

# Consejos para proteger a los menores en Internet

## Señales que nos indican adicción

- Irritabilidad "pataleta".** Si no tienen el móvil o la tableta.
- Mentiras.** Sobre el tiempo que pasan con los dispositivos.
- Bajo rendimiento escolar.** Calificaciones bajas en tareas y exámenes.



- Pérdida de interés.** En actividades fuera de las pantallas.
- Dolencias y malestar.** Fatiga visual, dolor de cabeza, dolor de espalda, sedentarismo...
- Uso nocturno.** Se llevan el dispositivo a la cama. "Insomnio tecnológico".

## Peligros o riesgos reales



### Percepciones erróneas

Sobre relaciones afectivas, adoptando **comportamientos denigrantes, sexistas o estereotipos negativos.**



### Vulnerabilidad

Ante el **grooming** (adultos que se hacen pasar por menores), o el **sexting** (envío de imágenes o vídeos por parte del menor de carácter sexual).



### Trastornos del comportamiento

**Desórdenes alimenticios, autolesiones, ansiedad, adicciones a juegos...**



### Ciberacoso/Ciberbullying

El **uso de medios de comunicación digitales para acosar** a un menor o a un grupo de menores con la **intención de hacer daño.**

## Consejos para combatir los riesgos

- 1 Aplicar la regla de oro.** Sólo uso de móviles en zonas comunes (salón, cocina...), nunca en el dormitorio.
- 2 Establecer acuerdos.** Fijar momentos de desconexión total. Por ejemplo, cenas sin Wi-Fi.
- 3 Dar ejemplo.** Revisar y mejorar nuestros propios hábitos digitales.
- 4 Prestar atención a su jerga.** Para entender "en qué andan metidos".
- 5 Estar atentos a los cambios.** De actitud, vestimenta, de sueño, con amigos...
- 6 Inculcar el pensamiento crítico.** Para que no crean de primeras todo lo que ven, escuchan, leen...
- 7 Impulsar la privacidad digital.** Que aprendan el valor de sus datos y los riesgos de compartilos.
- 8 Retrasar el acceso a redes sociales.** No abrir cuentas hasta los 14 (con propuesta de elevarlo hasta los 16).



### Y en casos muy extremos, denunciar

Denunciar contenidos explícitos de páginas concretas que estén al alcance de menores y claramente quebranten la ley.



En **ASUFIN** podemos ayudarte. ¿Hablamos? 91 483 61 02 info@asufin.com www.asufin.com