

USO RESPONSABLE DE LAS TIC



Índice

- 1 Definición y conceptos clave: ¿Qué son las TRIC? La importancia de la educación digital desde el hogar.
- 2 Principales riesgos asociados al uso de las TRIC: ciberacoso, exposición a contenido inapropiado, adicción, grooming, sextorsión, ciberbullying, etc.
- 3 Estrategias para la educación digital y el uso responsable de dispositivos móviles y pantallas
- 4 La privacidad y seguridad en línea como estrategia clave para la protección de las personas menores de edad.
- 5 Recomendaciones prácticas para una correcta parentalidad digital: Plan Familiar de Uso de las TRIC



ANAR es una Organización sin Ánimo de Lucro fundada en 1970 que promueve y defiende los derechos de los niños, niñas y adolescentes en situación de riesgo y desamparo.

ANAR integra profesionales y voluntarios que trabajan para mejorar la vida de los niños, niñas y adolescentes.

Colaboramos con diferentes autoridades y entidades públicas y privadas a nivel local, nacional e internacional, con las que compartimos objetivos.

NUESTRA MISIÓN

Escuchamos



A los niños, niñas y adolescentes, así como a su entorno.

Ayudamos



A los niños, niñas y adolescentes en sus problemas o inquietudes.

Acogemos



En nuestros hogares a niños, niñas y adolescentes en situación de desamparo.

Motivamos

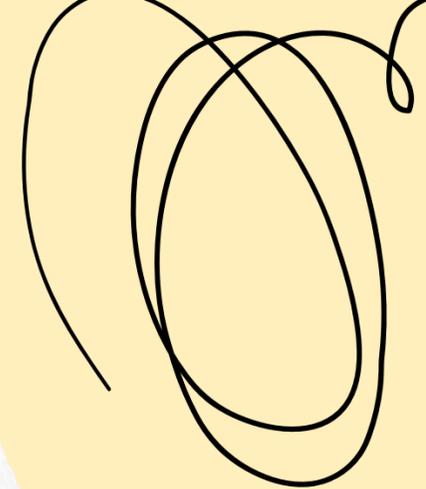


A niños, niñas y adolescentes para que alcancen mayores niveles de reflexión y entendimiento de su realidad.

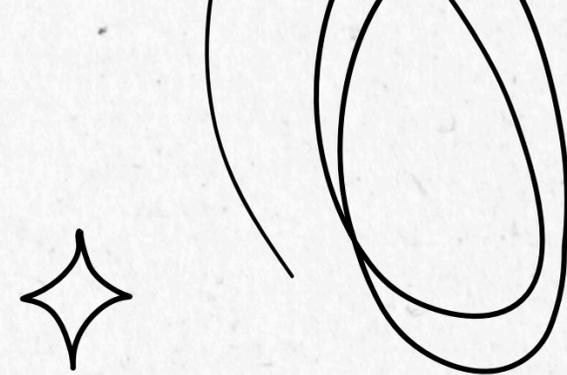
Prevenimos



Trasladamos los problemas que sufren las personas menores de edad para que se adopten las medidas preventivas, educativas y legislativas necesarias.



54 AÑOS DE ANAR: QUÉ HACEMOS



Líneas de Ayuda

Servicio gratuito 24h
365 días del año,
confidencial y
anónimo, con
cobertura nacional.
Atendido por
psicólogos y apoyado
por Departamentos
Jurídico y Laboral.



Centro de estudios

Contamos con una
base de datos única
con la que nuestros
sociólogos analizan y
crean informes de
incalculable valor para
la defensa y promoción
de los derechos de los
menores.



Hogares de acogida

Son hogares donde se
cubren las necesidades
emocionales,
educativas y
personales de niños,
niñas y adolescentes.



Educación y formación

Damos a conocer el
Teléfono ANAR en los
colegios e institutos
para que tanto los
alumnos, como los
profesores, padres y
madres lo utilicen
cuando sea necesario.





Teléfono y Chat ANAR

Nuestras líneas de ayuda

900 20 20 10
116 111



Teléfonos ANAR de Ayuda a niños, niñas y adolescentes

600 50 51 52



Teléfono ANAR de la familia y los centros escolares

116 000



Teléfono ANAR para casos de niños, niñas y adolescentes desaparecidos

900 018 018



Teléfono ANAR del acoso escolar

900 20 20 10



Teléfono ANAR VG en menores de edad

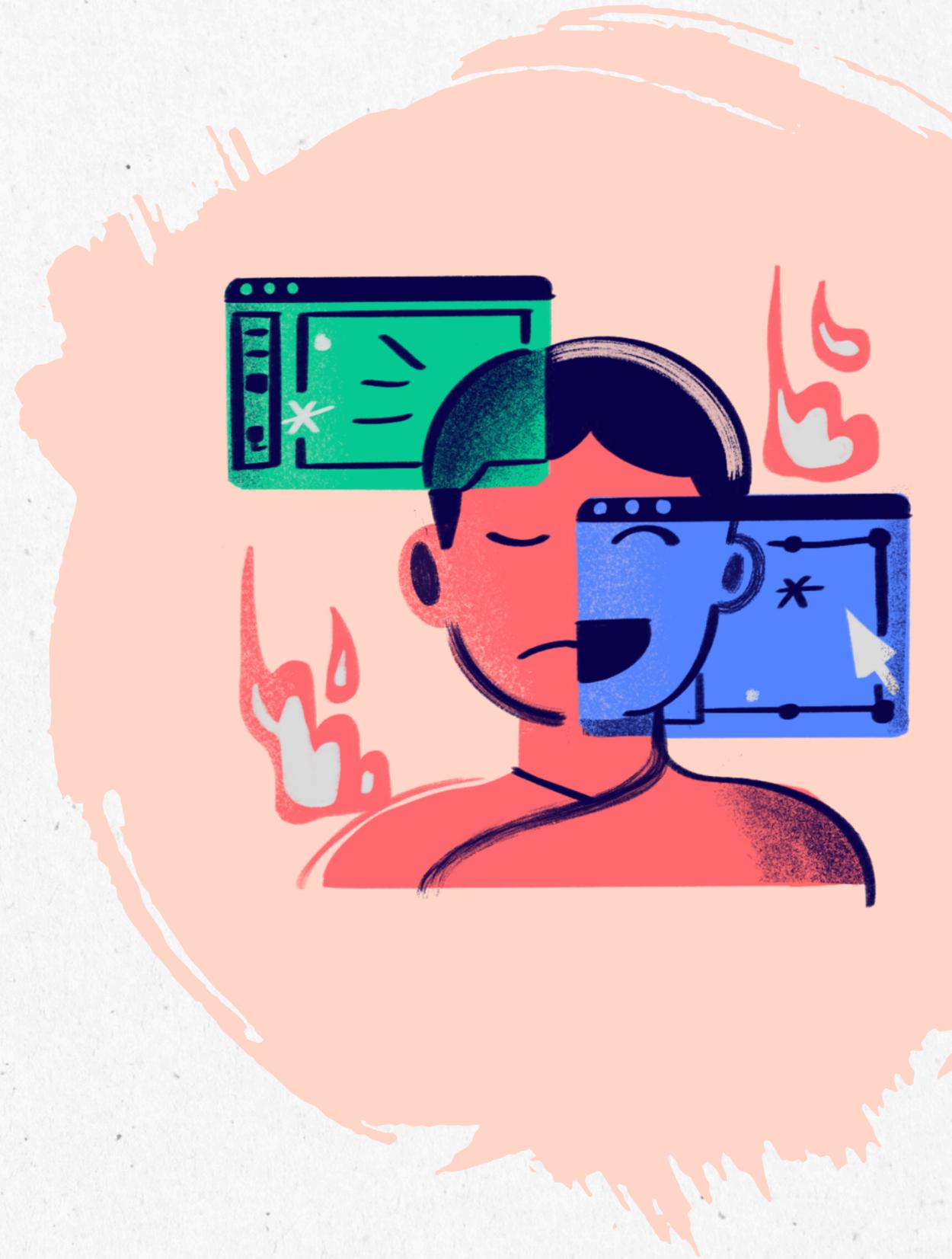
Email y chat ANAR



www.anar.org

¿QUÉ SON LAS TRIC?

- **Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC):** Son las herramientas tecnológicas, como internet, dispositivos móviles, computadoras, que nos permiten acceder, procesar y compartir información. Ejemplo: Leer noticias en línea o ver un video educativo.
- **Tecnologías de la Relación, Información y Comunicación (TRIC):** Agregan el componente de interacción y relación social. No solo sirven para compartir información, sino para conectar a las personas, formar redes y desarrollar vínculos. Ejemplo: Redes sociales, videollamadas, mensajería instantánea.



¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS TRIC PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS?

Las TIC se han convertido en una parte esencial de la vida cotidiana de nuestros niños y niñas. Entender su importancia es fundamental para que, como familias, podamos acompañarles en su desarrollo y en el uso saludable de estas herramientas.

1

Herramientas de aprendizaje y desarrollo

- Acceso a información infinita, plataformas educativas y herramientas interactivas
- Desarrollo de competencias digitales esenciales para la vida.

2

Conexión y Socialización

- Mantenimiento de relaciones con amigos y familiares a través de redes sociales.
- Apoyo emocional y social, especialmente en tiempos de aislamiento.

3

Creatividad y expresión personal

- Espacios para explorar su creatividad mediante videos, redes sociales, etc.
- Importante para su desarrollo emocional e identidad.

4

Preparación para el futuro

- Familiarización con el entorno digital
- Desarrollo de pensamiento crítico para moverse con seguridad en el mundo digital
- Participación en cursos online, proyectos internacionales y recursos globales

Uso educativo

El 90% usa internet para tareas escolares y actividades educativas

Supervisión Parental

- 80% de las familias se muestran preocupadas por el tiempo de uso.
- Solo el 30% usa herramientas de control parental o establece límites claros

RRSS y Apps

- el 65% de los NNA 10-12 años usa RRRSS (Instagram+ TikTok)
- el 80% utiliza WhatsApp a partir de los 12 años

Uso de internet y dispositivos móviles

- El 95% de los hogares con NNA de 10-15 años tiene acceso internet (INE, 2023)
- El 70% de los NNA de 10-15 años tienen móvil propio. Ente los adolescentes de 15 años, el 100%.

Tiempo de uso

- 2-4 horas al día, excluyendo las tareas escolares.
- Principalmente RRSS y videojuegos

Riesgos asociados

40% de los NNA han sufrido algún riesgo en las TRIC



PRINCIPALES RIESGOS EN LAS TRIC

Es fundamental reconocer que los niños y niñas **no siempre perciben los riesgos de las TRIC** de la misma manera que los adultos, ya que su desarrollo cognitivo y emocional aún está en proceso. Esto los hace **más vulnerables a subestimar los peligros y a no anticipar las consecuencias negativas** de sus interacciones digitales.

Este desconocimiento puede llevarles a situaciones problemáticas que, **por miedo al castigo o la incomprensión, no comunican a sus familias**, lo que agrava aún más la situación.



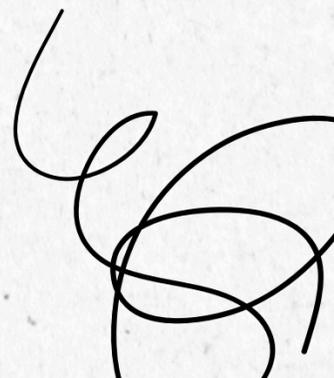
1. EXPOSICIÓN A CONTENIDO INAPROPIADO

¿Qué es el Contenido Inapropiado?: incluye material que no es adecuado para la edad de los menores y que puede tener efectos perjudiciales en su desarrollo.

- Contenido **Violento:** Videos o imágenes que muestran violencia explícita, agresiones físicas o situaciones de tortura.
- Contenido **Sexual:** Imágenes, videos o textos que contienen desnudez, actos sexuales, o que fomentan una visión distorsionada de la sexualidad.
- Promoción de **Conductas Peligrosas:** Contenido que alienta el consumo de drogas, comportamientos autolesivos, desafíos peligrosos, o cualquier otro comportamiento que pueda poner en riesgo su bienestar.

¿Dónde?: diferentes plataformas en línea, como redes sociales, sitios web, aplicaciones de mensajería, y servicios de streaming.

En España aproximadamente el 40% de las personas menores de edad ha estado expuesto.



2. USO - ABUSO - ADICCIÓN DE LAS TRIC

El **uso de las TRIC** se refiere al tiempo y la manera en que los menores interactúan con estos dispositivos y plataformas de forma general.

- Tareas escolares
- Comunicarse con amigos y familiares
- Disfrutar de contenido recreativo.

El **abuso** ocurre cuando el tiempo dedicado a las TRIC supera los límites recomendados, afectando negativamente otras áreas de la vida del menor

No solo se refiere al tiempo, sino también a la calidad de las interacciones digitales.

Por ejemplo, si un menor está constantemente utilizando el móvil en lugar de participar en actividades familiares.

La **adicción a las TRIC** es una forma extrema de abuso donde el NNA se vuelve dependiente de las tecnologías digitales para el bienestar emocional.

Implica una **necesidad constante de estar conectado**, con dificultades para desconectar y controlar el uso de dispositivos.

Interferencia grave con la vida diaria.

3. CIBERACOSO

- **¿Qué es el ciberacoso?** Es el acoso que ocurre a través de medios digitales, como redes sociales, mensajería instantánea, correos electrónicos o plataformas de juegos. Implica el uso repetido de insultos, amenazas, rumores o humillaciones para dañar a la víctima.
- **¿Cómo se da?** Sucede mediante comentarios ofensivos, difusión de rumores falsos, mensajes amenazantes, o la publicación de contenido privado sin permiso.
- **¿Dónde ocurre?** Principalmente en redes sociales como Instagram, TikTok, Facebook, y en aplicaciones de mensajería como WhatsApp, además de en plataformas de juegos en línea.



No es lo mismo que cyberbullying:

El ciberacoso es amplio e incluye cualquier tipo de acoso que ocurre a través de plataformas digitales. **Puede ser perpetrado por adultos o por otros menores y abarca una variedad de comportamientos dañinos en línea.**



4. CIBERBULLYING

¿Qué es el Cyberbullying? forma de acoso escolar que ocurre a través de medios digitales que ocurre entre iguales, niños y niñas.

¿Cómo se Da?

- Mensajes ofensivos o amenazantes enviados por medio de WhatsApp o Telegram.
- Publicaciones dañinas o rumores difundidos en Instagram, TikTok o Twitter.
- Creación de perfiles falsos para difundir información falsa o insultos.
- Exclusión social en los grupos en línea, chats o juegos.
- Publicación de contenido humillante: compartir fotos o video embarazosos sin el consentimiento de la persona afectada

Aplicaciones y Plataformas Comunes: Instagram, TikTok, Facebook, WhatsApp, Telegram, Snapchat y juegos online.

Ejemplo: Un estudiante recibe mensajes amenazantes a través de WhatsApp y ve fotos suyas editadas y ridiculizadas en Instagram, generándole ansiedad y aislamiento social.



5. GROOMING

¿Qué es el Grooming? proceso mediante el cual un adulto se gana la confianza de un menor a través de internet con el fin de manipularlo, explotarlo o abusar de él.

¿Cómo se da?

- Estrategias de manipulación: Los adultos se presentan como amigos o figuras de apoyo, ganando la confianza del menor.
- Comunicación progresiva: Inician conversaciones inofensivas y gradualmente introducen temas sensibles o inapropiados.
- Aislamiento: Tratan de distanciar al menor de sus amigos y familiares, buscando mayor privacidad.

¿En qué aplicaciones ocurre?:

- Principalmente por plataformas de juegos online que permiten chat, como Fortnite y Roblox.
- Facebook, Instagram, TikTok, WhatsApp y Telegram.

La nueva Ley de Protección Integral a la Infancia y la Adolescencia frente a la Violencia en España, el grooming se considera una forma de agresión sexual.



6. SEXTORSIÓN

¿Qué es la Sextorsión?: es un tipo de extorsión en la que una persona es chantajeada con imágenes o videos íntimos. Los agresores, después de obtener este contenido (a menudo mediante engaños), amenazan con difundirlo si no reciben dinero, más imágenes o favores sexuales.

¿Cómo se da?

- Comienza con la obtención de fotos o videos íntimos a través de redes sociales, mensajería o plataformas de video.
- La persona agresora luego utiliza estas imágenes para extorsionar a la víctima.

Aplicaciones más comunes: Instagram, TikTok, WhatsApp, Snapchat - Zoom o Skype.

Ejemplo: Un adolescente comparte una foto privada con alguien de confianza en una red social, pero luego esa persona amenaza con difundirla si no envía más fotos o dinero.



IMPACTO NEGATIVO EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

- **Problemas Emocionales:** Ansiedad, depresión, baja autoestima, estrés y sentimientos de culpa o vergüenza.
- **Aislamiento Social:** Dificultades para relacionarse con otros, aislamiento o dependencia excesiva de las redes.
- **Normalización de Comportamientos Inapropiados:** Aceptación de la violencia, el acoso o conductas sexuales inadecuadas.
- **Desarrollo Alterado:** Retrasos en el desarrollo emocional y social, con dificultades para formar relaciones saludables.
- **Riesgo de Acoso y Exploitation:** Vulnerabilidad frente a ciberacoso, grooming, sextorsión, o contacto con desconocidos.
- **Problemas académicos:** disminución del rendimiento escolar, falta de concentración en clase y pérdida de interés en los estudios.

SEÑALES DE ALARMA EN NIÑOS Y NIÑAS

- **Cambios de Comportamiento:** aislamiento, agresividad, o falta de interés en actividades que antes disfrutaba.
- **Alteraciones en el Estado de Ánimo:** ansiedad, tristeza, nerviosismo, o irritabilidad sin una causa aparente.
- **Cambios en el uso de los Dispositivos:** Uso excesivo del móvil o la computadora en privado y rechazo a compartir qué está haciendo.
- **Disminución del Rendimiento Escolar:** Problemas de concentración o bajada repentina en las notas.
- **Cambios en el Sueño:** Dificultad para dormir o pasar la noche despierto conectado a internet.
- **Amistades o Interacciones Sospechosas:** Contacto con personas desconocidas o evitación de hablar sobre nuevas amistades en línea.

EDUCACIÓN DIGITAL DESDE EL HOGAR

Es una responsabilidad compartida que tiene un impacto profundo en el desarrollo saludable de nuestros hijos e hijas en el entorno digital.

Al equiparles con las herramientas y conocimientos necesarios para navegar por el mundo de las TIC de manera segura y responsable, les estamos ofreciendo un valioso legado de habilidades y valores que les acompañarán a lo largo de su vida.

El objetivo es que puedan beneficiarse de las ventajas que las TRIC ofrecen, mientras minimizamos los riesgos.



ESTABLECER LIMITES SALUDABLES EN LAS TIC

El uso excesivo de dispositivos electrónicos puede afectar el sueño, la concentración y las habilidades sociales de nuestros hijos.

*La **familia** y personas adultas deben servir como **modelos a seguir** en el uso saludable de la tecnología.*

01

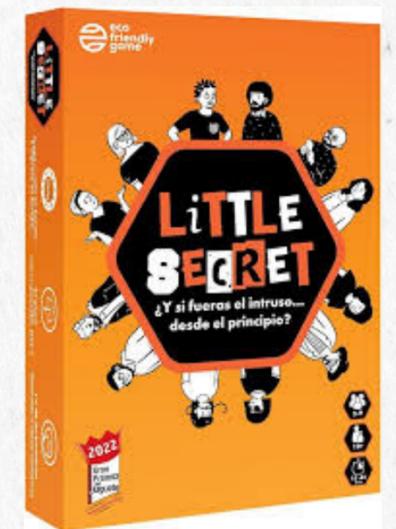
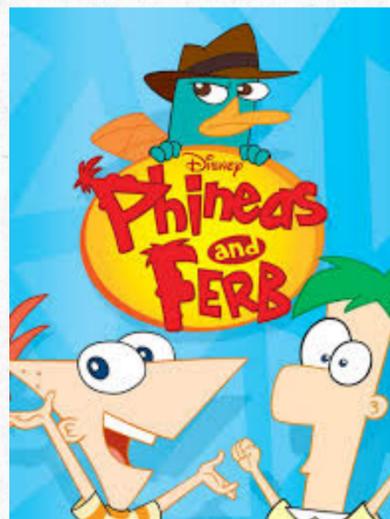
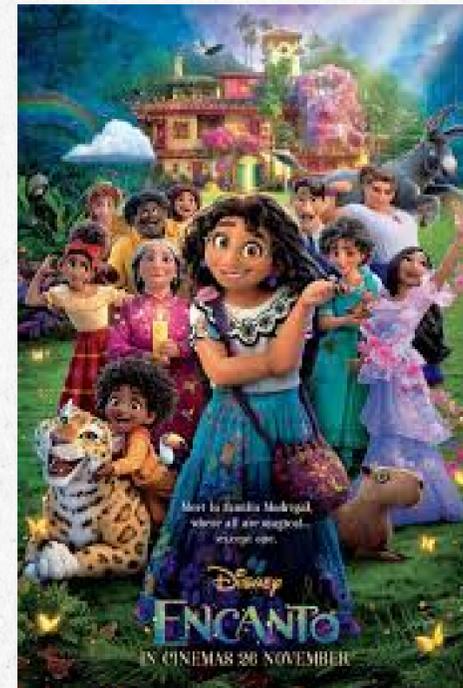
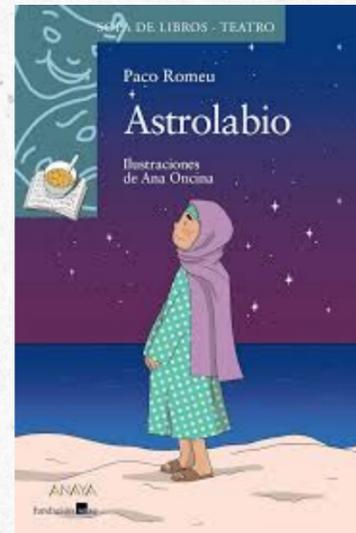
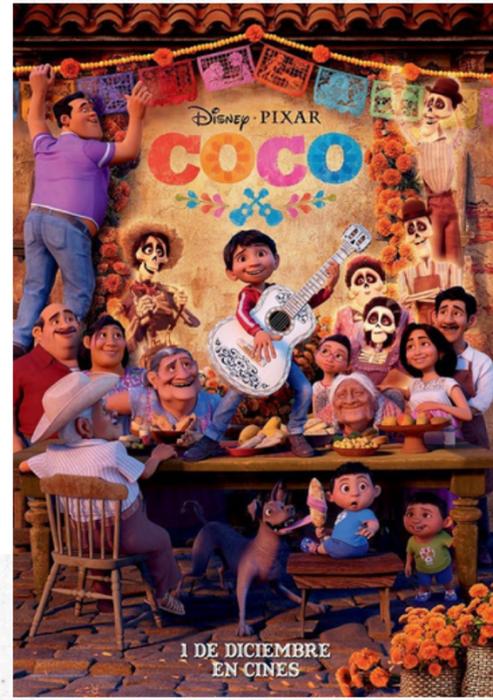
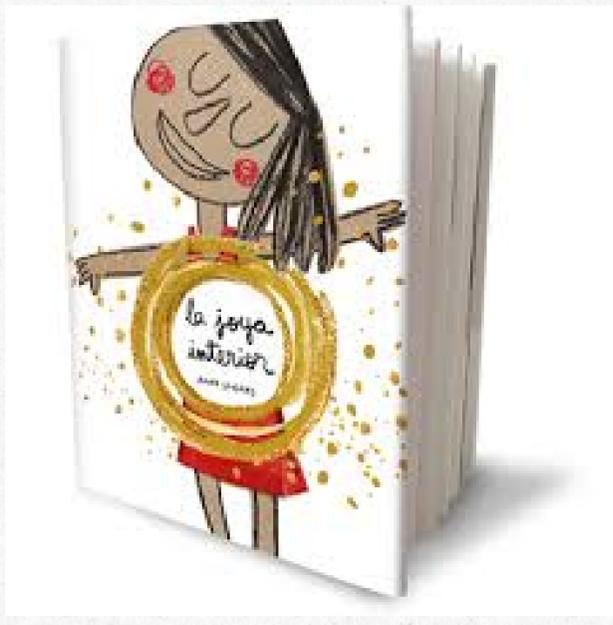
Establecer "**zonas libres de pantallas**" en ciertas áreas de la casa, como en la mesa durante las comidas o en las habitaciones antes de dormir.

02

Implementar **horarios específicos para el uso de dispositivos electrónicos** y adherirse a ellos como familia, promoviendo actividades alternativas como la lectura, los juegos de mesa o el arte.

03

Contrato de Uso de Tecnología: un contrato que los estudiantes y padres firmaron, estableciendo reglas claras sobre el uso de dispositivos electrónicos en casa y en la escuela.



ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES Y TIEMPOS DE USO

**SUPERVISAR, REVISAR Y
AJUSTAR**

1



Infancia (0-6 años)

- 0-3 años: prohibición de pantallas, excepto videollamadas.
- 0-6 años: contenido lúdico relacionado con aprendizaje.

2



Primaria (6-12 años)

- Límites más estrictos.
- Enfocar el tiempo en las pantallas con actividades educativas o recreativas apropiadas.

3



Secundaria (13-16 años)

- Aumento gradual.
- Enseñar prácticas de seguridad.
- Pactar límites de privacidad.

4



Adolescencia (16-18 años)

- Supervisión moderada.
- Uso de dispositivos virtuales en zonas comunes.
- Pacta revisiones puntuales.

MODELOS DE CONDUCTA: EL EJEMPLO DE LA FAMILIA

La forma en que usamos la tecnología como adultos tiene un impacto profundo en cómo nuestros hijos e hijas aprenden a interactuar con estas herramientas.

- Influencia directa en los niños y niñas.
- Establecimiento de normas implícitas.
- Refuerzo positivo.

01

Practica un uso equilibrado de la tecnología:

Si establecemos y seguimos nuestros propios límites de tiempo de pantalla, nuestros hijos e hijas verán la importancia de equilibrar el tiempo frente a las pantallas con otras actividades, como el ejercicio o el tiempo en familia.

02

Mostrar Respeto por la Privacidad y la Seguridad:

Al utilizar contraseñas seguras, ajustar configuraciones de privacidad y ser cautelosos con la información personal que compartimos en línea, mostramos cómo proteger la propia información y respetar la privacidad de los demás.

03

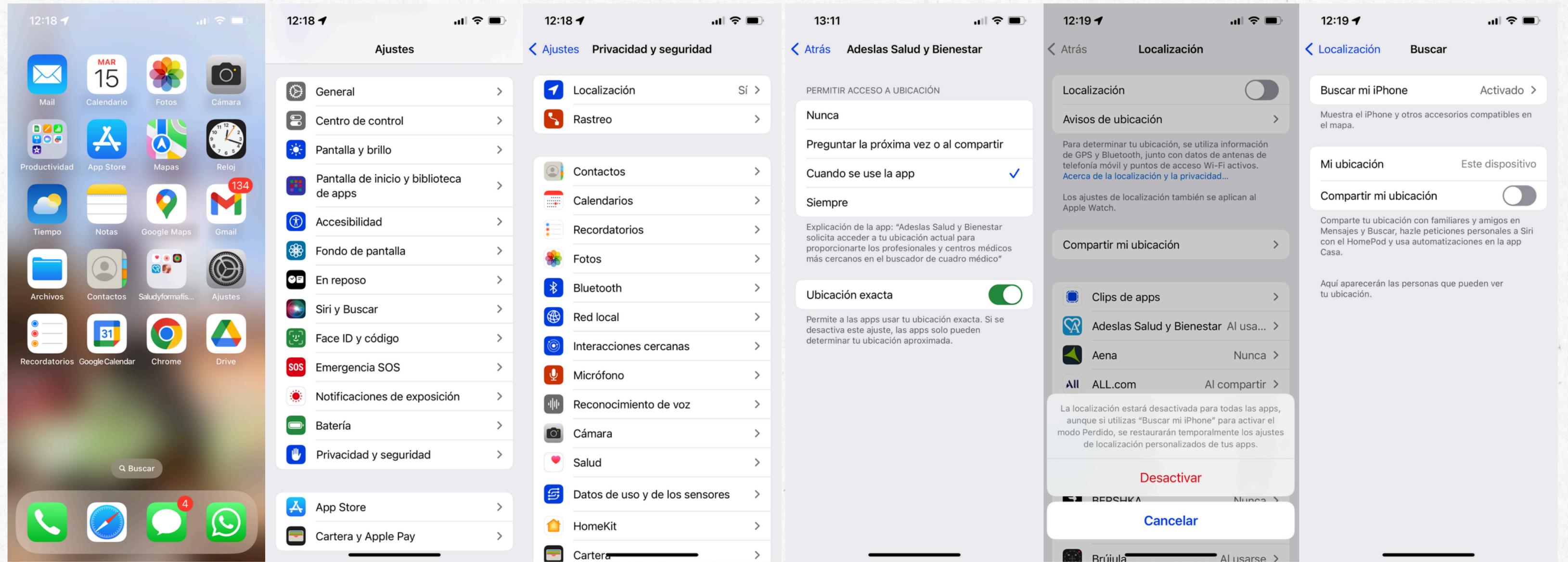
Participar Activamente en las Actividades Digitales de Nuestros Hijos e Hijas:

Tener interés en los juegos, aplicaciones o plataformas que utilizan y participar en ellos cuando sea apropiado, ayuda a comprender mejor su entorno digital y a guiarlos en el uso responsable.

COMO CONFIGURAR EL DISPOSITIVO DE FORMA SEGURA



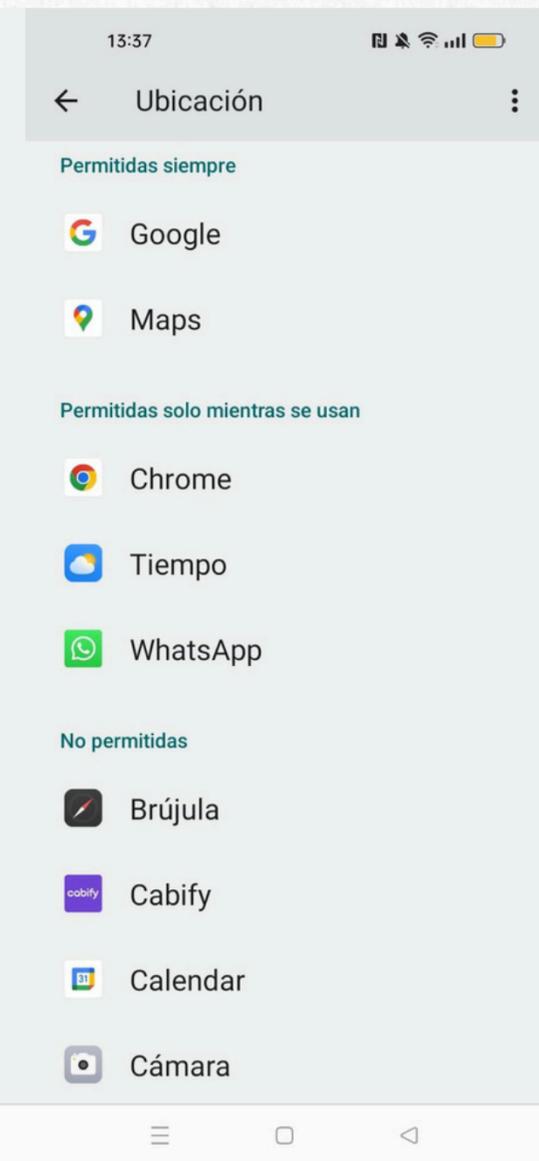
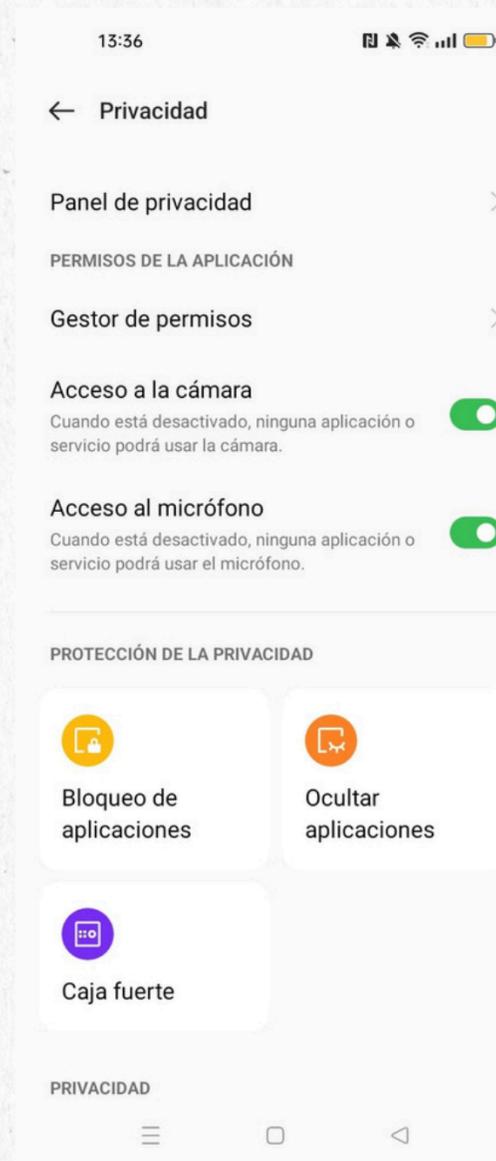
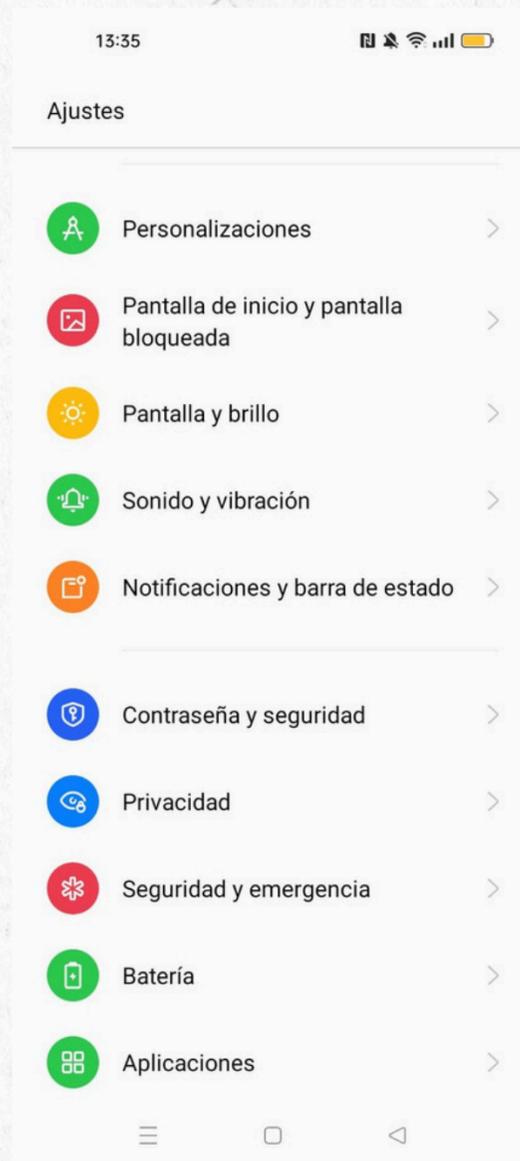
1. CONFIGURACIÓN DE LA PRIVACIDAD



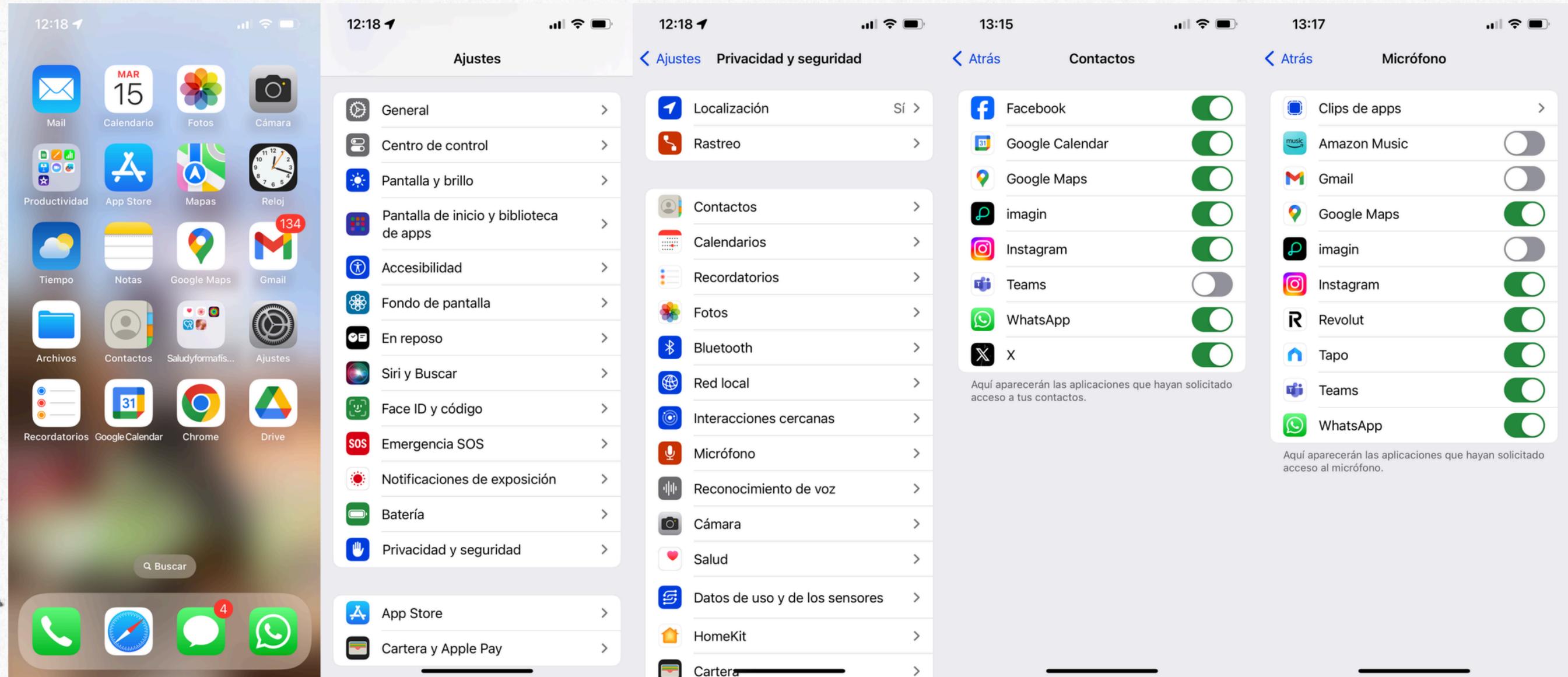
1. CONFIGURACIÓN DE LA PRIVACIDAD



Android



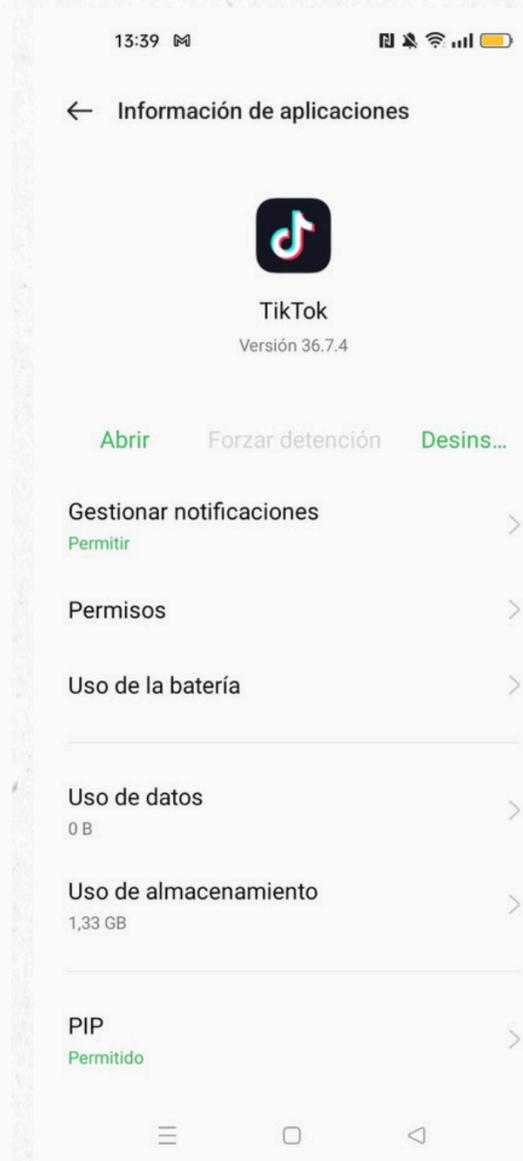
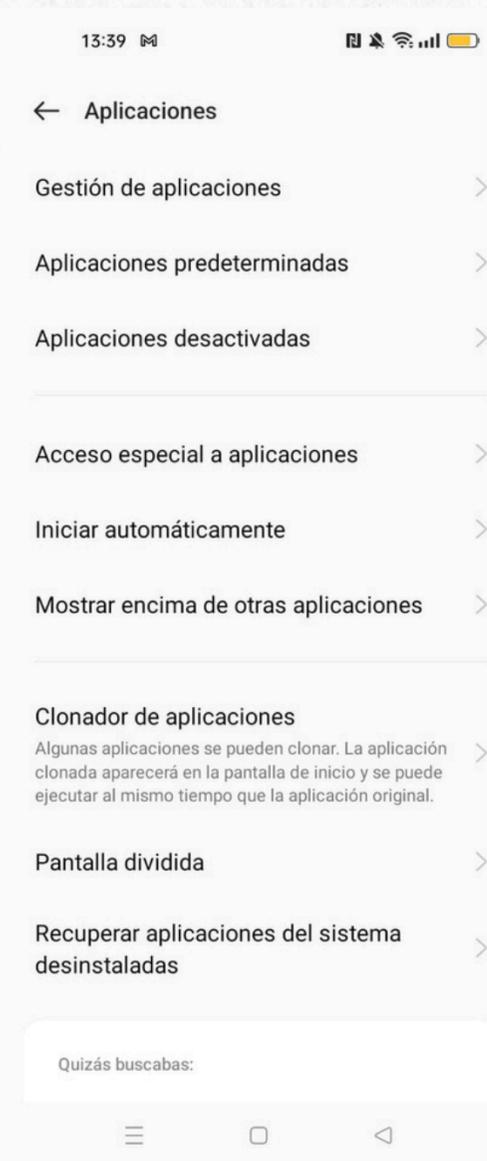
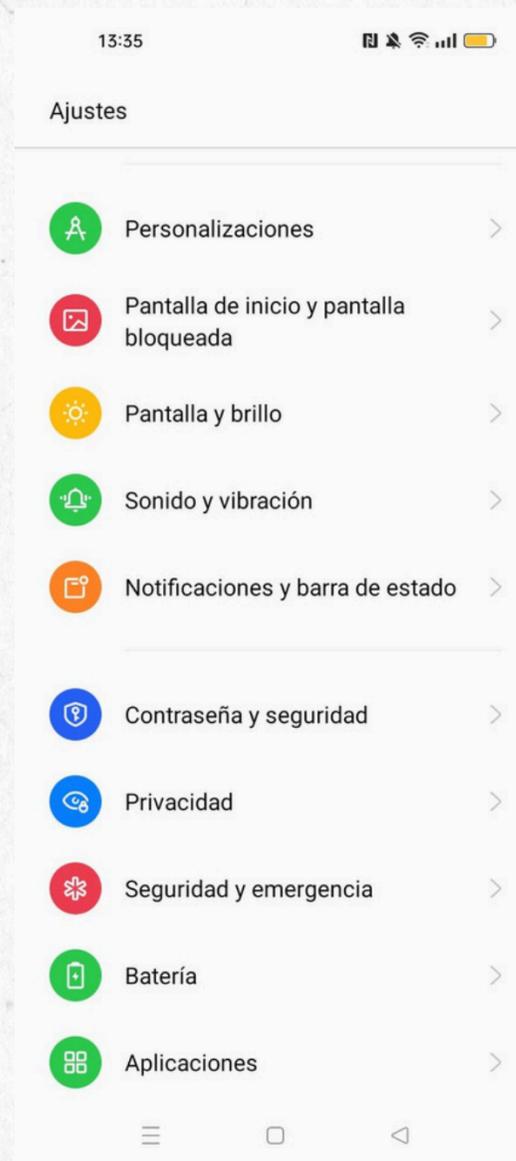
2. CONTROL DE PERMISOS DE APLICACIÓN



2. CONTROL DE PERMISOS DE APLICACIÓN



Android



CONFIGURACIÓN APPS SEGURAS



The image displays five sequential screenshots from an iPhone, illustrating the steps to configure app security:

- Home Screen:** Shows the standard iOS home screen with various app icons like Mail, Calendar, Photos, Camera, Productivity, App Store, Maps, Clock, Weather, Notes, Google Maps, Gmail, Archives, Contacts, Salud y Formas, Ajustes, Recordatorios, Google Calendar, Chrome, and Drive.
- Ajustes (Settings):** Shows the 'Ajustes' menu with the user profile 'ANA SANCHEZ ROCA' at the top. The 'Tiempo de uso' (Screen Time) option is highlighted.
- Tiempo de uso (Screen Time):** Shows the 'Tiempo de uso' settings page. The 'Restricciones' (Restrictions) option is selected.
- Restricciones (Restrictions):** Shows the 'Restricciones' settings page. The 'Restricciones' toggle is turned on. The 'Instalación y compra de apps' (App Installation and Purchase) option is selected.
- Restricciones Localización (Restrictions Location):** Shows the 'Localización' (Location) settings page. The 'Permitir cambios' (Allow Changes) option is selected.

2. CONFIGURACIÓN APPS SEGURAS

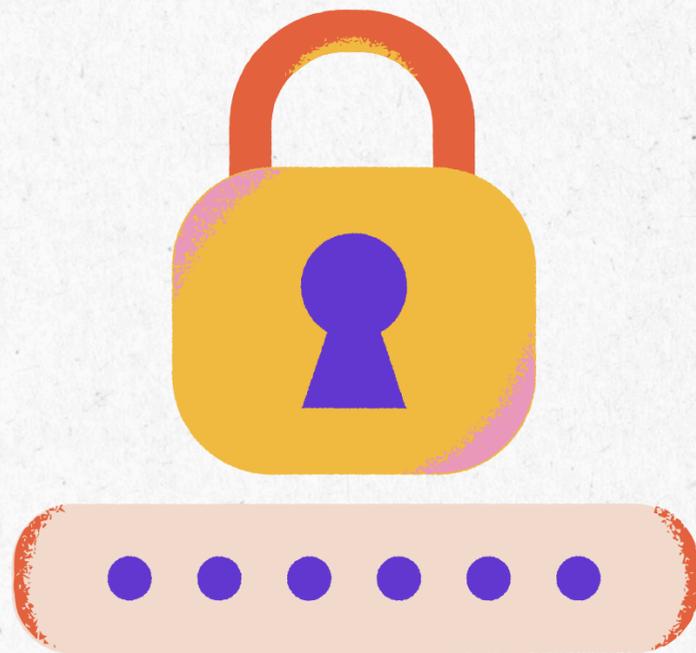


Android

The sequence of screenshots illustrates the configuration process for 'Espacio infantil' (Digital Wellbeing & Parental Controls) on an Android device:

- Screenshot 1:** Shows the 'Ajustes' (Settings) menu with 'Bienestar digital y controles parentales' (Digital Wellbeing & Parental Controls) selected.
- Screenshot 2:** Shows the 'Funcionalidades especiales' (Special Features) menu with 'Espacio infantil' (Digital Wellbeing) selected.
- Screenshot 3:** Shows the 'Espacio infantil' (Digital Wellbeing) screen with a 'Declaración de uso' (Usage Declaration) dialog box. The dialog text reads: "Espacio infantil" necesita leer el estado de tu teléfono durante el uso. The 'Aceptar y continuar' (Accept and continue) button is highlighted.
- Screenshot 4:** Shows the 'Ajustes' (Settings) menu with 'Bienestar digital y controles parentales' (Digital Wellbeing & Parental Controls) selected.
- Screenshot 5:** Shows the 'Bienestar digital y controles parentales' (Digital Wellbeing & Parental Controls) screen with various options like 'Formas de desconectar', 'Límites de aplicaciones', 'Modo Descanso', 'Modo Sin distracciones', 'Reduce las interrupciones', 'Gestionar notificaciones', 'No molestar', 'Mira al frente', and 'Mostrar icono en la lista de aplicaciones'.

4. CONTRASEÑAS Y SEGURIDAD EN LAS CUENTAS



01

Crea contraseñas fuertes: usa una combinación de letras mayúsculas y minúsculas, números y símbolos.

02

Usa la Autenticación en dos pasos (2FA):

- En las configuraciones de las cuentas (por ejemplo, Google, Apple ID), activa la autenticación en dos pasos.
- Google Authenticator

03

Manejo seguro de contraseñas:

- No Compartir Contraseñas.
- Almacenamiento Seguro.

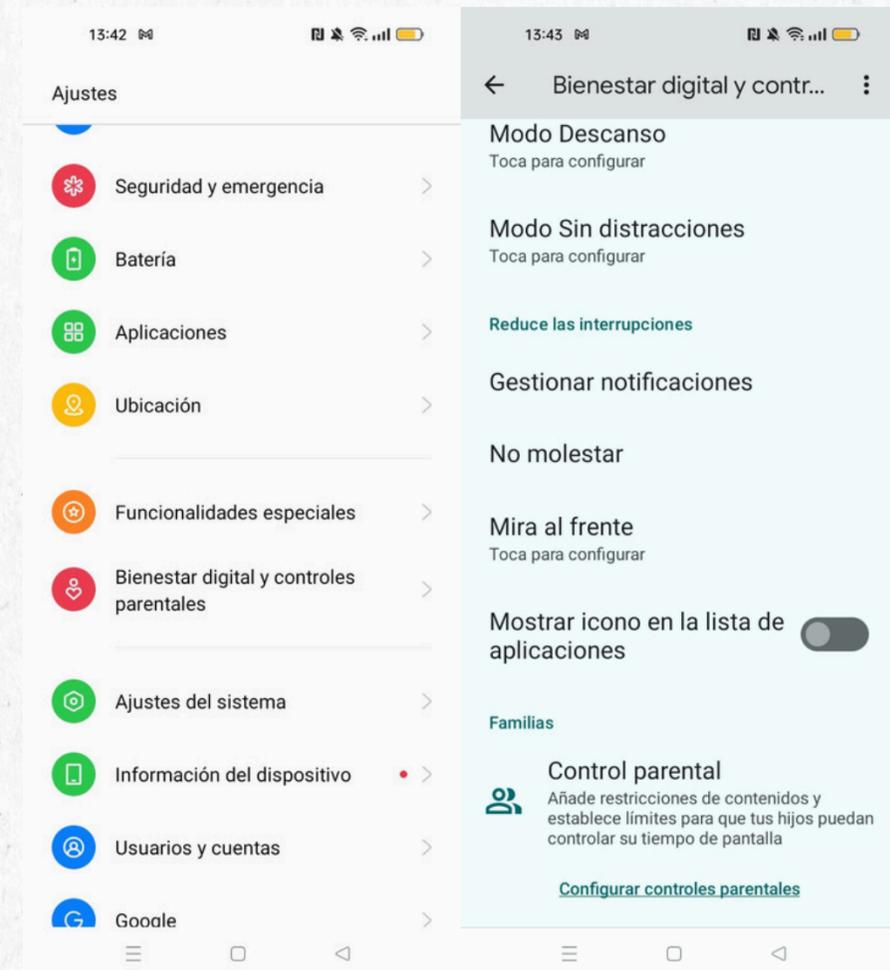
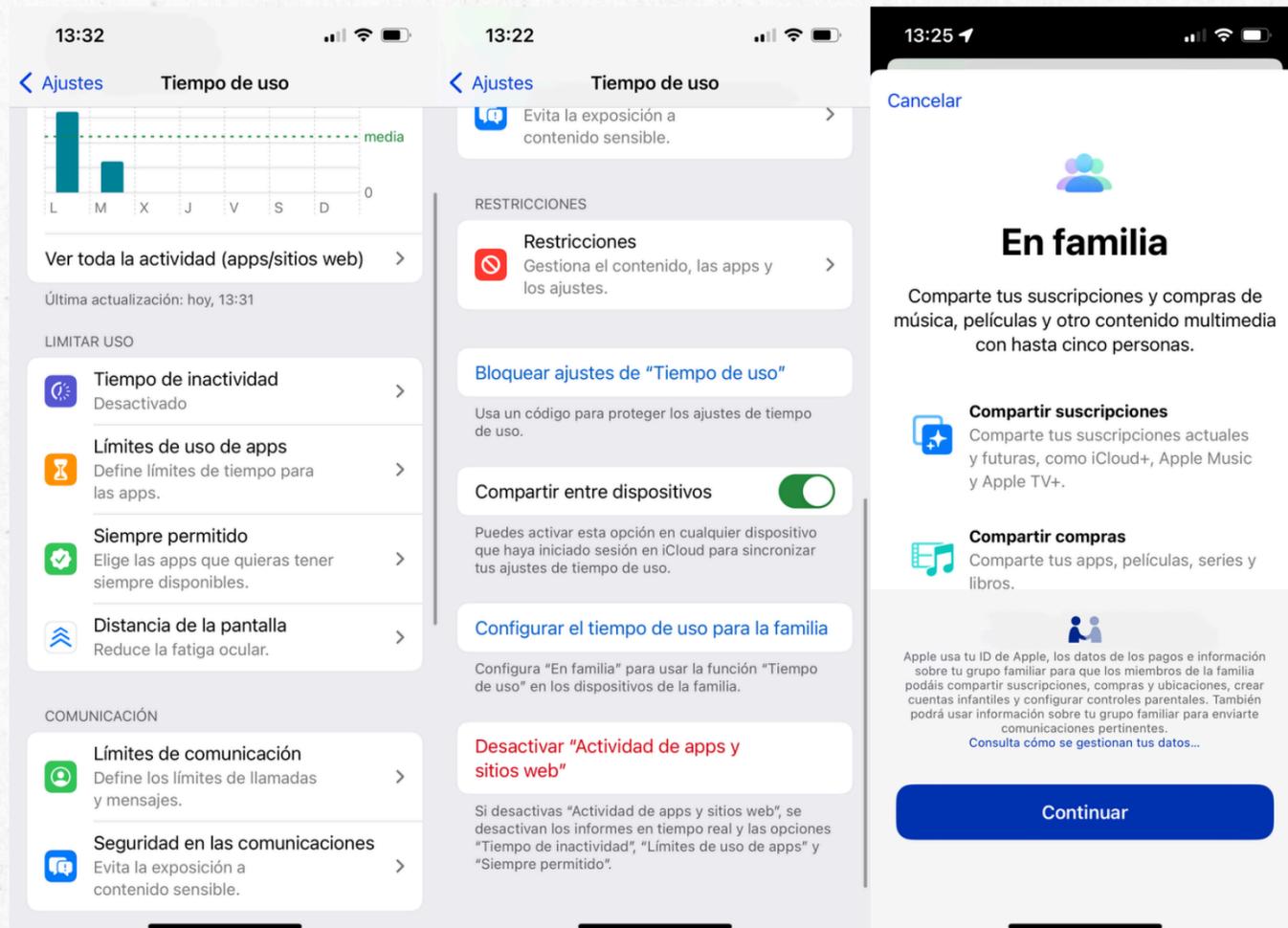
3. CONTROL PARENTAL - HERRAMIENTAS DE SUPERVISIÓN



IOS: En la configuración del dispositivo, activa las opciones de control parental "Tiempo de Pantalla".



Android: Busca en Ajustes "Control Parental"



3. CONTROL PARENTAL - HERRAMIENTAS DE SUPERVISIÓN



Kaspersky®
Safe Kids

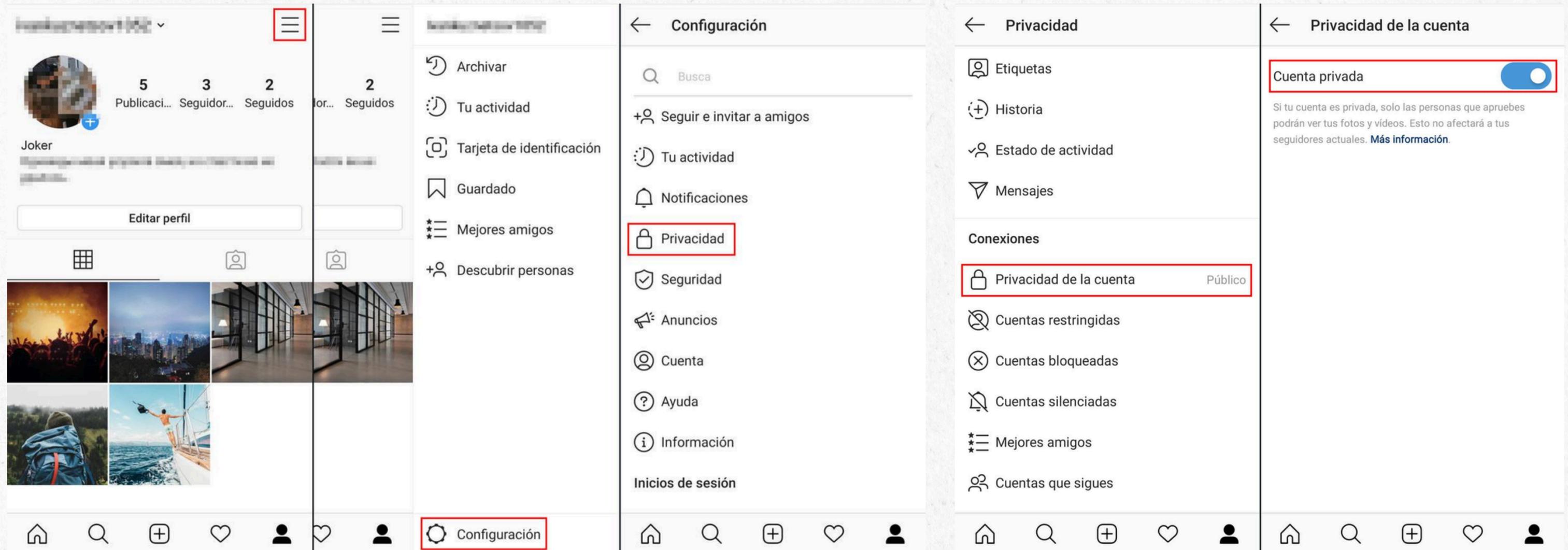


Family Link

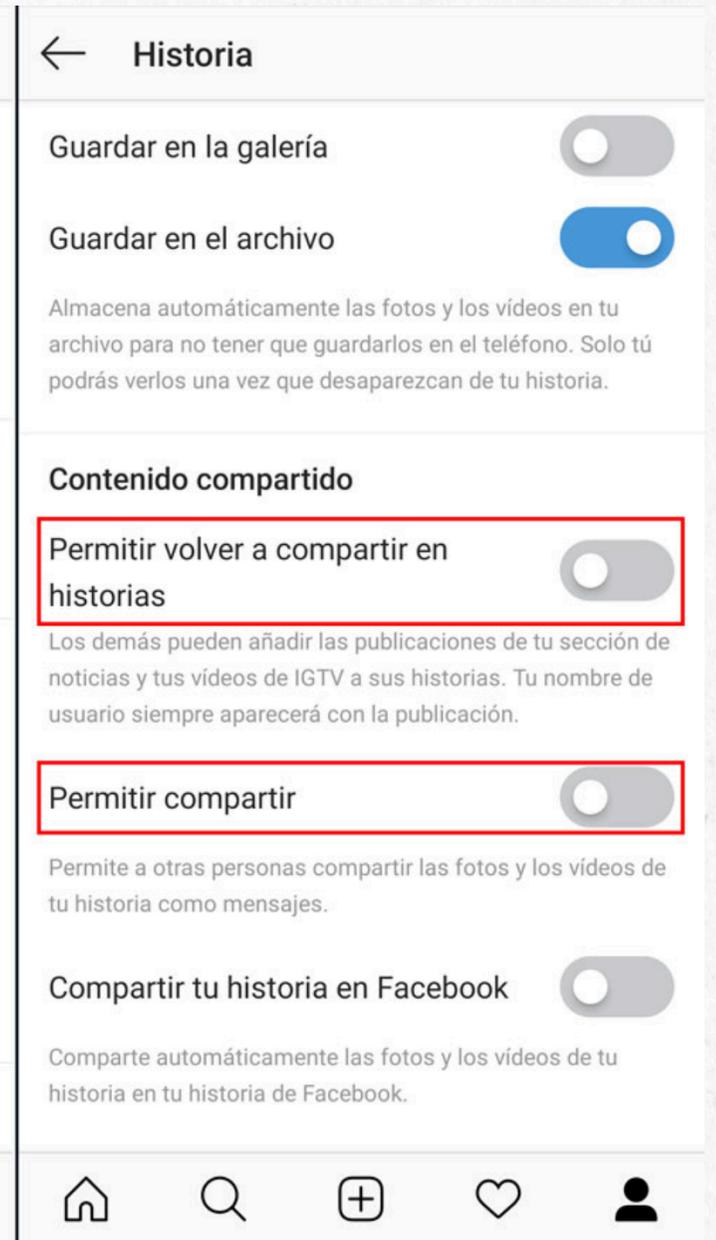
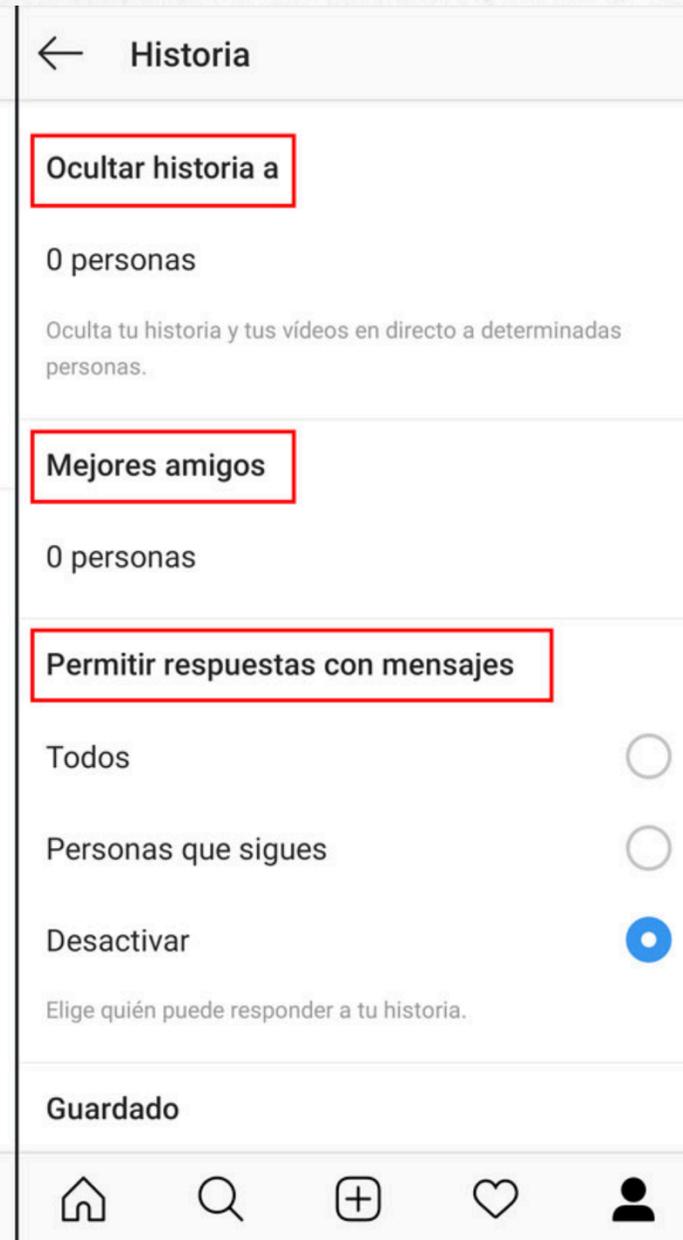
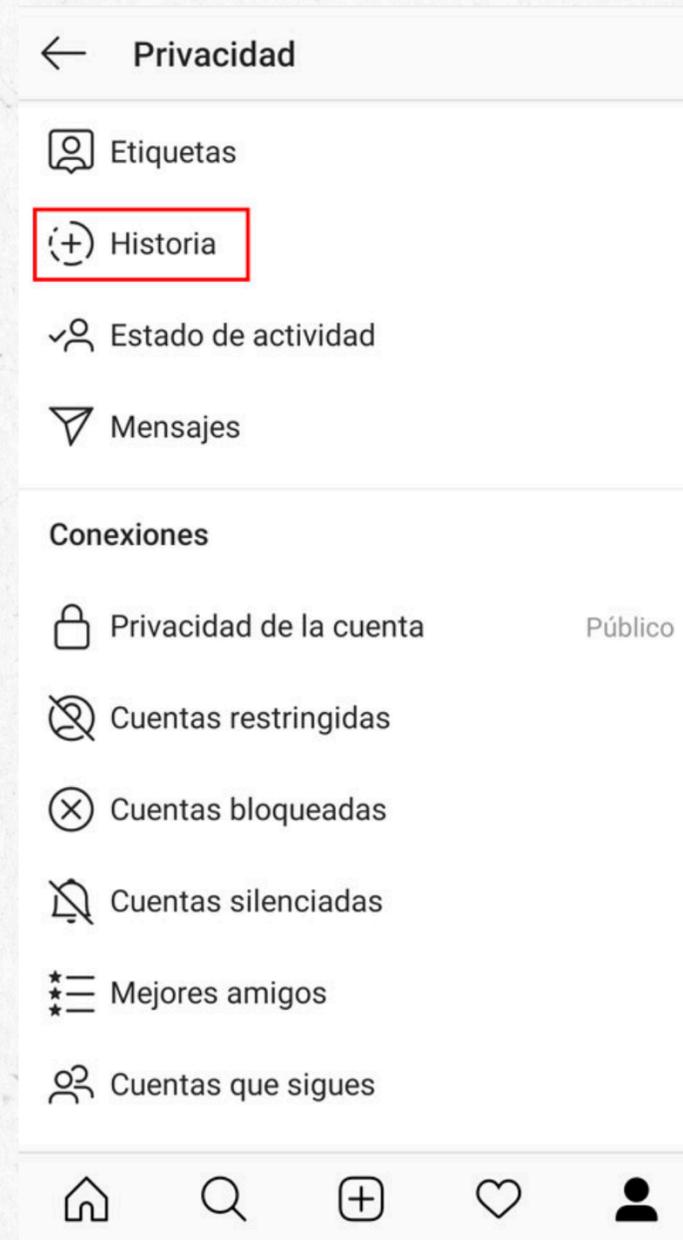
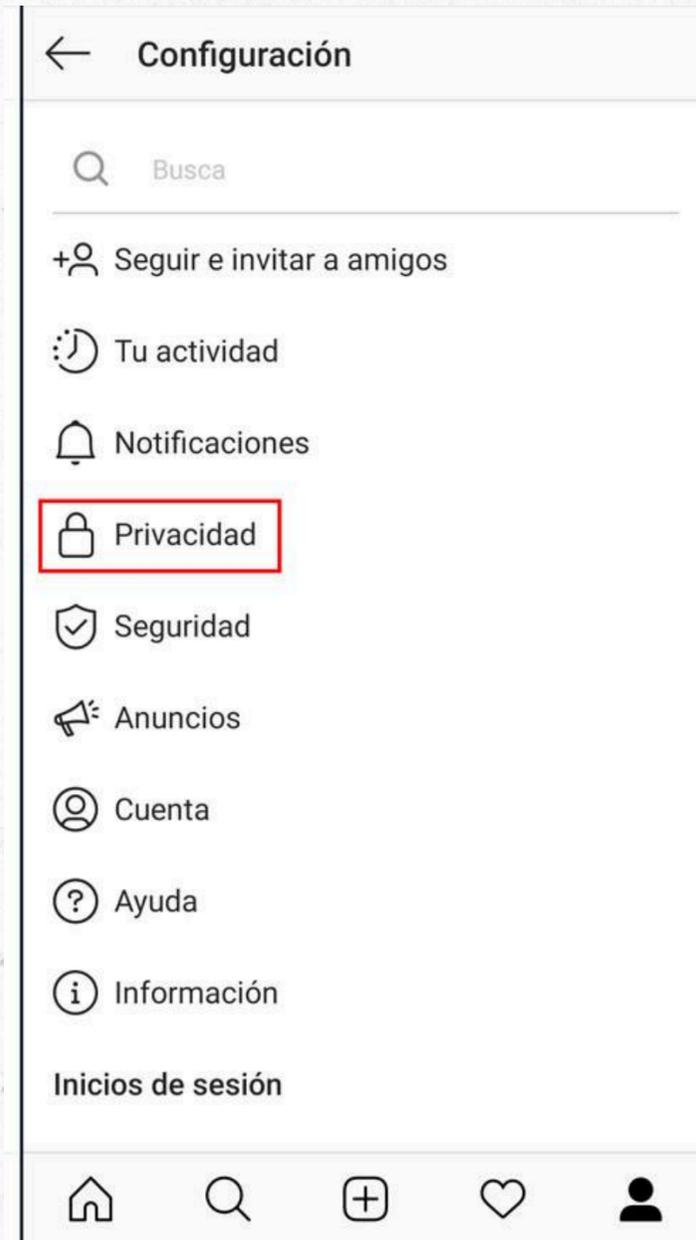
@ Net Nanny®

bark 

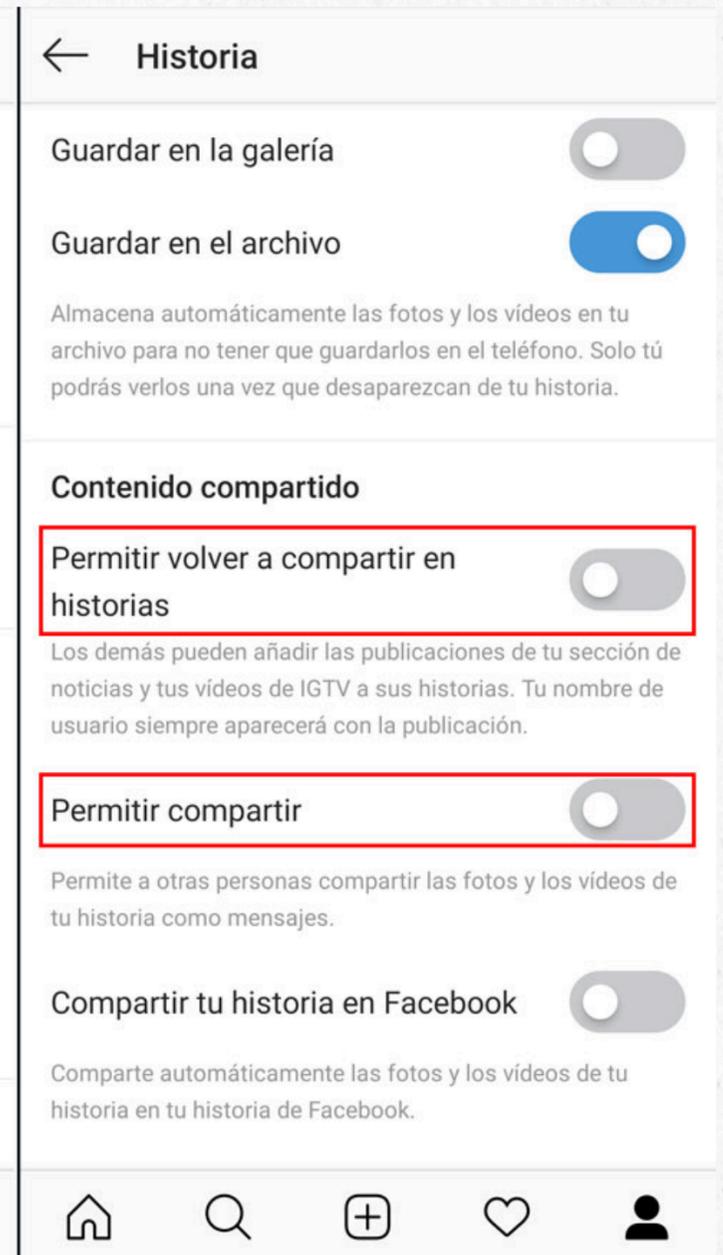
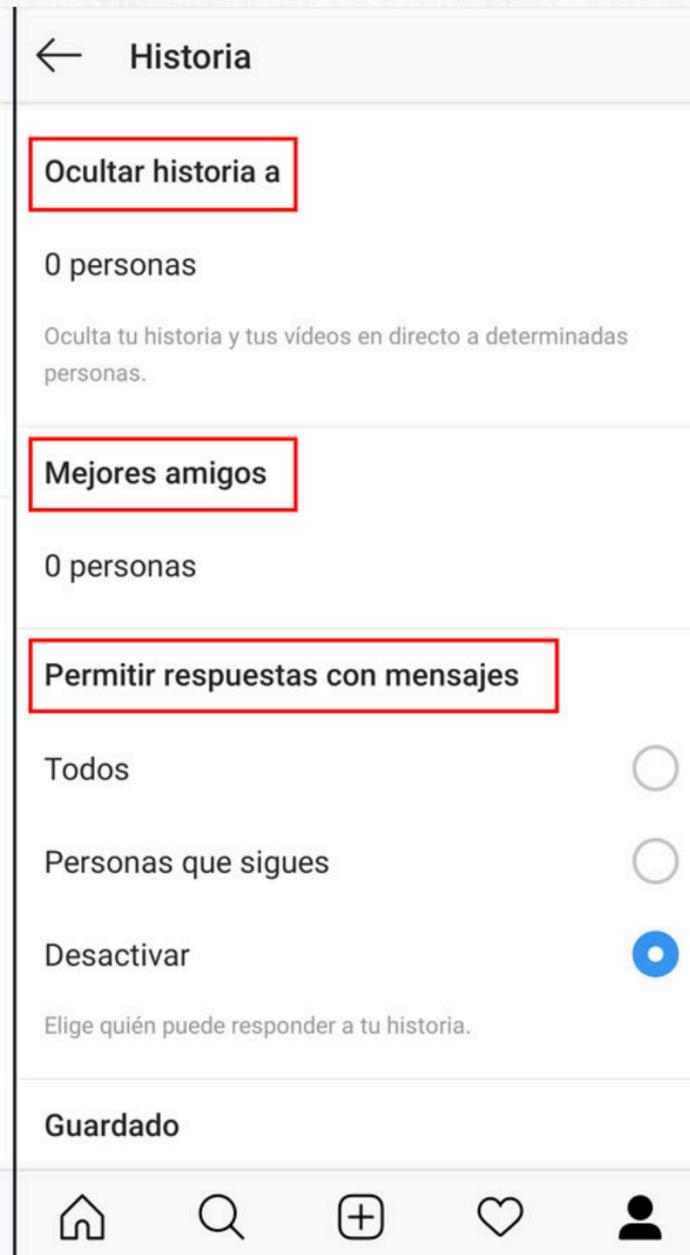
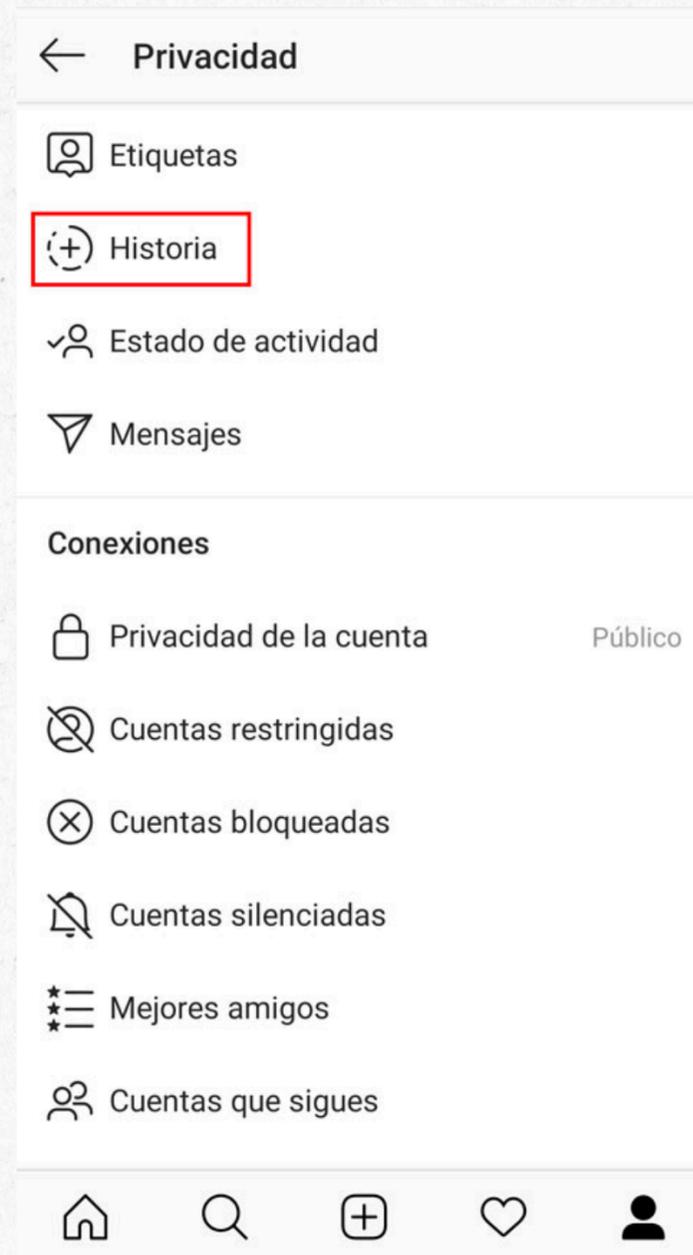
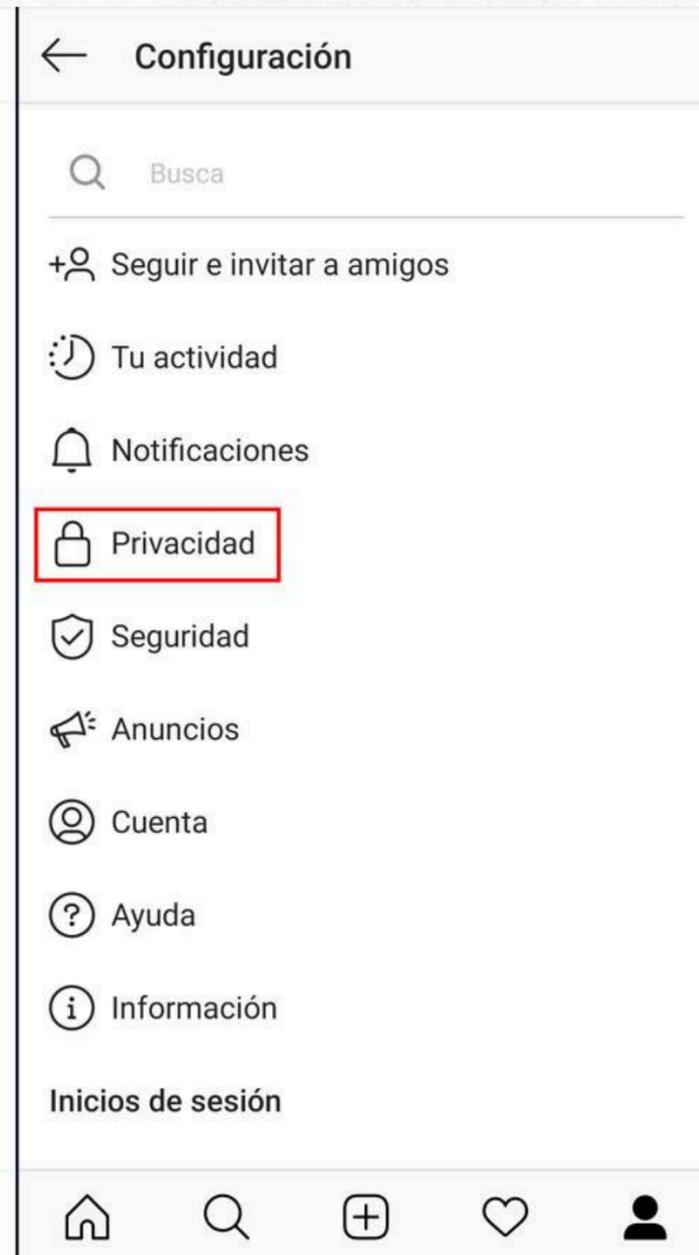
4. PROTECCIÓN APP - INSTAGRAM



4. PROTECCIÓN APP - INSTAGRAM



4. PROTECCIÓN APP - INSTAGRAM

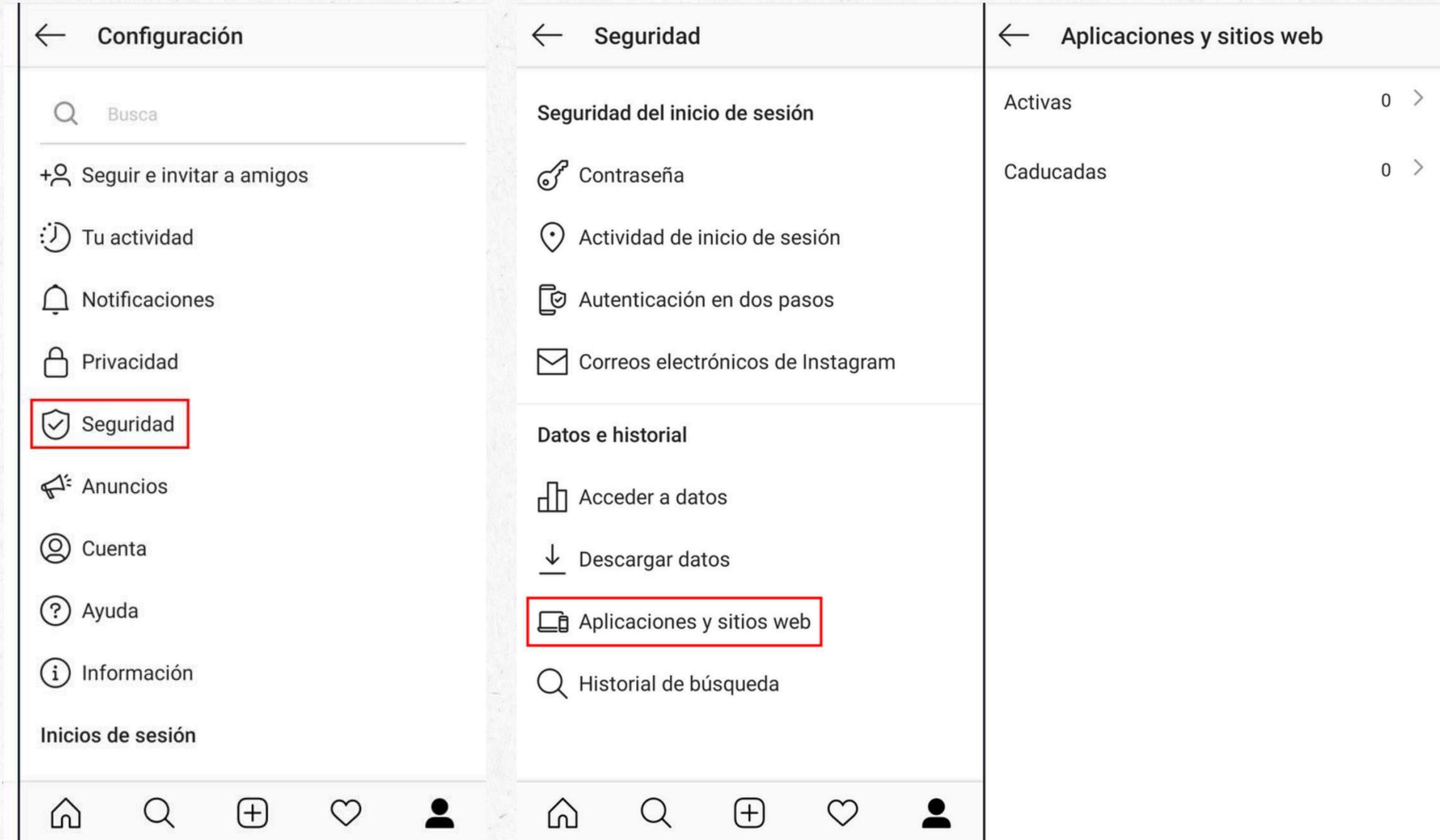


4. PROTECCIÓN APP - INSTAGRAM

The image displays four sequential screenshots from the Instagram app, illustrating the process of enabling two-step authentication. Red boxes highlight key elements in each step.

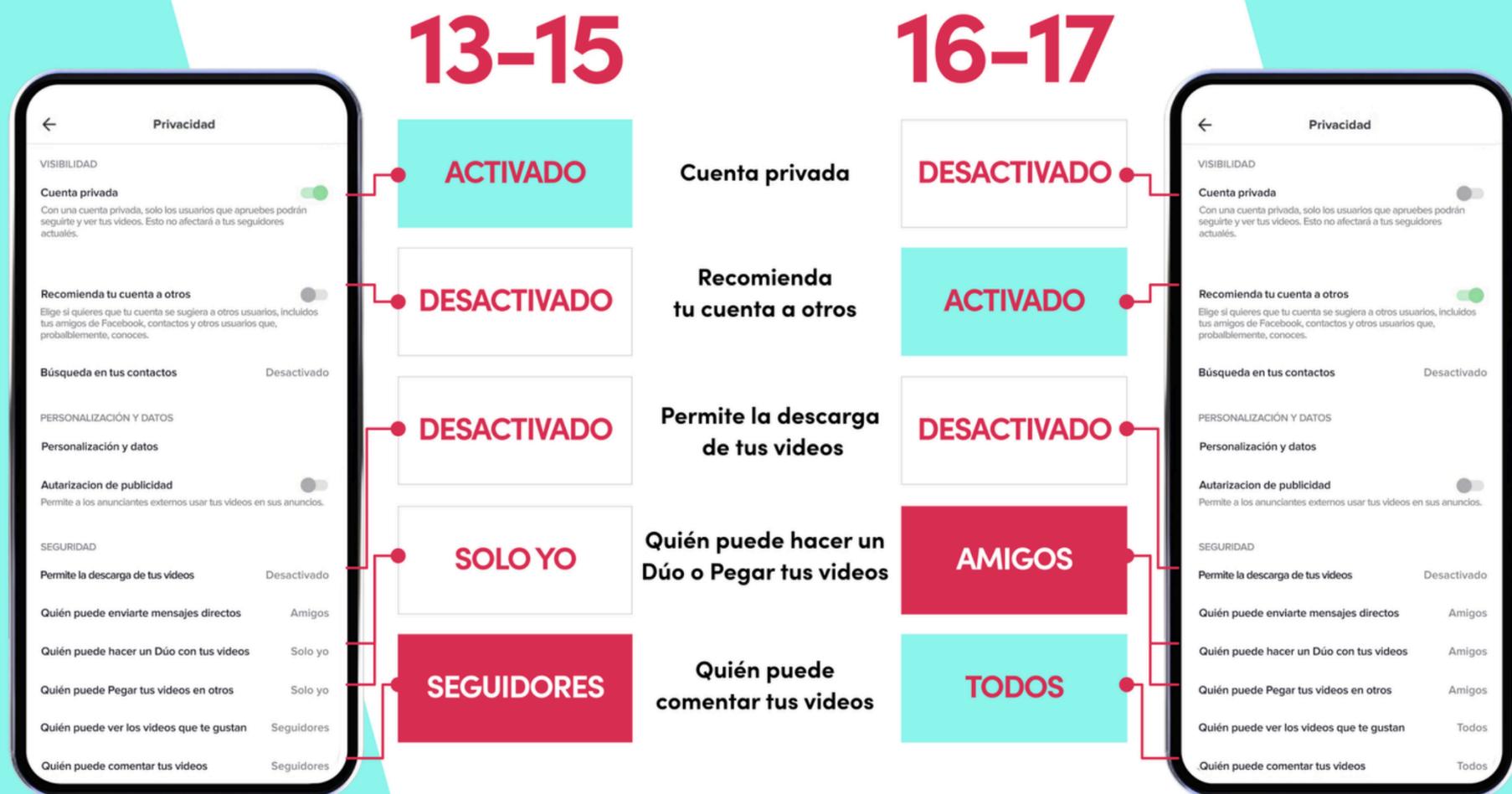
- Screenshot 1: Configuración**
 - Search bar: Busca
 - Menu items: Seguir e invitar a amigos, Tu actividad, Notificaciones, Privacidad, **Seguridad** (highlighted), Anuncios, Cuenta, Ayuda, Información, Inicios de sesión.
 - Bottom navigation bar: Home, Search, Post, Heart, Profile.
- Screenshot 2: Seguridad**
 - Section: Seguridad del inicio de sesión
 - Options: Contraseña, Actividad de inicio de sesión, **Autenticación en dos pasos** (highlighted), Correos electrónicos de Instagram.
 - Section: Datos e historial
 - Options: Acceder a datos, Descargar datos, Aplicaciones y sitios web, Historial de búsqueda.
- Screenshot 3: Autenticación en dos pasos**
 - Icon: Smartphone with checkmark and Instagram logo.
 - Section: **Añade seguridad adicional con la autenticación en dos pasos**
 - Text: Garantiza la protección de tu cuenta cada vez que inicies sesión desde un teléfono o un ordenador que no reconozcamos.
 - Text: Te enviaremos un mensaje de texto con un código de inicio de sesión, o bien puedes utilizar la aplicación de seguridad que elijas, como Duo Mobile o Google Authenticator.
 - Link: [Más información](#)
 - Button: **Empezar** (highlighted)
- Screenshot 4: Autenticación en dos pasos**
 - Section: **Elige tu método de seguridad**
 - Text: Selecciona cómo quieres recibir el código de seguridad cuando necesitemos confirmar que eres tú quien inicia sesión. [Más información](#)
 - Section: **Autenticación en dos pasos**
 - Option: **Mensaje de texto** (toggle on) - Enviaremos un código al número que elijas.
 - Option: **Aplicación de autenticación** (toggle on) - Comprobaremos si tienes una. Si no tienes ninguna, te recomendaremos una para que la descargues.

4. PROTECCIÓN APP - INSTAGRAM



4. PROTECCIÓN APP - TIK TOK

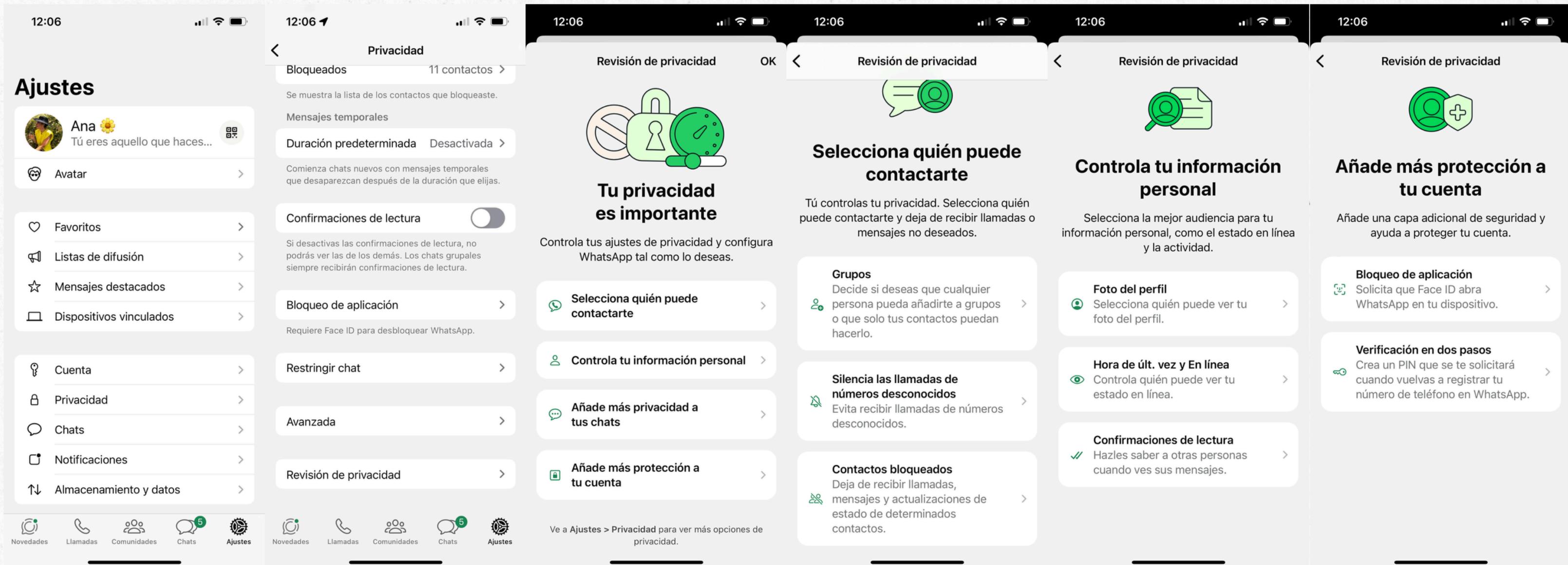
configuración predeterminada



La configuración predeterminada para Dueto, Pegar y Descarga de videos está desactivada y no se puede cambiar para usuarios de 13 a 15 años; la configuración de comentarios solo se puede establecer con Amigos o Nadie.

1. En la aplicación TikTok, pulsa Perfil en la parte inferior.
2. Pulsa el botón Menú ☰ en la parte superior y, después, Ajustes y privacidad.

4. PROTECCIÓN APP - WHATSAPP



FOMENTAR LA COMUNICACIÓN ABIERTA

Es fundamental que nuestros hijos sepan que pueden expresar sus emociones y preocupaciones sin temor. Esto fortalece la confianza y nos ayuda a entender mejor sus necesidades.

La comunicación abierta implica un **intercambio libre y honesto** de pensamientos, sentimientos y preocupaciones **sin temor a ser juzgado o rechazado**

01

Establecer un espacio seguro donde los hijos puedan expresar libremente sus emociones y preocupaciones, sin miedo a ser juzgados: **“a mamá y a papá le puedes contar cualquier cosa que te preocupe, cuando nos necesites estaremos para escucharte”**

02

Usar afirmaciones como **“Entiendo que eso debe ser muy difícil para ti”** para validar los sentimientos del adolescente. **“Entiendo que te sientas frustrado por eso, es completamente normal”** en lugar de **“No es para tanto, no deberías preocuparte”**.

03

Adolescentes : interesarse por sus aficiones y gustos. sentirse incomprendido y alejado de la familia es un sentimiento habitual entre hijos e hijas adolescentes, que puede disminuir con preguntas: **“¿Cómo te sentiste después de la discusión con tu amigo?”** en lugar de **“¿Estás bien?”**.

CÓMO FOMENTAR LA COMUNICACIÓN ABIERTA

- **Escucha Activa:** mantener contacto visual, asentir con la cabeza y reflejar sus emociones con expresiones faciales.
- **Preguntas Abiertas:** Utiliza preguntas que no se respondan con un simple "sí" o "no".
- **Validación Emocional:** Reconoce y valida los sentimientos del niño. Por ejemplo, "Entiendo que te sientes triste porque no pudiste jugar con tus amigos hoy".
- **Sé un ejemplo** de buena comunicación.
- **Lenguaje Corporal Abierto:** Mantén una postura abierta y relajada, sentados a su altura. Evita cruzar los brazos o adoptar posturas cerradas que puedan parecer defensivas.
- **Sonrisa y Gestos Afectuosos:** Utiliza sonrisas y toques suaves (como en el hombro o la espalda) para transmitir apoyo y cariño.
- **Proximidad Física:** Acércate al niño cuando estén conversando. Esto ayuda a crear una sensación de intimidad y seguridad.
- **Ambiente Tranquilo:** Crea un entorno calmado y sin distracciones para las conversaciones importantes, lo que facilita una mejor atención y comprensión mutua.



CÓMO NO FOMENTAR LA COMUNICACIÓN ABIERTA

- Sobreproteger o reaccionar de forma efusiva ante situaciones negativas.
- No interrumpas dejes que termine su idea antes de responder.
- No acabes sus frases.
- Evita juzgar o criticar las experiencias o sentimientos del niño. Esto puede hacer que se cierre y deje de compartir.
- No minimices sus sentimientos diciendo cosas como "No es para tanto" o "No deberías sentirte así".
- Evita usar palabras negativas o tono sarcástico.
- No prestes atención solo a las palabras del niño sin considerar su tono de voz o expresiones faciales.
- Multitasking: No hagas múltiples tareas mientras conversas con el niño. Esto incluye mirar el teléfono, ver televisión o leer.
- Expresiones Faciales Negativas: Evita fruncir el ceño o mostrar expresiones de desaprobación cuando el niño te está contando algo.
- Espacio Personal: No invadas su espacio personal de manera que se sienta incómodo o presionado. Respeta su necesidad de espacio físico y emocional.



FOMENTO DEL PENSAMIENTO CRÍTICO Y LA RESPONSABILIDAD EN LÍNEA

01

Discute la credibilidad de las Fuentes:

Pide a tus hijos e hijas que busquen un tema en Internet y comparen la información de diferentes fuentes. Analicen juntos qué fuentes parecen más fiables y por qué.

02

Habla sobre la privacidad y la reputación:

puedes hacer un juego de roles donde simulen diferentes escenarios de publicación y luego discutan las consecuencias posibles.

03

Promueve la comunicación respetuosa: Lee juntos comentarios en línea y analiza si son respetuosos o hirientes. Pide a tus hijos e hijas que reflexionen sobre cómo se sentirían si recibieran comentarios similares y cómo deberían responder de manera respetuosa.

FOMENTO DEL PENSAMIENTO CRÍTICO Y LA RESPONSABILIDAD EN LÍNEA

04

Educa sobre riesgos y señales de alerta:

Crea un "manual de seguridad en línea" con tus hijos e hijas. Incluye ejemplos de situaciones que podrían ponerles en riesgo y discute juntos qué acciones tomar en cada caso.

05

Anima a tomar decisiones informadas:

Dale a tus hijos e hijas un escenario hipotético donde deben decidir si participar en una tendencia viral en las redes sociales.

06

Encamina el uso hacia objetivos positivo:

Propón proyectos digitales, como crear un blog sobre un tema que les apasione o participar en foros educativos. Establece objetivos claros y revisa juntos el progreso.

OTROS RECURSOS UTILIES PARA FAMILIAS



Has buscado **CONSEJOS**

© FUNDACIÓN ANAR CIF DE ANAR (G-80453731).
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

 Fundación ANAR

Campus ANAR

Visitas el Campus de la Fundación ANAR, organización sin ánimo de lucro, fundada en 1970, que se dedica a la promoción y defensa de los derechos de los niños, niñas y adolescentes en situación de riesgo y...

 anar.org

Por un uso **Love** de la tecnología



Por un uso **Orange** de la tecnología

Aprendamos a hacer un uso responsable de la tecnología. ¡Échale un vistazo!

 Orange



Por un uso **Seguro y Saludable** de las Nuevas Tecnologías

Por un uso seguro y saludable de Internet, redes sociales, móviles y videojuegos. Por una ciudadanía digital responsable.

 PantallasAmigas

is4k INTERNET
SEGURA
FOR KIDS

Menores

INCIBE ofrece servicios de ciberseguridad orientados a fomentar el uso seguro de las tecnologías por parte de niños/as y adolescentes a través de la iniciativa Internet Segura for Kids (IS4K), que es a su vez el Centro...

 incibe.es

FUNDACIÓN ANAR

Sitio web

www.anar.org

Correo electrónico

valencia@anar.org



30 años
TELÉFONO Y CHAT

