riesgo.

A esta edad 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.

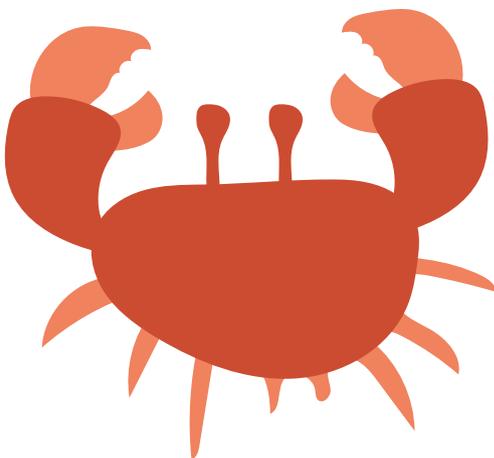
Para que niños y niñas puedan controlar el uso de la tecnología necesitan que ciertas áreas del cerebro estén desarrolladas. A esta edad todavía no lo están. Antes de los 6 años les cuesta mucho autorregular la cantidad de tecnología que consumen. Tanto como les cuesta controlar cuántos caramelos comen 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?

En un contexto de normalidad, en esta etapa del desarrollo la tecnología no les ofrece a niños y niñas oportunidades que no se encuentren en el mundo real. Esto cambia drásticamente en situaciones de confinamiento, donde la tecnología les permite acceder a oportunidades a las que, sin ella, no accederían. El COVID-19 deja 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 existe más. Es ahí donde una videollamada se vuelve fundamental para que él se vincule.



A estas edades, que la tecnología ofrezca nuevas oportunidades va a depender del contexto. Si el contexto permite que el niño tenga en la realidad lo que encuentra en la pantalla, es mejor que explore esas oportunidades de la realidad. Si, por el contrario, el contexto no lo permite, porque el niño y su familia deben quedarse confinados como consecuencia de la crisis sanitaria, entonces la tecnología es útil y necesaria desde el momento que brinda elementos que la realidad no ofrece.

Muchas veces pasa que son los adultos los que 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 real 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 tener en el mundo real. En consecuencia, cuantas menos pantallas, mejor. En contextos naturales, entre 0 y 6 años la tecnología no les aporta algo nuevo. Por el contrario, podría restarles. Incluso en situaciones difíciles como el confinamiento, en la medida de las posibilidades, es preferible entretenerlos, calmarlos o estimularlos en contextos reales y naturales. 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**, incluso en situaciones de confinamiento, 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, aun en contextos críticos como una cuarentena, 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 en confinamiento, pero luego de un rato, ellos encuentran 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 (después de hacer los deberes y antes de cenar) para usar los dispositivos. 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 lo van a tolerar cada vez mejor.



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



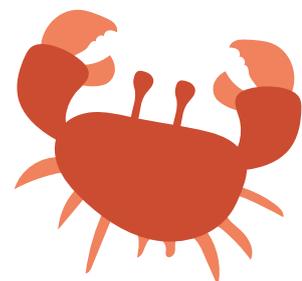
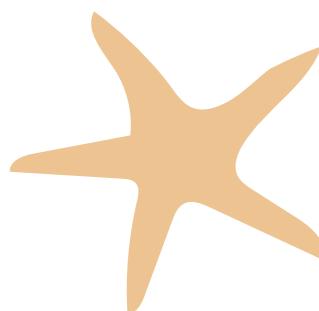
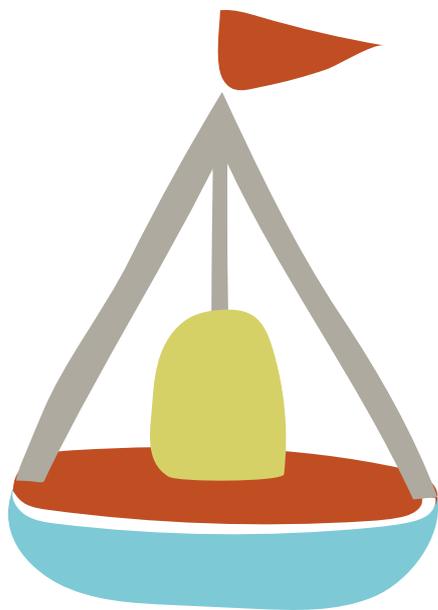
Niños y niñas no deben navegar solos en internet.

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 la privacidad de los datos y la actualización periódica de los programas y antivirus pueden ayudar a mitigar 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 lo asusta, 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. Por eso 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 confinamiento estas oportunidades 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. 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 6 a 12 años utilizaban Facebook; 6 de cada 10 utilizan WhatsApp; 5 de cada 10 usan Snapchat y 3 de cada 10 tienen cuenta en Instagram. El 90 % de estos niños y niñas utiliza YouTube y el 80 % usa 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. Reconocen que esto afectaba su vida (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. En este momento, 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 cues-

tionamiento 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 diferenciar entre información real e información falsa. Por eso, suelen ser manipulados en las redes por personas que crean perfiles con identidades que no son verdaderas. Es fundamental enseñarles que las personas virtuales, para ser confiables, tienen que existir en la realidad. Ellos (o alguien de su familia) las tienen que conocer en persona. Si nadie las 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 conoces 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 que suceda, 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. Para ello, los adultos deben estimularlos. 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, contá-melo, porque así yo puedo cuidarte. Es importante que no te guardes secretos”. 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 en situaciones de confinamiento estos riesgos aumentan debido a que toda 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

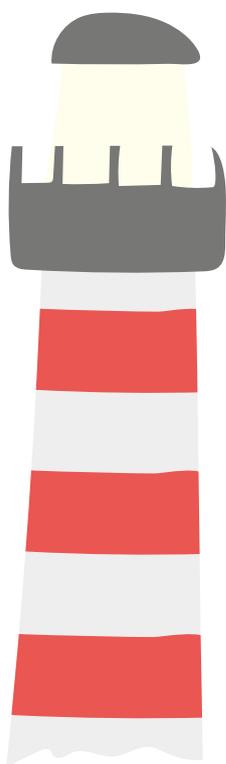
 **En esta franja etaria el uso de internet debe continuar siendo monitoreado por el adulto**, ya que los niños pueden acceder a información para la cual todavía no están preparados.

 **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 en la realidad. Deben enseñar a los niños que las personas que lo 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.

- Se debe enseñar a los niños que los contenidos que aparecen en la web pueden ser inventados (ficticios). Es importante 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.** Es importante enseñarles la diferencia entre una identidad real y una identidad virtual (que puede tanto ser real como falsa):

- Solo se puede confiar en una persona que está en internet si se la conoce en la realidad. Si no se la conoce, puede ser real o puede tener un perfil falso.
- Aunque se conozca a la persona en la realidad, nunca se le deberá enviar contenidos privados que no compartiría con todo el mundo (por ejemplo, una foto o un video), porque se pierde el control sobre lo que se envía. Aun cuando esa persona sea confiable, puede, por ejemplo, perder su teléfono y quien lo encuentre accedería a ese contenido y podría utilizarlo.

 **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

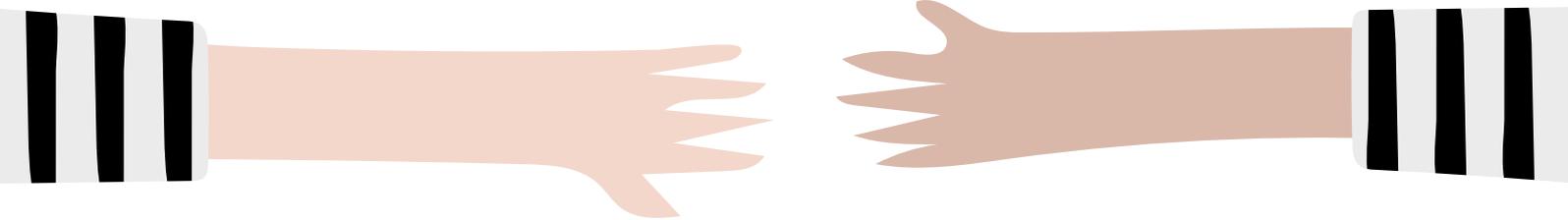
aprender de los errores. En lugar de castigar por lo que sucedió, deben convertir lo sucedido en una oportunidad para revisar juntos lo que pasó y aprender de ello.

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

 **Los juegos en red tienen la misma lógica que salir a jugar a la vereda.** Deben tener límites y estar regulados por los adultos. En situaciones de confinamiento, 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*

A esta edad es importante cuidar la flexibilidad en los niños con el uso de la tecnología, que se comunique por las redes, pero que también pueda comunicarse con el otro sin ellas. En contextos de confinamiento, esto exige a las familias encontrar 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 que sigan existiendo.



En un contexto de normalidad, entre los 6 y los 12 la tecnología tiene que ser un aspecto más de la vida del niño, pero no el central y menos el único. A esta edad tiene que haber variedad. Incluso en contexto de crisis, tienen que existir ambos mundos, *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 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 para situaciones de confinamiento también. Es lógico que la necesidad de espacios virtuales aumente cuando la distancia social puede llevar a tener poco espacio físico de intercambio social o entretenimiento. Sin embargo, aunque el mundo de lo virtual aumente, siempre tiene que existir un equilibrio entre el mundo real y el virtual.

A esta edad es común que las redes 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 sí 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 haya 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 definen 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 van dejando fuera de su mundo a los adultos de su familia, que antes eran el centro. Los adolescentes 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? En contextos de confinamiento como el actual, tanto los procesos educativos como el entretenimiento, la búsqueda de información y las relaciones de los adolescentes entre pares están concentrados en los espacios virtuales, lo que necesariamente implica pasar aún más tiempo en línea de lo que ya pasaban. Esto hace que estén más expuesto a riesgos y oportunidades.

Es importante acompañar a los adolescentes para que comprendan que no toda la información que circula sobre la pandemia u otros temas es necesariamente verdad. Las notificaciones y la información sobre la propagación del virus han agitado al mundo globalizado. Incluso los adultos sienten la necesidad de conocer qué es lo que está ocurriendo. Y el exceso de información puede implicar también un riesgo. Los rumores y las noticias falsas o *fake news* también son virales.

En todos los escenarios es importante fomentar la actitud crítica sobre los mensajes que se reciben, sobre las fuentes de información, y ser conscientes de la responsabilidad que significa reenviarlos o compartirlos. Acudir a sitios web de las autoridades de la salud o UNICEF puede ser una

buena estrategia para contrastar los datos que circulan en las redes.

Internet permite una 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 de 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 que ellos no tengan que "romper" las amarras para crecer y navegar. Es bueno que las desate, no que las rompa, porque es una persona que sigue aprendiendo. El adolescente necesita que los adultos, de una forma diferente, le sigan enseñando.

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 atraviese una tormenta, existirán mayores probabilidades de que el vínculo sea bueno 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 será bueno. ¿A qué torre de control se le pediría ayuda si pedirla generaría 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 16 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 en que usan las redes, hay que monitorear el tiempo que pasa en el mundo real y hasta dónde cumple 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 si se les complica 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 es de golpe, es progresivo.

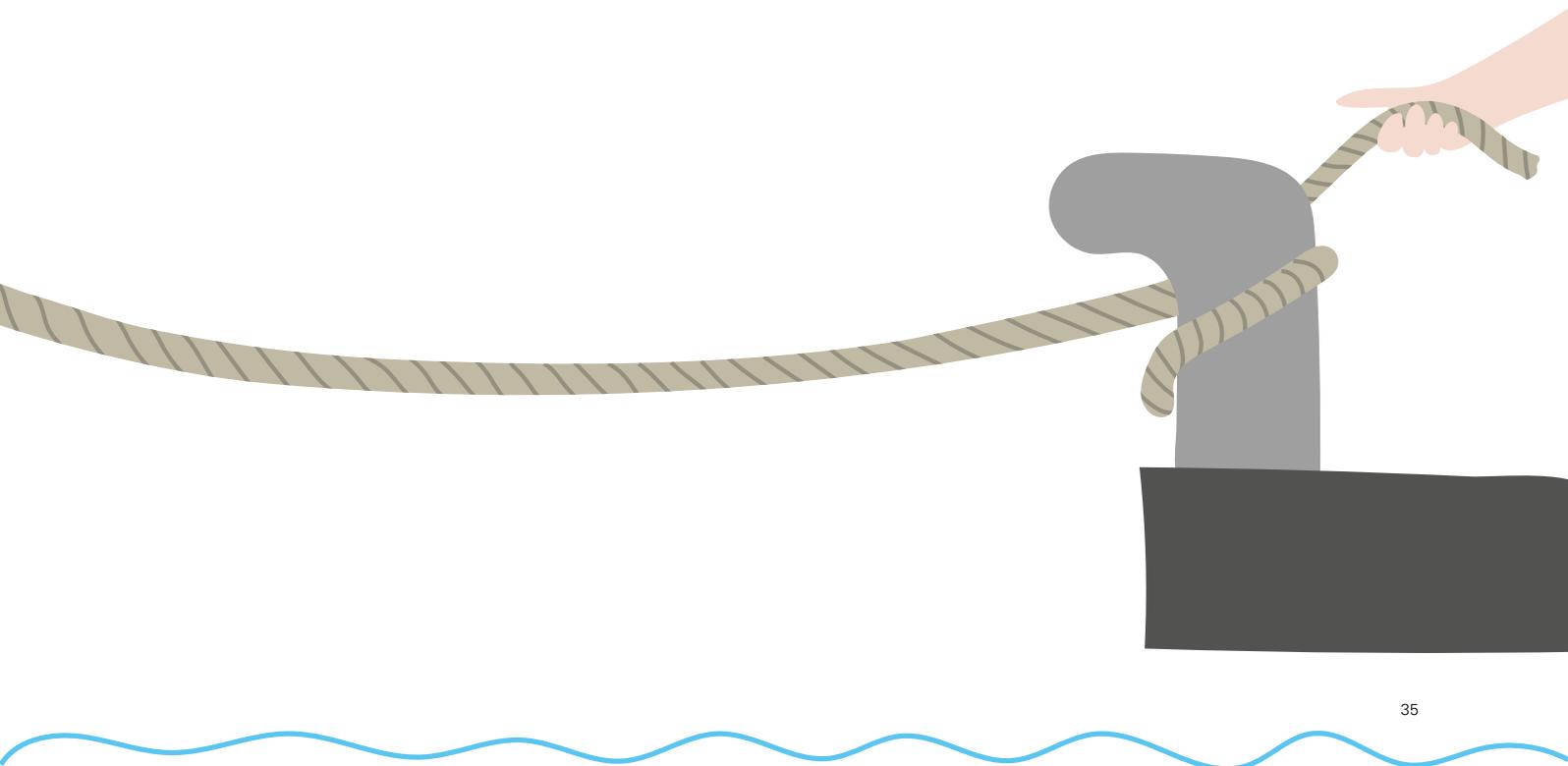


El vínculo sigue siendo fundamental y lo mejor para construirlo es darles dos mensajes importantes a los adolescentes:

- 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.



Navegación segura: un trabajo en equipo

La tecnología es una realidad que se impone y, en el contexto actual, nos muestra las oportunidades que nos brinda para seguir con ciertas funciones necesarias de la vida. 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 en ellos 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 los adultos que acompañan a niños, niñas y adolescentes.

El contexto sanitario también cambió la lógica de las rutinas, de las escuelas, de las formas de entretenimiento y del uso de la tecnología. 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.

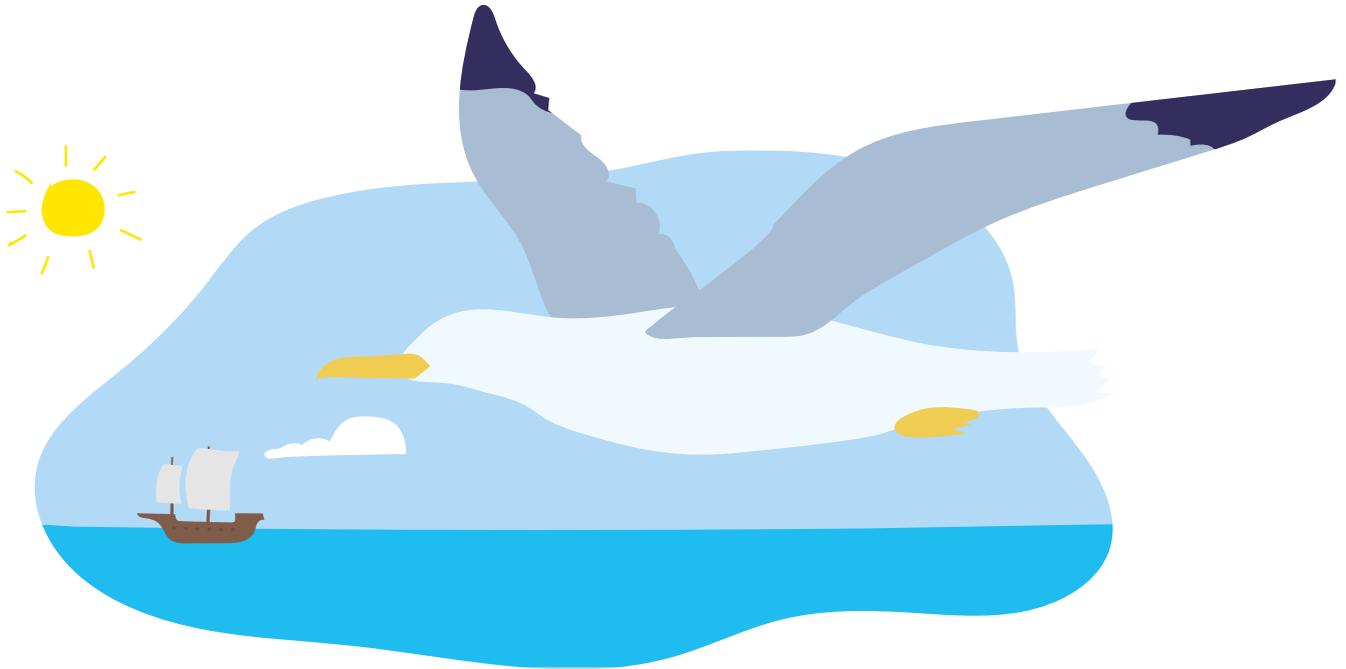
Es importante que estimulen su capacidad para manejarse con la tecnología, de la misma forma que desarrollan habilidades para la lectura o las matemáticas.

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 la cual 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.





Autora: Mag. Lorena Estefanell

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



@unicefuruguay