

GUÍA PARA EL BUEN USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA FAMILIAS Y PROFESIONALES EN EL ÁMBITO DE LA INFANCIA



**Consejería de Empleo Políticas
Sociales y Vivienda.
Dirección General de Protección
a la Infancia y la Familia.**

Título: "Guía Para El Buen Uso De
Las Nuevas Tecnologías Para Familias
Y Profesionales En El Ámbito De La
Infancia".

Asesoramiento Técnico y Contenidos:
Juan Capafons Bonet. Catedrático de
Psicología Clínica. Miembro del Colegio
Oficial de Psicología de Tenerife.

Depósito Legal: TF 553-2018

ÍNDICE

¿Qué son las TIC, las nuevas tecnologías? Preguntas y respuestas	5
1. ¿Cómo sabemos que el adolescente tiene un problema con las nuevas tecnologías?	6
2. ¿Es recomendable prohibir el teléfono móvil, la tablet o el ordenador? ¿Qué beneficios tiene utilizarlas?	6
3. ¿Cuántas horas se consideran excesivas en el uso del móvil o internet?	8
4. ¿A qué edad es recomendable comprarle un móvil?	9
5. ¿Hay alguna manera de controlar el uso que hace mi hijo del móvil?	9
6. ¿Debo preocuparme si mi hijo se pasa 'todo el día' con el móvil?	10
7. ¿Tengo que dejar de usar el móvil yo para que mi hijo no coja mal ejemplo?	11
8. ¿Le permito a mi hijo que utilice el móvil durante la comida o al acostarse para que esté entretenido?	12
9. ¿Pueden afectar las tecnologías a la forma en que mi hijo se relaciona con los demás?	13
10. ¿Es adecuado que los menores tengan sus propias cuentas en redes sociales?	13
11. ¿Cuánto tiempo es normal que mi hijo juegue a videojuegos?	14
12. ¿Qué indicios nos pueden ayudar a detectar una posible adicción a los videojuegos?	14
13. ¿Qué consecuencias puede acarrear que mi hijo abuse de los videojuegos?	15
14. ¿Cómo puedo controlar a mi hijo cuando no me hace caso y no quiere dejar de jugar?	16
15. ¿Cómo podemos prevenir un uso inadecuado de los videojuegos?	16
16. ¿Qué solución podría aplicarse en el caso de que mi hijo tenga problemas con los videojuegos?	17
17. ¿Qué son las apuestas on-line?	18
18. ¿Cuáles pueden ser los motivos por los que las apuestas on-line son tan atractivas para los jóvenes?	19

19. ¿Qué premisas pueden ayudarnos a detectar un posible problema con el juego online?	19
20. ¿Qué circunstancias pueden ocasionar que el joven acabe sufriendo juego patológico?	20
21. ¿Qué manifestaciones me pueden ayudar a saber si mi hijo tiene problemas con el juego?	21
22. ¿Qué solución puede aplicarse si mi hijo presenta problemas asociados con el juego patológico?	22
23. ¿Qué factores pueden hacer que mi hijo tenga más riesgo de sufrir abuso/adicción a los juegos de azar?	22
Testimonios Reales	23
Grooming	24
Sexting	27
Sexting vivido por un padre	29
Redes sociales (Instagram)	31
Videojuegos	34
Juegos de azar	37
Legislación	39
Algunos Links de interés	40

Disposición Adicional Tercera. - Referencia de género. Todas las referencias contenidas en la presente norma para las que se utiliza la forma de masculino genérico, deben entenderse aplicables también a su correspondiente femenino.





¿Qué son las TIC, las nuevas tecnologías?

El acrónimo TIC se ha convertido en un término de uso común en la actualidad, pero, ¿qué significa realmente? El término TIC hace referencia a “Tecnologías de la Información y la Comunicación”.

Se ha comenzado a utilizar esta denominación debido principalmente al avance tecnológico, el cual ha significado una revolución en nuestra forma de comunicarnos con otras personas o la forma de acceder a la información. La expansión del acceso a internet ha supuesto que las personas no debamos trasladarnos hasta una biblioteca para acceder a un libro, o que tengamos que esperar o desplazarnos para contactar con una persona.

Actualmente tenemos todo esto al alcance de nuestras manos; un teléfono móvil con acceso a internet nos dota de la posibilidad de contactar de forma inmediata con personas que se encuentran a miles de kilómetros, nos permite acceder a un océano digital de información. Obviamente todas estas posibilidades no están exentas de riesgos y, es debido a estos peligros, por lo que debemos prestar especial atención en nuestros jóvenes que se adentran cada vez más en este mundo digital.

Preguntas y respuestas

1 • ¿Cómo sabemos que el adolescente tiene un problema con las nuevas tecnologías?

Se podría decir que el joven tiene un problema con las nuevas tecnologías cuando interfiere en su vida cotidiana, dejando de hacer alguna actividad o hobby que antes hacía, cuando tiende a aislarse de la familia y amigos, o incluso deja de hacer los deberes, comer o dormir. Si el rendimiento escolar del adolescente empieza a deteriorarse, cuando normalmente ha sido estable, merece la pena explorar si está teniendo algún problema con el uso de las nuevas tecnologías. Para ello, podríamos fijarnos en si está demasiado tiempo pendiente del dispositivo, si lo consulta a todas horas o en lugares pocos apropiados, si se pone nervioso o nerviosa cuando se está agotando la batería, si ha habido discusiones en su entorno por gastar demasiado en internet, si se encuentra mal si no tiene el móvil o acceso a internet a mano, o pasa demasiadas horas conectado a internet.

¿Es recomendable prohibir el teléfono móvil, la tablet o el ordenador? ¿Qué beneficios tiene utilizarlas? • 2

No hay ningún motivo para prohibir las nuevas tecnologías, ya que forman parte de nuestro día a día. Además, cuando se prohíbe algo a un adolescente sólo se incrementa su atractivo, pudiendo llegar a utilizarlas a escondidas. Lo recomendable es enseñar a los jóvenes a utilizar las nuevas tecnologías juntos, indagando en los beneficios, inconvenientes y responsabilidades que conlleva utilizarlas; así, las nuevas tecnologías pueden convertirse en una gran fuente de conocimientos y recursos positivos para su desarrollo.

Los beneficios de las nuevas tecnologías son: almacenamiento ilimitado de información, acceso a información mundial, autonomía, independencia y comodidad, permiten la comunicación inmediata, establecer relaciones sociales por el mundo, tener visibilidad en la red, facilitan buscar y compartir información.



3. ¿Cuántas horas se consideran excesivas en el uso del móvil o internet?

En jóvenes (14-17 años) no es recomendable utilizar las nuevas tecnologías más de tres horas seguidas, debido a que puede llevar a tener efectos negativos. Algunos estudios han encontrado problemas físicos, tales como dolores de cabeza, daño en la vista, dificultades del sueño y tendencia a la obesidad. Sin embargo, si el adolescente necesita utilizar internet para hacer algún trabajo o alguna actividad relacionada con el ámbito académico, es posible que le lleve bastante tiempo, por lo que se recomienda que descansa 10 ó 15 minutos por cada hora que pase en internet y que haya supervisión por parte de alguno de los padres o tutores. En jóvenes de menos edad es preferible que no se pasen de las 2 horas seguidas.



¿A qué edad es recomendable comprarle un móvil?

4

No se ha establecido una edad a partir de la cual sea mejor que los niños comiencen a utilizar dispositivos electrónicos propios. Pero, como ocurre en otros aspectos, es a partir de los 12 años cuando podemos plantearnos que tengan su propio ordenador, teléfono o tablet. Mientras tanto es preferible que lo usen, pero que no sea de “su propiedad”.

La pregunta que nos debemos hacer es '¿para qué necesita un móvil un niño menor de 12 años?'. El factor más importante para tomar esta decisión es la madurez del menor, que puede variar independientemente de la edad. En cualquier caso, debemos insistir en marcar unas normas muy estrictas sobre su utilización, dejando claro que no tienen total independencia para utilizarlos a su antojo, aunque el dispositivo electrónico sea suyo. Entre estas normas podemos destacar su utilización exclusiva para llamadas o restricciones en el uso de internet. Y, por supuesto, debemos conocer en todo momento sus claves de acceso.

5. ¿Hay alguna manera de controlar el uso que hace mi hijo del móvil?

Se puede hablar con los hijos para conocer y comentar cómo y para qué usan el móvil y, así, establecer unas reglas consensuadas para utilizar las nuevas tecnologías. Podemos optar por establecer un contrato en el que se instale una aplicación de control de horas, como 'moment' (Iphone) o 'quality time' (Android), que permiten ver cuánto tiempo dedican al uso del teléfono móvil (monitorizando cuánto tiempo y dónde lo usan) y que se comprometan a enseñarnos su actividad diaria para comprobar que no se saltan las normas.

Debemos enseñarles que las nuevas tecnologías son elementos que acompañan nuestra vida, pero que no podemos centrar toda nuestra atención en ellas. Por ello, debemos fijar horarios, limitaciones sobre en qué redes sociales pueden tener un perfil o no, etc.



¿Debo preocuparme si mi hijo se pasa 'todo el día' con el móvil? .6

Sí, ya que la adolescencia es un grupo de edad muy sensible al momento y al entorno social en el que viven, en el cual las nuevas tecnologías se han convertido en un elemento importante e imprescindible en sus vidas.

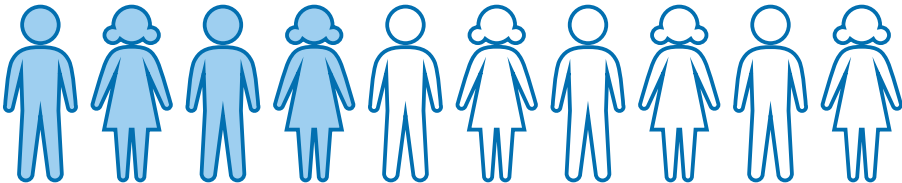
Para este colectivo, el móvil supone la oportunidad de hablar con su amigos, diversión, estatus social e identidad, por tanto, lo utilizan como una herramienta de socialización. Ahora bien, si el móvil supone un entorpecimiento para realizar su vida cotidiana sí deberíamos preocuparnos de que su uso se esté convirtiendo en problemático.

Algunos de estos problemas aparecen en el uso abusivo del móvil: riesgos de accidentes (cruzar paso de peatones sin mirar), aislamiento, pérdida de control y vida sedentaria.

7 • ¿Tengo que dejar de usar el móvil yo para que mi hijo no coja mal ejemplo?

No, pero los adultos debemos ejercer como modelos coherentes, “predicar con el ejemplo”. La actitud que tenemos respecto al uso de dispositivos influye en los menores, ya que ellos observan todo lo que hacemos y somos el ejemplo a imitar. Si un niño observa que su padre o madre utiliza el móvil en cualquier parte y en cualquier momento, sin respetar los lugares en los que incluso está prohibido, es probable que comience a utilizarlo de la misma manera e incluso exija su “derecho” a hacerlo. Por tanto, debemos mostrarles en todo momento cómo hacer un uso responsable con el fin de que lo vean como una herramienta y no como un mero pasatiempo sin límite de horas de uso. Asimismo, es recomendable proporcionar a los menores otras alternativas a las nuevas tecnologías, como estar con la familia llevando a cabo actividades juntos, en las que se fomenten el diálogo y la diversión, tareas comunes que nada o poco tengan que ver con las nuevas tecnologías (actividades al aire libre, senderismo, deportes, entre otras).

Tal es la importancia de un buen ejemplo que, un estudio realizado por AVG Technologies, señala que 4 de cada 10 niños sienten que sus padres dedican más tiempo al móvil que a jugar con ellos, por lo que a modo de reflexión personal, los progenitores se podrían preguntar: '¿Uso el móvil cuando está mi hijo presente?', '¿Uso el móvil cuando estamos en la mesa comiendo o conduciendo?', 'Cuando estoy con mis hijos, ¿cuántas veces le digo 'espera que voy a responder al móvil?' o, 'Cuando mi hijo me está hablando, ¿estoy mirando al móvil?'.



estudio realizado por  **AVG**

8. ¿Le permito a mi hijo que utilice el móvil durante la comida o al acostarse para que esté entretenido?

El uso de los dispositivos electrónicos no debe convertirse en el centro de la actividad de los niños y adolescentes, por lo que su uso durante las comidas no se debe permitir, ya que puede impedir la relación con los demás miembros de la mesa, estando más atentos al móvil que a la propia conversación, interfiriendo en su vida social, y lo que no es menos importante, estaría interfiriendo en sus hábitos alimentarios. De igual modo, no es recomendable que se utilice el móvil antes de dormir porque influye en la rutina de sueño. Además, puede suponer estar pendiente de las notificaciones durante toda la noche, por lo que el/la joven dedicaría excesiva atención al dispositivo a costa de horas de sueño.



¿Pueden afectar las tecnologías a la forma en que mi hijo/a se relaciona con los demás?

9

¡Totalmente!. En el momento actual en el que vivimos, la forma que tenemos de comunicarnos ha cambiado, abriendo camino a una nueva interacción a través de internet y las redes sociales, con modalidades y características propias. Sobre todo, para los adolescentes comunicarse a través del móvil se ha convertido en una actividad más de su día a día, pero no tiene por qué afectar a su forma de relacionarse con los demás si las nuevas tecnologías se utilizan adecuadamente. Podrían afectar negativamente si únicamente se relaciona a través de internet, dejando de hacerlo cara a cara. Por ello, es muy importante, como padres y tutores, conocer bien este mundo y enseñar a nuestros jóvenes a utilizar correctamente las nuevas tecnologías.

10. ¿Es adecuado que los menores tengan sus propias cuentas en redes sociales?

Sí, pero va a depender de la madurez del joven. En nuestro país, el único requisito válido para crearse una cuenta en una red social es tener un correo electrónico válido, y haber cumplido 14 años. Por ello, debemos estar informados sobre las redes sociales que quieren utilizar nuestros hijos, ya que algunas no son adecuadas para su edad. Se recomienda, por tanto, que hasta los 14 años no tengan perfiles sociales propios, como Instagram o Facebook.

Si desean crearse una red social antes de los 14 años, una alternativa posible es una cuenta conjunta familiar o tener a los padres como contacto en las redes sociales para revisar su presencia en dichas redes, con normas muy claras y precisas para su uso. La supervisión es clave si nos decidimos por esta alternativa, para que los niños no accedan a contenido inadecuado y la configuración y herramientas de privacidad estén bien establecidas e impedir así que cualquiera pueda acceder a su contenido. Se aconseja dejar de utilizar las redes sociales, e internet en general, en unos horarios determinados y, si es posible, que haya siempre un adulto cerca cuando se utiliza e intentar conocer quiénes son sus contactos.

11 • ¿Cuánto tiempo es normal que mi hijo/a juegue a videojuegos?

Su hijo/a no debe sobrepasar un tiempo diario de juego superior a 4 horas los fines de semana y a 1 hora entre semana. Son cifras orientativas, pero nos pueden ayudar a marcar ciertos límites y prevenir un abuso del videojuego. Lo más relevante de este aspecto es que el tiempo que le dedique a jugar no interfiera con las responsabilidades y tareas que deba realizar en su día a día. Por tanto, es de gran importancia que se establezcan una serie de prioridades antes de comenzar a jugar, como, por ejemplo, que realice los deberes y otras obligaciones y, posteriormente, que haga algún tipo de tarea doméstica (recoger la habitación, poner la mesa, entre otras), actuando de esta forma como recompensa y no como actividad principal.

¿Qué indicios nos pueden ayudar a detectar una posible adicción a los videojuegos? 12

Algunos indicadores a tener en cuenta son:

- Dificultad para mantener el control (controlar el tiempo de juego).
- Falta de higiene.
- Descontrol del peso (obesidad superior al 20%).
- Problemas de sueño.
- Descuido de las relaciones sociales cara a cara.
- Descuido académico.
- Malhumor y/o ansiedad cuando deja de jugar.

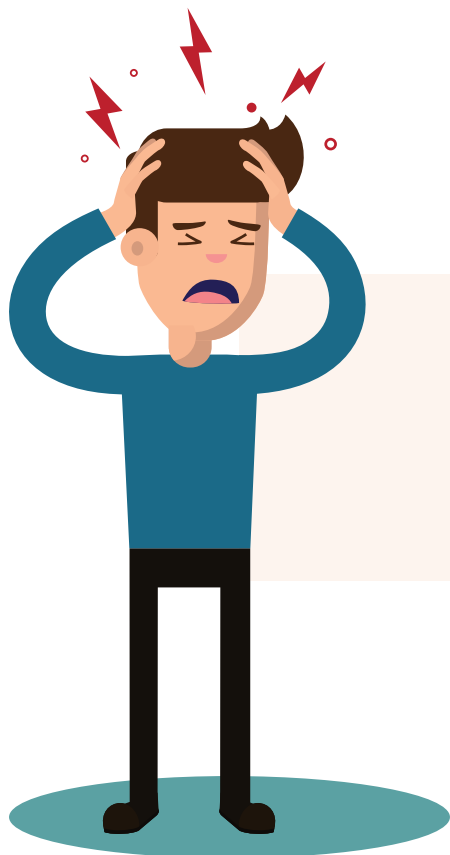
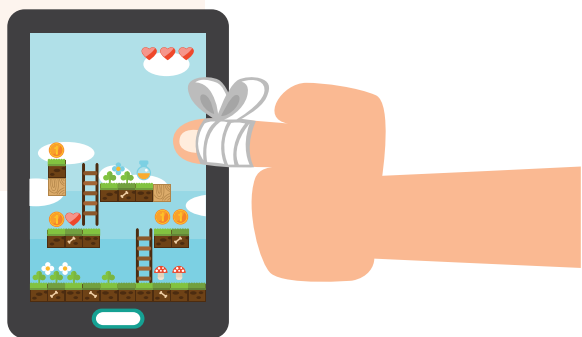


13. ¿Qué consecuencias puede acarrear a mi hijo/a abusar de los videojuegos?

El abuso de los videojuegos puede generar en el joven diversos problemas, que podemos dividir en dos grupos: consecuencias físicas y consecuencias o problemas psicológicos.

Algunas de las **consecuencias físicas** son:

- Problemas en las articulaciones
- Epilepsia
- Efecto Tetris
- Migrañas
- Problemas de visión



Algunos **problemas psicológicos** son:

- Mayor irritabilidad
- Problemas en el control de la ira
- Insomnio
- Problemas relaciones sociales (aislamiento)
- Depresión y ansiedad

14. ¿Cómo puedo controlar a mi hijo cuando no me hace caso y no quiere dejar de jugar?

Para evitar que el adolescente continúe en el círculo vicioso de los videojuegos, existen varias alternativas. Una consiste en aplicar los videojuegos como premios o castigos, es decir, cuando no hace sus deberes en el horario adecuado, cuando no recoge su habitación o no se ducha en el tiempo que corresponde, por ejemplo, se le explicará que no podrá jugar si no lleva a cabo sus responsabilidades, y se utilizará como premio si ha hecho lo contrario (ha realizado las tareas correspondientes). Además, podemos entablar con él una conversación estableciendo un horario fijo para toda la semana donde se plasme cuándo se puede jugar y cuándo no.

¿Cómo podemos prevenir un uso inadecuado de los videojuegos? .15

En primer lugar, el término 'inadecuado' hace referencia a las conductas que pueden conllevar al mal uso, abuso o adicción. Existen varias formas de prevenir que los videojuegos se usen de una forma inadecuada:



Ubicación

Tener la consola o el ordenador en una zona común, como por ejemplo la sala.

Compartir

Conocer e, incluso, hacer uso de los videojuegos con el niño.



Duración

Controlar la duración del uso de los videojuegos, no debe sobrepasar las 4 horas los fines de semana y las 2 horas entre semana.

Tipo de videojuego

Tener en cuenta las recomendaciones de edad a la hora de comprar un videojuego para el niño. Además, se debe conocer la temática del videojuego (deporte, acción, terror...) así como los significados de las etiquetas de contenido (discriminación, lenguaje adulto, violencia...).



¿Qué solución podría aplicarse en el caso de que mi hijo tenga problemas con los videojuegos? . 16

Si el problema es grave o muy grave (nuestro hijo tiene síntoma de estar haciendo un muy mal uso o, incluso, ser adicto a los videojuegos) debemos consultar con un profesional. Es importante que un especialista valore la necesidad de llevar a cabo un tratamiento para la “desintoxicación” y que nuestro hijo supere ese trastorno.

Si no es el caso, es decir, dedica demasiado tiempo a los juegos y lo vemos “enganchado”, pero no presentan otros síntomas que nos hicieran pensar que estamos ante este trastorno, puede ser útil lo que hemos señalado en la pregunta anterior (número 15). Siempre es conveniente trabajar con nuestro hijo en la toma de conciencia del buen uso de los videojuegos, con el fin de conseguir una modificación de esos pensamientos y comportamientos nocivos para el menor.

17. • ¿Qué son las apuestas online?

Las apuestas online son un nuevo medio virtual donde los jugadores pueden emplear dinero en diferentes juegos de azar.

Desde hace pocos años, en España es posible llevar a cabo apuestas deportivas y jugar en Casinos Online. Aunque la normativa de nuestro país impide jugar a menores de 18 años, lo cierto es que tenemos datos, tanto de la Comunidad Canaria como del resto del Estado Español, de que los adolescentes (en un porcentaje cercano al 10% de la población general) ya han llevado a cabo apuestas.



¿Cuáles pueden ser los motivos por los que las apuestas on-line son tan atractivas para los jóvenes? . 18

Las apuestas online, en primer lugar, cuentan con una mayor disponibilidad, es decir, se puede acceder a ellas en cualquier momento y en cualquier lugar. En segundo lugar, están bien vistas por parte de la población juvenil y se perciben como una forma rápida de ganar dinero. Y, en tercer lugar, el diseño de los efectos visuales es muy llamativo y atractivo.

Por último, el factor 'publicidad' -que utiliza figuras representativas y conocidas, como deportistas o actores-ayuda a que se produzca un mayor consumo de dichas apuestas.

La suma de estos factores genera que los jóvenes no sean conscientes de los riesgos de las mismas.

19. ¿Qué premisas pueden ayudarnos a detectar un posible problema con el juego online?

Estas preguntas pueden ser claves para detectar problemas con las apuestas online:

1. ¿Sabe si su hijo ha apostado alguna vez?; ¿Ha ganado dinero apostando?
2. ¿Sabe si su hijo ha vuelto a tener la necesidad de apostar más dinero?
3. ¿Sabe si su hijo ha pedido dinero a su entorno o a usted mismo para poder apostar?
4. Cuando su hijo ha tenido que dejar de jugar, ¿ha observado si se pone nervioso o irritado?
5. ¿Sabe si su hijo ha tenido la necesidad de volver o seguir jugando para recuperar el dinero que ha perdido?

20. ¿Qué circunstancias pueden ocasionar que el joven acabe sufriendo juego patológico?

Algunas de las circunstancias pueden ser:

- Personales: como la falsa creencia de que las apuestas son una manera inmediata, fácil y sin riesgo de ganar dinero.
- Ambientales: como tener acceso fácil a dinero.
- Fisiológicas: como inquietud e irritabilidad.
- Emocionales: como apatía, desgana o, en algunos casos, lo contrario: euforia.





¿Qué manifestaciones me pueden ayudar a saber si mi hijo tiene problemas con el juego? .21

Se debe observar si el joven presenta 4 o más de los siguientes síntomas en un período de 12 meses:

- Necesidad de apostar cantidades de dinero cada vez mayores para conseguir la excitación deseada.
- Está nervioso o irritado cuando intenta reducir o abandonar el juego.
- Ha hecho esfuerzos repetidos para controlar, reducir o abandonar el juego, siempre sin éxito.
- A menudo tiene la mente ocupada en las apuestas (por ejemplo, revive experiencias de juego pasadas, etc.).
- A menudo apuesta cuando siente desasosiego.
- Después de perder dinero en las apuestas, suele volver otro día para intentar ganar ("recuperar") las pérdidas.
- Miente para ocultar su grado de implicación en el juego.
- Ha puesto en peligro o ha generado peores resultados académicos.
- Cuenta con los demás para que le den dinero para aliviar su situación financiera desesperada, provocada por el juego.

22. ¿Qué solución puede aplicarse si mi hijo presenta problemas asociados con el juego patológico?

En el caso de que el adolescente presente indicios de juego patológico, lo más recomendable es la derivación de forma inmediata a un profesional. Un estudio reciente del Reino Unido constataba que los jóvenes con edades comprendidas entre 11 y 16 años presentaban problemas de juego patológico en un 0.9% (25.000 jugadores patológicos), y que el 1,3% ya mostraba riesgos de dicha conducta. Sin embargo, a pesar de ello la tasa de éxito de estos tratamientos está aproximadamente entre el 50-80% tras un seguimiento a largo plazo. Estos porcentajes nos tienen que animar a seguir trabajando en el ámbito de la prevención.

¿Qué factores pueden hacer que mi hijo tenga más riesgo de sufrir abuso/adicción a los juegos de azar? .23

- Tener bajos ingresos económicos y tener ansias de ganar dinero propio.
- Edad precoz (cuanto antes comience, peor pronóstico).
- La actitud de su círculo de iguales, es decir, si sus amigos presentan este tipo de conductas, habrá más probabilidades de que el joven termine también jugando.
- Vivir en población grande, ya que habrá más disponibilidad y acceso a la fibra óptica que permite acceder a una internet eficiente.
- Publicidad.
- Ser varón.
- Bajo nivel educativo.
- Contexto familiar, en concreto: exceso de permisividad o lo opuesto (autoritarismo); normalización de la conducta hacia las apuestas online (es decir, que los padres vean bien que los y las jóvenes apuesten); escaso diálogo y comunicación en la familia.
- Otros: que se encuentre en una situación o esté viviendo una experiencia aversiva (pérdida de un familiar, problemas emocionales, entre otras), que incite a la necesidad de escapar y/o disminuir la angustia o ansiedad que esta/s le produce mediante dicho entretenimiento.

Testimonios reales

Hola, soy Paola. Tengo 17 años y estudio para entrar en la universidad. Hace tres años, en Internet, conocí a Raúl, un chico de Barcelona que tenía mi edad y los mismos problemas que yo.

Hablábamos por WhatsApp y éramos -virtualmente- inseparables. Compartíamos fotos, intimidades y muchas horas. Yo no sabía muy bien lo que era el amor, pero empecé a enamorarme de él y hablamos de que viajase a Canarias aquel verano. Al final, nos hicimos novios.

Mis padres se dieron cuenta de que pasaba mucho tiempo con el móvil y estaban convencidos de que ese era el motivo de que mis notas hubieran bajado tanto. Querían que saliera más y viera más a mis amigos. Yo sentía que era una adolescente normal, pero lo que todos hacían en la vida real, yo lo hacía por internet.

Mi relación con Raúl se fue haciendo más seria, sentía que lo quería pero, sobre todo, quería conocerle y poder verle. De ese deseo nació la necesidad de enviarnos más y más fotos, hasta que empezamos a hacerlo con fotos íntimas. Él me las enviaba a mí y yo a él, todo el mundo lo hace.

Un tiempo después de eso, desapareció. Me sentí muy triste, no quería comer ni ir a clase. Nadie a mi alrededor entendía nada, porque a él sólo lo conocía yo. Por eso me distancié de mis amigas y empecé a pasar mucho tiempo encerrada, visitando sus perfiles cada cinco minutos para comprobar si volvía a conectarse.

Pasé un mes así hasta que volvió a aparecer. O no. No era Raúl. Era Jesús, tenía 35 años cuando me habló de todas las fotos que le había enviado pensando que era mi novio. Me dijo que o le hacía caso o publicaría todas las fotos con mi nombre en Internet. Si alguien me buscaba en la web, aparecerían esas fotos.

Me obligó a hacer una video llamada y masturbarme. No recuerdo un momento peor en mi vida. Peor que ese, ni que las otras quince veces en que ocurrió. Me ordenaba lo que tenía que hacer, me pedía que enseñase la cara si iba a llorar y me hacía fingir que estaba disfrutando.

Estoy yendo a terapia desde hace dos meses. Jesús me dejó en paz después de los tres meses más horribles de mi vida. No le he contado nada a mis padres todavía, pero espero poder hacerlo y superar la depresión que padezco desde entonces.



Comentario:

Este testimonio pone de relieve el sufrimiento psicológico que puede producirse cuando una adolescente es incapaz de detectar las intenciones de la persona al otro lado de la pantalla. En esta ocasión, por la intervención de los profesionales de la salud se pudo llevar a cabo una adecuada intervención y poder salir del chantaje al que el adulto había sometido a la menor. Hay que tener en cuenta que el miedo, la vergüenza y la culpa son emociones que siente el adolescente cuando se ve sometido a este tipo de actos y estas emociones pueden acarrear comportamientos contraproducentes. Por ello, es de gran importancia que los adultos que estamos alrededor de la víctima seamos capaces de transmitirle seguridad y confianza para que nos cuente lo que está viviendo. El mayor aliado del acosador sexual es el silencio y la ocultación.

Algunos ejemplos de penas:

Uno de los ejemplos más recientes es la primera pena impuesta por el Tribunal Supremo en un caso de Grooming: en esta ocasión el agresor es condenado a 4 años de prisión, otros cuatro de libertad vigilada y, además, se le impide volver a trabajar con menores.

<https://www.estrelladigital.es/articulo/togas/no-publicar-primera-sentencia-supremo-condena-grooming/20160404171828279185.html>

SEXTING

Mi nombre es Sara y tengo 18 años. Hace tres años tenía una relación de pareja con Lucas; estaba muy enamorada y habría hecho cualquier cosa por él en ese entonces, ya que era muy bueno, atento y cariñoso conmigo. Una vez me pidió un vídeo de contenido sexual, pero yo me negué. Él siguió insistiendo diciendo que lo quería como un regalo, y que ya no me pediría nada nunca más, pero yo seguía un poco indecisa porque me daba un poco de vergüenza. Terminé haciéndolo porque me dijo que si lo hacía le demostraría mi amor hacia él. Después de enviárselo me sentí muy bien, porque le había demostrado cuánto le quería y él parecía estar encantado con su regalo. Unos días después, subió ese vídeo a Twitter.

Al principio creí que sería una broma, algo divertido que incluso me daría a conocer a más personas y me haría tener más seguidores en las redes sociales. Fui demasiado ingenua, porque el vídeo empezó a tener más repercusión de la que me esperaba. Le pedí a Lucas que lo eliminara porque ya no me hacía gracia su broma, pero ya era demasiado tarde, ya no se compartía sólo por Twitter, lo enviaban por WhatsApp a personas conocidas y allegadas mías.

En el instituto todos hablaban acerca de mi vídeo, me insultaban y humillaban, me llamaban de todo. Algunas personas me mandaban mensajes para que les enviara más fotos subidas de tono. Me sentía tan indefensa que no sabía qué hacer, pero no quería decírselo a mis padres de ninguna manera. No hizo falta, terminaron enterándose porque el vídeo se hizo tan “viral” que se llegó a hablar de él en medios de comunicación. Yo no



podía más, quería desaparecer, lo único que escuchaba eran comentarios acerca de mi vídeo. Mi familia no se lo tomó bien en un primer momento y parecían decepcionados conmigo, pero me ayudaron a denunciar el vídeo para que se eliminara de internet. En el instituto, después de mi caso, mis padres hablaron con mi tutor y la directora, y hubo unas charlas sobre lo sucedido, pero me sentía tan mal y tan humillada por algunos compañeros que tuve que irme de allí. Lucas en ningún momento fue capaz de pedirme perdón, y aunque estaba muy enamorada, rompí con él, lo que me hizo sentir mucho más sola y peor de lo que estaba, y lo único que deseaba era que las personas olvidaran pronto el tema. Además de cambiar de instituto, tuve que cambiar todas mis cuentas en las redes sociales y mi número de teléfono para dejar de recibir mensajes inapropiados.

A día de hoy, puedo decir que lo he superado, el paso del tiempo y el apoyo de mi familia me ha ayudado, pero esta experiencia fue un cambio de vida por completo. Debería haber sido más consciente de lo que estaba haciendo.

Comentario:

Esta experiencia muestra los efectos que se pueden generar en la persona que expone contenido sexual de si misma. Más aún si cabe, al tratarse de una adolescente. El hecho de que este contenido sea accesible para todo el público genera en la persona un sentimiento de indefensión y de vergüenza, no sólo por el contenido multimedia, sino por el hecho de verse envuelta en una situación como esta. En casos como éste, aparte de una gran labor previa de concienciación por parte de los adultos, es fundamental intentar eliminar la posible culpa que se le pueda transmitir al adolescente. Una vez ocurrido el suceso se debe cortar de raíz con el fin de evitar que este contenido se vuelva viral.

Algunos ejemplos de penas:

En el caso del sexting, tenemos el ejemplo de un joven que ha sido condenado a 15 años y medio de prisión por contactar con 45 menores con el fin de acceder a fotos y vídeos de contenido sexual.

<http://www.europapress.es/galicia/noticia-acepta-pontevedra-mas-15-anos-carcel-enganar-45-menores-obtener-imagenes-sexuales-20170214133514.html>

SEXTING VIVIDO POR UN PADRE

Soy Yeray y tengo 39 años. Tengo una hija, Alexia, de 15 años, con la que siempre he tenido una relación muy estrecha. Desde pequeña, siempre ha sido muy alegre, despierta y responsable. Cuando tenía 12 años, nos pidió tener un móvil porque todos los niños y niñas de su clase lo tenían, y como ella parecía que le iba a dar buen uso se lo compramos, así podríamos estar mejor comunicados, aunque antes establecimos unas normas entre todos, y ella las aceptó.

Hará un año conoció a un chico por las redes sociales. En un principio ella estaba muy feliz cada vez recibía una notificación o llamada y, aunque nos parecía que era un poco pronto para que tuviera novio, parecía estar preparada y lo aceptamos. De repente, unos meses después empezó a estar triste, decaída, se ponía nerviosa si sonaba el móvil, se intentaba ocultar

cuando quería comunicarse a través del móvil y pensamos que el motivo era que había cortado con el novio porque había tenido problemas con él. Ella nos lo confirmó y nos dijo que estaba bien, a pesar de la ruptura. Sin embargo, pasaron los meses y se agravó la situación: no tenía ganas de comer, siempre se



estaba quejando de que le dolía la cabeza o el estómago, su rendimiento académico empeoró y no quería salir con sus amigos y amigas los fines de semana. Cuando le preguntábamos qué le pasaba no quería hablar sobre el tema y nos decía que no le pasaba nada mientras encorbaba los hombros.

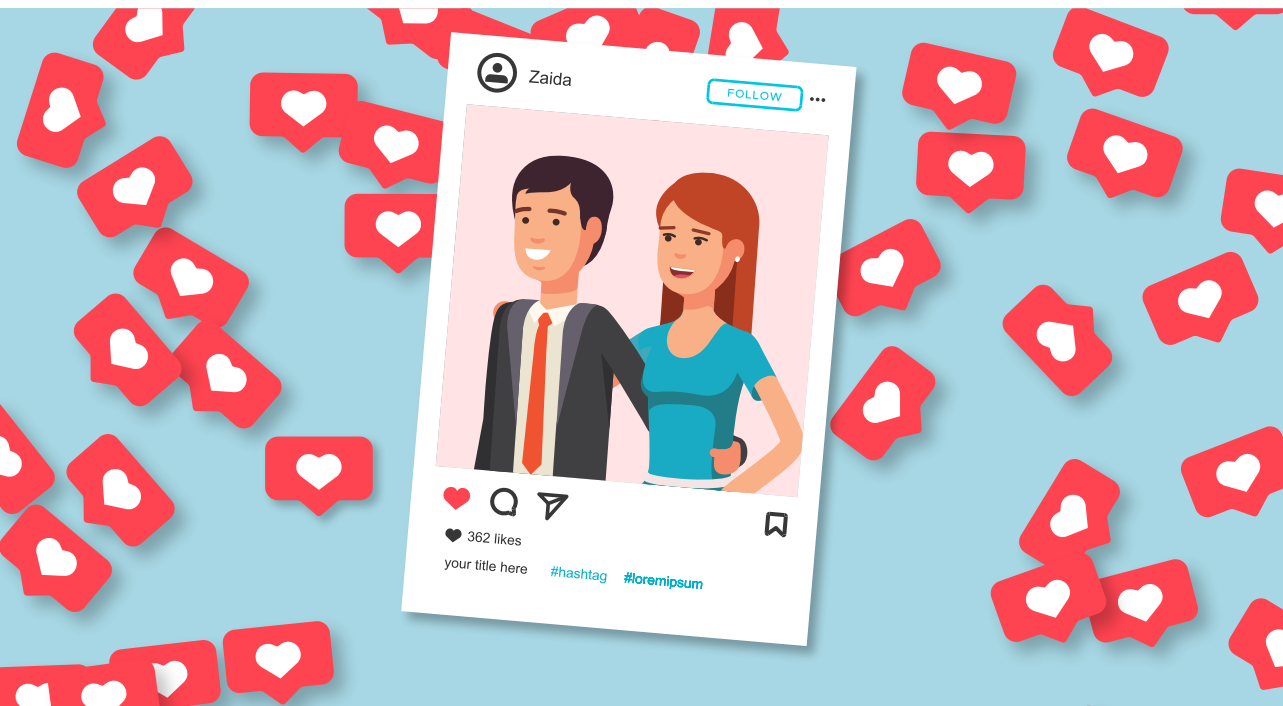
Fuimos a hablar con su tutora escolar y nos manifestó su preocupación por Alexia, pero tampoco entendía qué pasaba. Llegó un momento en el que no quería ni siquiera ir al colegio ni hablar de absolutamente nada, no quería salir de su habitación. Desesperados, acudimos con ella al psicólogo, y por fin pudo hablar sobre lo que le ocurría: su novio le había pedido una foto erótica y ella se la envió y, posteriormente, él la compartió con un grupo de amigos. Este suceso derivó en que algunas personas a través de internet empezaron a insultarla, amenazarla y humillarla. Alexia se sentía tan culpable que no nos quiso decir nada para no decepcionarnos, había perdido la confianza en sí misma y en nosotros. No teníamos ni idea de la situación, y el psicólogo nos explicó que se trataba de un caso de sexting que había derivado en ciberacoso. Con su ayuda, pusimos el incidente en manos de la policía y se detuvo la difusión de la foto y a los ciberacosadores de la niña, que resultaron ser tres compañeros y compañeras del colegio. En el centro se llevaron a cabo acciones para que no se repitieran estos sucesos, y la niña contó con toda la ayuda posible. Poco a poco Alexia ha salido adelante, volviendo a ser nuestra hija.

Comentario:

Esta experiencia, al igual que en el caso anterior, muestra los efectos que pueden generarse en la persona que expone contenido sexual de sí misma, además de, en esta ocasión, mostrar la visión de un padre. Como observamos en el relato, las señales del sexting son muy sutiles, siendo en ocasiones muy difíciles de detectar. En el caso actual podemos analizar los sentimientos experimentados por un padre al conocer la problemática que vive su hija, el hecho de no haberlo detectado anteriormente o, simplemente, por haber dejado que ocurriese; los sentimientos de culpabilidad pueden aflorar con una gran facilidad. Es por esto que los padres deben ser conscientes de los problemas que pueden generar el mal uso de las nuevas tecnologías, de la importancia de una buena educación digital y de las herramientas disponibles para mediar y proteger al menor en su entrada al mundo digital.

REDES SOCIALES

Mi nombre es Zaida, tengo 28 años y actualmente estoy estudiando. Siempre me he considerado una persona muy extrovertida y alegre, aunque tengo algunas inseguridades. Hace unos años, descubrí Instagram, una red social que parecía mostrar que todo es perfecto. Al principio me divertía mucho viendo las cuentas de los demás y me pasaba horas y horas en la aplicación, pero empecé a frustrarme un poco porque comparaba la vida que veía en Instagram con la mía y no me sentía bien. Empecé a conectarme cada vez más veces y cada vez durante más tiempo para ver lo que hacían los demás y así olvidarme de ese malestar. Lo primero que hacía al abrir los ojos era entrar en la aplicación, y estaba conectada mientras comía, haciendo cualquier cosa, e incluso mientras conducía. Antes de dormir era lo último que miraba. Comencé a subir mis historias y mis fotos; publicaba todo lo que hacía y me sentía cada vez mejor con cada me gusta y comentario que recibía. Sin ser consciente, mi felicidad estaba muy condicionada a eso. Si en una foto no tenía los suficientes me gusta la borraba e intentaba subir otra mejor, no me podía permitir perder seguidores.

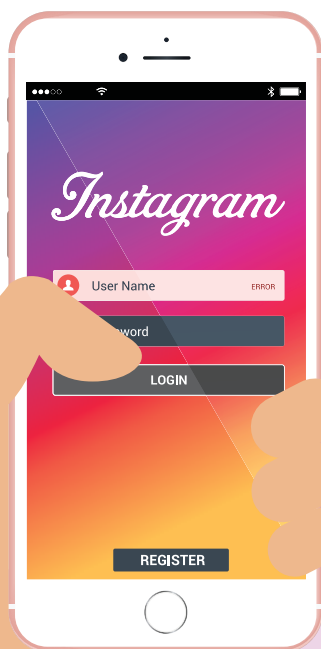


En esta red social conocí a un chico; era muy guapo y siempre estaba viajando a lugares increíbles, aunque resultaba ser de mi misma ciudad. Quedamos unas cuantas veces y nos hicimos pareja, teníamos los mismos gustos y nos gustaba compartir mucho contenido de nuestra vida a través de internet. Pero a veces veía muchos comentarios de otras chicas hacia mi novio y eso no me gustaba, y él empezó también a enfadarse por los seguidores que yo tenía. Instagram era un medio fácil de ver qué hacía o dónde estaba y comencé a conectarme cada minuto. En otras palabras, a “controlar” su vida y, al mismo tiempo, a ser controlada igualmente por él. Cuando subía cosas que no me gustaban me sentía insegura, pensaba que me iba a dejar y empecé a desconfiar de él, y a él le ocurrió lo mismo conmigo, llegando a tener muchos problemas en nuestra relación. A veces yo subía fotos e historias para sentirme bien y olvidar los problemas que tenía. A los ojos de los demás mi vida parecía perfecta, nada podía ir mal.

Poco a poco tenía que pasar casi todo el día en Instagram para sentirme bien y, si lo dejaba, me daba ansiedad y me ponía a llorar. Mi pareja no entendía lo que me pasaba, y discutíamos por pasar poco tiempo juntos y por gastar demasiado tiempo y dinero en internet. Acabamos dejando la relación, pero me refugié en los amigos que tenía en mi red social, por lo que ya ocupaba todo mi tiempo, dejando de hacer mi vida normal. Así, empecé a ser consciente de que no era yo misma, no me reconocía, ¿cómo puede cambiarme tanto la vida un simple 'clic'? Fui tomando consciencia de que estaba en una espiral destructiva, ya que estaba viviendo una vida virtual, dejando de lado mi vida real. Actualmente, acudo a una psicóloga para que me ayude a controlar el uso que hago de las redes sociales, porque pueden llegar a ser muy adictivas y he comprobado por mí misma que son capaces de destruir tu vida. Ahora estoy mucho mejor, y poco a poco me voy sintiendo más satisfecha conmigo misma.

Comentario:

Este testimonio pone de manifiesto la facilidad con la que una persona puede volverse adicta a una red social cuando los “me gusta” o, lo que es lo mismo, la búsqueda de la aprobación por parte de los demás, se vuelve una necesidad. Esta necesidad, como bien muestra la narración, genera una enorme frustración en la persona cuando no recibe el resultado esperado, lo que a su vez genera que aumente su actividad en la red social con el fin de obtener ese reconocimiento lo antes posible. Sin darse cuenta, la persona ya se encuentra en un círculo del cual es incapaz de salir. Las redes sociales, al igual que cualquier medio, tienen una serie de riesgos que los adultos deben tener en cuenta y transmitir a los jóvenes que se inician en ellas, controlar el tiempo dedicado a la misma, el contexto en el que se utilizan y, por supuesto, que la utilización de una red social no pierda su componente lúdico para convertirse en una necesidad.



Mi nombre es Raúl, actualmente tengo 26 años. Empecé a jugar videojuegos desde muy pequeño. De hecho, no me acuerdo de la primera vez que jugué a uno. Siempre me gustaron y eran uno de mis hobbies favoritos, si no el que más. Quedaba con mis amigos del colegio para jugar los fines de semana y también jugaba yo solo, pero nunca me supuso un problema de pequeño. Sí era cierto que me enganchaba un poco, pero no me ponía pesado para dejar de jugar. El problema empezó en el instituto con doce años. Yo sólo tenía un amigo en el instituto y el resto a veces se reían de mí porque me gustaban los videojuegos y la música métal. Por otro lado, tenía los típicos problemas de adolescente con mi familia, y además tenía una relación un poco tensa con mi padre porque era bastante exigente con mis estudios. En ese contexto un primo mío que compartía gustos conmigo me enseñó el World of Warcraft (WoW), que es un juego de rol multijugador, y empecé a jugar.



Al principio jugaba varias veces en semana un par de horas y bastante rato los fines de semana. Mi amigo también empezó a jugar y nos metimos en una guild, que es un clan o comunidad dentro del juego. Creo que empecé a jugar cada vez más porque entre la gente de la guild me sentía aceptado tal como era, no como con la gente del instituto. Allí encontraba gente que compartía mis gustos, aunque fueran mayores que yo, y nadie me juzgaba. Además, como era bueno jugando, siempre me avisaban para ir a las misiones más importantes, y claro, eso me hacía sentir un poco más importante. Entonces todo era genial dentro del juego, pero cada vez peor fuera. En el instituto no me llevaba bien más que con mi amigo, cada vez estaba más desmotivado y pasaba de estudiar y eso repercutía en casa, donde mi padre se enfadaba más conmigo. Y lo que hacía era ponerme a jugar para olvidarme. Mientras jugaba estaba concentrado pasando un buen rato con mis amigos y no pensando en mis preocupaciones. Los fines de semana ya los pasaba casi todo el rato jugando y, durante la semana, siempre que mis padres salían. Pasaba de estudiar y de salir porque la distracción ya me la daba el WoW y tampoco tenía ganas de hacer nada más.

Yo me di cuenta de que tenía un problema cuando ya era común acostarme a las tres o cuatro de la mañana teniendo instituto al día siguiente y, cuando cada vez que podía, me escaqueaba de la mesa mientras comía para jugar. Cada vez tardaba más en cansarme de jugar, cada vez me costaba más dejar de jugar de noche, aunque tuviera sueño, y, además, cada vez usaba más el WoW como vía de escape para las frustraciones. ¿Que me peleaba con mi padre?, jugaba al WoW. ¿Que suspendía en el trimestre?, jugaba al WoW. ¿Que me peleaba con un chico del instituto porque me había dicho algo?, pues jugaba al WoW. Para todo. Esto lo que hizo fue que mis únicos amigos fueran los de la "guild"; que casi repitiera un curso; y una vez casi pegué a mi padre porque me empezó a decir que era un vago y que no iba a llegar a nada si seguía así. Yo me sentía exactamente como decía mi padre: un fracasado. No sabía qué quería hacer después de la ESO ni nada, pensaba que no iba a hacer nada con mi vida y que siempre iba a estar así. A raíz de esto, mi madre tuvo la buena idea de llevarme con mi psicóloga. Con ella descubrí que lo que

yo hacía era alimentar un círculo vicioso de: “me siento mal, juego para olvidarme, me siento culpable por jugar, y vuelta a empezar”. Estuve durante bastantes meses, casi un año, para mejorar. Mi psicóloga me ayudó a romper esa cadena de pensamientos negativos que me llevaban a jugar. Descubrí también que tenía muchísima falta de autoestima y pensamientos que eran muy destructivos para mí mismo, como “los de mi clase me insultan porque yo soy un raro y un antipático”, en vez de “porque no saben respetar”. Realmente el cambio no fue aprender a restringir las horas de juego y ya está, sino, por una parte, aprender a identificar y dirigir mis pensamientos y emociones y, por otra, registrar las horas de juego y combinarlas con otras actividades que ya me gustaran de antes, como por ejemplo salir a hacer fotos para distraerme. Y poco a poco no es que dejara de jugar por completo, sino que dejé de jugar para huir de la vida real. Ahora sigo jugando a videojuegos. El WoW lo acabé dejando porque acabé cogiéndole manía; me hizo perder mucho tiempo de mi vida. Pero sigo jugando casi siempre que puedo. La diferencia es que yo ahora trabajo y hago mi vida sin que me interfiera en ello y creo que eso es lo importante.

Comentario:

En este caso, podemos observar la facilidad en la que se puede caer en una adicción. El hecho de realizar una actividad lúdica hace que la persona no sea consciente de la cantidad de tiempo que invierte en la misma. Al igual que muchos jóvenes, el protagonista del relato se refugia en los videojuegos debido a la insatisfacción de su vida cotidiana. De esta forma, se vuelca en el mundo virtual, donde se siente seguro y aceptado por otros miembros de la comunidad, lo que genera que cada vez pase más tiempo jugando evitando así afrontar el mundo real. Utilizar los videojuegos como una vía de escape a los problemas del día a día es uno de los factores que pueden desembocar en una adicción. Es importante que los adultos presten especial atención no sólo en el tiempo de juego, sino en el motivo, cuando no sólo es un acto lúdico, sino que se convierte en una vía de escape de la realidad, se deben encender todas las alarmas.

JUEGOS DE AZAR

Hola mi nombre es Juan y tengo 23 años. Desde hace unos años comencé a jugar y a apostar dinero online. Comencé al ver a mis amigos haciéndolo delante de mi o enseñándome muestras de sus ganancias. Sentía que era fácil. Además, eran apuestas deportivas y yo soy un gran seguidor, por lo que sería sencillo ganarme un dinerillo extra. Aún recuerdo mi primera apuesta: fue en un partido del Real Madrid y recuerdo que aposté 2 euros y gané 20. En ese momento, mi mente empezó a imaginarse la cantidad que hubiese ganado si en vez de dos euros hubiese apostado 100 ó más. En esos momentos vivía con mis padres y no trabajaba, los únicos ingresos que recibía eran de las becas y el dinero que me daban mis padres.

Las primeras veces que aposté tuve bastante suerte y no perdí dinero; fui capaz de ganar en una semana 130 euros, pero claro, cada vez necesitaba apostar más y más y empecé a apostar en ligas raras o en deportes que no conocía. Entonces comencé a perder dinero, además de que también fallaba aquellas apuestas en las que tenía bastante confianza. Esto hizo que rápidamente todo el dinero se esfumara en un abrir y cerrar de ojos.



Con el fin de recuperar los 130 euros, empecé a coger el dinero de la beca y a apostar mucho más fuerte que hasta ahora, lo que hizo que perdiera aún más dinero. En mi casa nadie sabía lo que hacía, ya que apostaba siempre desde mi móvil. Supe que tenía un problema con mi última apuesta en la que perdí 500 euros a un partido de baloncesto de un equipo que ni conocía, sólo por lo visto en una página web. Mis padres descubrieron lo que me ocurría al verme llorando en mi habitación y, tras un largo rato, fui capaz de contarles mi problema. Desde un primer momento lo tuvieron claro y me llevaron a un psicólogo. Tras un tiempo de tratamiento he sido capaz de dejar de apostar y de quitarme la idea de que tenía que recuperar el dinero perdido apostando aún más.

Comentario:

Este relato muestra de primera mano una realidad que cada vez está más presente en los jóvenes. La búsqueda de la satisfacción inmediata, la capacidad de obtener dinero de forma rápida y sencilla, son algunas de las principales motivaciones que atraen a todo tipo de jóvenes a dichas prácticas. El problema, en su mayoría, es que los jóvenes no son conscientes del riesgo que acarrea el mundo de las apuestas, además de tener la sensación de que la situación está bajo control, algo que dista mucho de la realidad. Como bien capta el testimonio, es muy sencillo perder el control, en ocasiones por el simple hecho de querer recuperar el dinero perdido, lo que genera un efecto bola de nieve donde la cantidad de pérdidas es cada vez mayor.

La mayor dificultad a la que se enfrentan los padres es cómo detectar este tipo de actividades. Las apuestas online pueden ocurrir en cualquier momento y lugar, tan solo es necesario un teléfono móvil y conexión a internet. Es esta facilidad de acceso y sus riesgos lo que hace que los padres deban prestar atención al acercamiento de los menores a estas actividades, advirtiéndoles en todo momento de los riesgos y las consecuencias de las apuestas.

LEGISLACIÓN

Como punto final, unas breves líneas sobre la legislación de los diferentes delitos relacionados con las nuevas tecnologías. Un acto tristemente muy común en los centros escolares es que se graben las peleas para después difundirlas en las redes sociales. El hecho de grabar una agresión y comenzar la difusión de ésta puede considerarse un delito contra la integridad moral, como recoge el *artículo 173 del Código Penal*. Este mismo artículo suele utilizarse para penalizar aquellos actos relacionados con las conductas de **acoso escolar**.

Cabe resaltar que, ante tales actos, en muchas ocasiones se trata de evitar el juicio siempre que los daños causados a la víctima no sean graves, por lo que las consecuencias para el agresor pasan por la realización de una conciliación, además de retirar el contenido de la red en caso de tratarse de un caso de ciberbullying.

En caso de tener que realizarse un juicio debido a que los daños sufridos por la víctima fuesen muy graves o que el menor infractor contase con antecedentes delictivos, las consecuencias para el infractor pueden ser muy diversas, como son realizar prestación de servicios a la comunidad o, incluso, la privación de libertad del menor.

A su vez, difundir imágenes íntimas (**sexting**) sin el consentimiento de la persona a través de la red, se encuentra penado por el *artículo 197.7 del Código Penal*.

Por último, y para finalizar este breve recorrido por algunas de las leyes que recogen los delitos informáticos, el *artículo 183TER* se encarga de recoger todos aquellos casos de **grooming**, que afecten a menores de 16 años.



ALGUNOS LINKS DE INTERÉS

Penas por ciberacoso:

<https://www.nacion.com/el-pais/servicios/jovenes-podrian-ir-a-la-carcel-por-acoso-en-redes-sociales/JNOAUTDN4REA5GRMESSRFFF7QY/story/>
<http://www.elmundo.es/comunidad-valenciana/alicante/2016/11/17/582d9715468aeb302c8b457e.html>

Fundación WGM para la prevención de la ludopatía:

Este enlace contiene una pequeña guía en la que se presentan diversos consejos para mantener un juego saludable.

<http://www.juegosaludable.org/>

Proyecto Conectados:

El proyecto Conectados está dotado de una plataforma virtual en la cual se puede acceder a una gran cantidad de material acerca de las nuevas tecnologías.

<http://proyectoconectados.es/>

Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE):

El INCIBE cuenta con numeroso material sobre cómo protegernos en la red y cómo navegar seguros por la misma. Además, suele contar con actividades como, por ejemplo, campamentos de verano, donde los participantes pueden recibir una formación para mejorar el uso de las nuevas tecnologías.

<https://www.incibe.es/>

Algunos cortometrajes para reflexionar:

"Idiots": <https://youtu.be/5Dn6g5ouQFE>

"Glued": <https://youtu.be/XrU1ymBrSec>

"¿Estás perdido en el mundo?": <https://youtu.be/aP7f7D6vetQ>

"El regalo": <https://vimeo.com/152985022>

"I forgot my phone": <https://www.youtube.com/watch?v=OINa46HeWg8>

"Pásame la sal": https://www.youtube.com/watch?v=LNi_rp7k20A

"Elige cuidarte": https://www.youtube.com/watch?v=Vj_ZqQhBnWc

"Adicción a los videojuegos":

https://www.youtube.com/watch?v=GABOKxZ_RfY

Tutoriales para activar controles parentales:

Control parental Nintendo Switch:

https://www.youtube.com/watch?v=eKnHVoiR4_Q

Control parental Play Station 4:

<https://www.youtube.com/watch?v=w3PaMZ923il>

Control parental Xbox One:

<https://www.youtube.com/watch?v=riEtbbkm8bE>



[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper designed for writing. It features a series of evenly spaced horizontal light blue lines across its entire width. A single vertical orange line runs down the left side of the page, creating a narrow margin. The paper is otherwise completely empty, with no text or other markings.

