

Ventanas

Una Aventura REAL en un Mundo VIRTUAL



Guía Didáctica

Manual de Ayuda

ararteko

Herraren Defendatzaila
Defensoría del Pueblo

Dirección: **Jorge Flores Fernández**

Guía: **Gladys Herrera, Elena Urigoitia, Iván Darío Chahín y Jorge Flores**

Diseño: **Alfredo Requejo**

Animación e ilustración: **Kaia, Neco Animation**

Editado por:



www.ararteko.net
Tel.: 945 135 118

Un material de:



www.pantallasamigas.net



www.edex.es

ISBN: 978-84-9726-235-4 • DL: BI-1978-08

(c) 2008 PantallasAmigas, reservados todos los derechos

PantallasAmigas es una iniciativa de **EDEX** e **Integral de Medios, S.L.** para la promoción del uso seguro y saludable de Internet y las nuevas tecnologías on-line por parte de los/as menores.

Presentación

Las personas adultas sabemos, por ejemplo, qué peligros podemos encontrar en la calle, en un día de playa, en la cocina de casa... Nuestros mayores nos advirtieron sobre ellos y nos proporcionaron pautas para evitarlos. De igual manera, transmitiremos a nuestros menores aquellas advertencias enriquecidas con las propias vivencias.

Se produce ahora, sin embargo, una situación bien distinta. Niños, niñas y adolescentes, con el uso de Internet, se enfrentan a riesgos para los que no están preparados y sobre los que profesorado, madres y padres no fuimos instruidos y frente a los que atesoramos escasa experiencia. No sólo no conocemos cómo prevenir o hacer frente a esos potenciales peligros (contenidos nocivos, depredadores sexuales, cyberbullying...) sino que incluso ignoramos su existencia o su potencial.

Como respuesta educativa a esta necesidad de protección presentamos **Leihoak**, un proyecto para el fomento del uso seguro y saludable de Internet por parte de niños y niñas de 8 a 12 años. Este material se inscribe en la iniciativa **PantallasAmigas**¹, ha sido editado por el **Ararteko** y se suma así a otras iniciativas de esta institución en materia de protección de la infancia.²

El material ha sido creado para “llegar” a los menores. No se trata de “decirles cosas”. Tratamos de hacerles partícipes del proceso, de provocar sus emociones, de hacer surgir sentimientos sobre los que se fijen conceptos, se desarrollen procedimientos, se fortalezcan habilidades y se asienten valores. Ese ha sido el reto del equipo multidisciplinar experto en **comunicación educativa** que ha participado en su diseño y que requiere de la ayuda de docentes, padres y madres para optimizar los resultados.

Para facilitarle la tarea educativa, ponemos a su disposición la presente publicación con dos partes diferenciadas. En la primera encontrará una **Guía didáctica** para la mejor utilización del CD-ROM, y en la segunda parte hallará un **Manual de ayuda** para saber más sobre Internet y sus riesgos.

1. PantallasAmigas es una iniciativa de Fundación EDEX e Integral de Medios para la promoción del uso seguro y saludable de Internet y las nuevas tecnologías on-line (videojuegos, telefonía móvil...) por parte de los menores. www.PantallasAmigas.net

2. El Ararteko (Defensoría del Pueblo del País Vasco) ha editado también otros materiales con idéntico objetivo, como el CD-ROM Cyberbullying. www.ararteko.net

Índice



GUÍA DIDÁCTICA

1. Objetivos	4
2. ¿Qué tipo de riesgos se abordan?	4
3. Recurso didáctico: el CD-ROM	5
3.1. "Ventanas", una verdadera aventura	7
3.2. Juegos interactivos.	11
3.3. Consejos animados	13
3.4. La frase clave	14

MANUAL DE AYUDA

1. Internet, camino y destino	16
2. ¿Qué se puede hacer en la Red?.....	17
3. Clasificación de los riesgos en Internet	18
4. Consejos para madres, padres y docentes	22
5. Consejos para las y los menores.....	23
6. Recomendaciones ergonómicas	24
6.1. Una vista sana	25
6.2. Un cuerpo sin dolores	25

Guía didáctica para la utilización del CD-ROM



Guía didáctica

1) Objetivos

Con el fin último de proteger a la infancia, “Ventanas” se propone:

- Dar a conocer a profesorado, madres y padres conceptos básicos con relación a Internet y los posibles usos por parte de los menores.
- Presentar los principales riesgos que pueden producirse en la Red y las pautas preventivas a adoptar.
- Facilitar la comunicación con los menores en torno a la utilización segura y saludable de Internet.
- Sensibilizar acerca de la importancia e implicaciones para la salud del uso correcto del ordenador desde el punto de vista ergonómico.

2) ¿Qué tipo de riesgos se abordan?

Cuando hablamos de los peligros que puede esconder Internet lo más común es hacer referencia a los contenidos nocivos o los casos de contactos con personas adultas malintencionadas. Sin embargo, el espectro es mayor, como se puede ver en el Manual de ayuda. El CD-ROM incide en algunos de los más comunes:

ANIMACIONES Y JUEGOS	ÁREA DE RIESGO
“Ventanas” Aventura animada	Uso abusivo - Aislamiento
“Una aventura de cine” Juego	---
“Diseño a medida” Juego	Uso abusivo - Ergonomía
“Amistades en el chat” Juego	Contacto
“Navegar sin naufragar” Consejos animados	Contenido, contacto, comercio
“De buenas formas” Consejos animados	Uso abusivo - Ergonomía
“La frase clave” Concatenación significativa de palabras	Contacto

3) Recurso didáctico: el CD-ROM

Descripción

El CD-ROM es un completo, sugerente y divertido recurso didáctico en el que niñas y niños encontrarán cuatro componentes: la aventura animada "Ventanas" (3 minutos y medio de duración) los juegos interactivos, los consejos animados sobre navegación segura (7 minutos) y ergonomía (5 minutos) y la frase clave.



Secuencia de uso

A lo largo de las siguientes páginas se describe en detalle cada uno de los elementos que componen el CD-ROM, su dinámica y su contenido educativo.

La historia animada “Ventanas” es el punto de partida para iniciarse en la materia y provocar el diálogo. Resulta necesario ver la animación antes de tratar de utilizar alguno de los tres juegos que, a su vez, están dispuestos según una secuencia concreta. Así, “Ventanas” permite resolver “Una aventura de cine” que, una vez superada, proporciona la palabra clave que se debe escribir para poder jugar a “Diseño a medida”, que hace lo propio con “Amistades en el chat”. Este último juego va a proporcionar la tercera palabra que completa “La frase clave”.



Los consejos animados “Navegar sin naufragar” y “De buenas formas” están siempre disponibles, dado que las estrategias posibles en torno a ellos no precisan ninguna restricción.

3.1) “Ventanas”, una verdadera aventura

La misión

La aventura animada “Ventanas” se presenta como elemento práctico sobre el que pivotar la intervención. Se encuentran en ella referencias a competencias psicosociales como la empatía, la comunicación asertiva, el pensamiento creativo, la solución de problemas, el pensamiento crítico, el manejo de emociones y estrés... En definitiva, aquellas que requerimos para enfrentar con garantías las exigencias y desafíos que la vida cotidiana nos depara y para poner en acción los valores (libertad, solidaridad, honestidad, amor, paz, responsabilidad, equidad, tolerancia...), las cualidades (alegría, amor propio, autoestima) o el conocimiento que tiene cada persona.

El cuento

“Ventanas” trata el asunto de lo virtual y lo real. Marta se está sintiendo atraída por James, un amigo que vive en Estocolmo y que conoció en Internet. Cuando Héctor, su compañero de clase, se entera, siente que no puede perder la oportunidad para expresarle sus sentimientos. Así, Marta empieza a conocer cuáles son las ventajas y desventajas de una amistad virtual y una real. Su abuela le ayudará a fortalecer los vínculos con su entorno más cercano: la familia.

La esencia

La palabra *relación* es clave en esta historia. Aprender a relacionarnos con el mundo virtual sin perder la oportunidad de gozar del mundo real. Prestar atención crítica a contactos con personas desconocidas es también un aspecto de gran relevancia.

Las habilidades para la vida

Conocimiento de sí mismo

Implica reconocer nuestro ser, carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos. Desarrollar un mayor conocimiento personal nos facilita reconocer los momentos de preocupación o tensión. A menudo este conocimiento es un requisito de la comunicación efectiva, las relaciones interpersonales y la capacidad para desarrollar empatía hacia las demás personas.

Marta se conoce lo suficiente, conoce sus gustos y lo que es mejor para ella. Esto le ayuda a no confundir la realidad con el mundo virtual. Así, decide ir al cine con Héctor, en vez de aislarse en casa soñando con ir a patinar con James, que está a miles de kilómetros y a quien ni siquiera conoce.

Empatía

Es la capacidad de “ponerse en los zapatos” de la otra persona e imaginar cómo es la vida para ella, incluso en situaciones con las que no estamos familiarizados. La empatía nos ayuda a aceptar a las personas diferentes a nosotros y mejora nuestras interacciones sociales.

También nos ayuda a fomentar comportamientos solidarios y de apoyo hacia quienes necesitan cuidados, asistencia o aceptación.

Marta se pone en los zapatos de James y se da cuenta de que si sigue soñando con ir a patinar con ella no irá con nadie, así que le invita a abrir la ventana de su habitación como ha hecho ella, para que encuentre una amiguita con quien ir a patinar. Entiende que es lo mejor para él y así se lo comunica.

También se pone en los zapatos de su abuela y no se enfada porque le dice que mentir no es bueno cuando Marta le explica que ha estado navegando. Entiende que no está acostumbrada ni a ese lenguaje ni al medio.



Comunicación efectiva o asertiva

Tiene que ver con la capacidad de expresarse, tanto verbal como preverbalmente, en forma apropiada a la cultura y las situaciones. Un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a las personas a alcanzar sus objetivos personales de forma socialmente aceptable. La comunicación efectiva también se relaciona con nuestra capacidad de pedir consejo o ayuda en momentos de necesidad.

Marta mantiene una comunicación asertiva con su abuela. Le cuenta lo que le sucede y escucha lo que le responde. Cuando Marta comenta que al entrar en contacto con el mundo virtual puede existir el riesgo de alejarse de las personas que están cerca, la abuela le propone un plan para que eso no ocurra.

Otro ejemplo de comunicación asertiva se da cuando Marta dice que no le gusta el helado de pistacho pero que le encanta el de chocolate. Es importante que nuestros niños y niñas se atrevan a decir aquello que no les gusta y aprendan a decir lo que les gusta, para evitar posibles riesgos futuros por no ser capaces de decir "NO".

Relaciones interpersonales

Esta destreza nos ayuda a relacionarnos de forma positiva con las demás personas, a tener la competencia necesaria para iniciar y mantener relaciones amistosas que son importantes para nuestro bienestar mental y social, a conservar buenas relaciones con los miembros de la familia -una fuente importante de apoyo social-, y a ser capaces de terminar relaciones de manera constructiva.

Podemos apreciar la forma en que Marta se relaciona de forma positiva con su abuela y sus amigos y amigas. Podemos ver también un ejemplo de cómo terminar una relación de forma constructiva cuando propone a James que mire hacia fuera, que vaya a patinar y disfrute. La forma en que se lo dice ayuda a que nadie se sienta herido.

Toma de decisiones

Esta habilidad nos facilita tomar las riendas en nuestras vidas y en la interacción con las demás personas. Ello puede tener repercusiones para la salud y el bienestar si niñas, niños y adolescentes toman decisiones de forma activa sobre sus estilos de vida, evaluando las opciones y las consecuencias que éstas podrían tener en su propia vida y en la de las personas que les rodean.

Podemos intuir cómo Marta toma la decisión que más le conviene una vez ha evaluado las opciones y las consecuencias que ello reporta a su vida, a su salud y a su bienestar.

Pensamiento creativo

Consiste en la utilización de procesos básicos de pensamiento para desarrollar o inventar ideas o productos novedosos, estéticos o constructivos, relacionados con preceptos y conceptos, con énfasis en los aspectos del pensamiento que tienen que ver con la iniciativa y la razón. Contribuye en la toma de decisiones y en la solución de problemas, lo cual nos permite explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de nuestras acciones u omisiones. Nos ayuda a ver más allá de nuestra experiencia directa, y aun cuando no exista un problema o no se haya tomado una decisión, el pensamiento creativo nos ayuda a responder de manera adaptativa y flexible a las situaciones que se presentan en la vida cotidiana.

Vemos que Marta hace uso de esta habilidad para explicarle a James el riesgo que corre de vivir en un mundo virtual en vez de hacerlo en el mundo real.

Manejo de emociones y sentimientos

Nos ayuda a reconocer nuestros sentimientos y emociones y los de las demás personas, a ser conscientes de cómo influyen en nuestro comportamiento social y a responder a ellos de forma apropiada. El manejo constructivo de algunas emociones y sentimientos, como la ira y el miedo, es importante en la creación de mejores formas de convivencia.

Marta reconoce sus sentimientos y emociones, los de Héctor y los de James, lo que le permite responder de forma apropiada y, además, mantener unas buenas relaciones interpersonales.

La sugerencia didáctica

¿Qué es lo más atractivo de navegar o chatear en Internet? Esta pregunta puede iniciar una conversación que merece la pena mantener antes de visionar esta historia animada. Después de verla, indague sobre las personas o cosas que han conocido gracias a Internet. También sobre aquellas actividades que les resulten tan atractivas como estas y que impliquen movimiento y contacto con el mundo y las personas que tienen cerca. Finalmente, sobre aquellas actividades que consideran aburridas, y explore la manera de convertirlas en momentos agradables. Como resultado de este ejercicio de conversación, cada estudiante puede organizar un horario semanal en el que combine las actividades virtuales con las que no lo son.

3.2) Juegos interactivos

Juego 1: “Una aventura de cine”

Los fotogramas de la historia “Ventanas” aparecen desordenados. Una vez colocados, el programa realiza la corrección y da pistas para completar el juego conforme al nivel de dificultad (normal, avanzado o experto). Encontrada la solución, como ocurre en los otros dos juegos, se proporciona una clave (palabra que forma parte del mensaje compuesto) que, escrita en el cajetín inferior, abre paso al siguiente.



Juego 2: "Diseño a medida"



El juego consiste en diseñar el salón de la casa, seleccionando el tipo de mobiliario, incluido el ordenador. Cuando ya se han colocado los elementos, el sistema hace una comprobación de éstos, atendiendo a sus condiciones ergonómicas, indicando cuáles y por qué no son adecuados en su caso, teniendo en cuenta incluso la

orientación del monitor con respecto a las ventanas.

Juego 3: "Amistades en el chat"

El jugador se introduce en un chat donde puede formular determinadas preguntas, con el fin de intentar averiguar cómo son sus interlocutores. Tras un proceso donde los cuatro niños y niñas al otro lado del chat van respondiendo a las cuestiones planteadas, el reto consiste en tratar de identificar a qué apodo corresponde cada una de las fotos recibidas. Para esto, se cuenta con el apoyo de los textos recopilados durante la charla mantenida. La resolución no estará exenta de alguna sorpresa relevante.



3.3) Consejos animados

“Navegar sin naufragar”: Consejos animados para una navegación segura

Con un guión que nos recuerda al cine negro, se narra una breve aventura protagonizada por un grupo de niñas y niños con los que fácilmente podrán identificarse los destinatarios. A lo largo de los siete minutos de duración de esta historia gráfica, nuestra protagonista viajará a *Navegópolis* con la importante misión de descubrir y reportar convenientemente a sus compañeros las *diez claves* para un uso seguro de Internet.



“De buenas formas”: Consejos animados sobre ergonomía



A modo de las “tomas falsas” de un rodaje cinematográfico, los protagonistas han de repetir aquellas escenas en las que, desde el punto de vista ergonómico, se utiliza el ordenador de manera incorrecta. Así, se suceden *gags* relacionados con la orientación del monitor con relación a las fuentes de luz, la postura de referencia, la posición de las manos, la distancia a la pantalla y la posición de ésta, etc.

3.4) La frase clave

Sin ser un juego, sí resulta un reto, ya que supone resolver el enigma que encierra obteniendo las tres palabras secretas que la forman, lo que significa que se han superado con éxito los tres juegos interactivos. Y reto, también, por interpretar lo que en realidad se esconde en una sentencia tan escueta: "Desconocidos no amigos". Analizar su significado e implicaciones en el ámbito de Internet es una actividad que se propone a partir de algunas ideas como las siguientes:

- ¿Cuándo pensamos que realmente conocemos a una persona?
- ¿En qué punto se considera que una persona conocida es amiga?
- ¿Qué posibilidades hay de que una persona que no es amiga sea como dice que es?
- ¿Es lo mismo un amigo o una amiga de la escuela o de la calle que alguien de Internet?
- ¿En quién podemos depositar nuestra confianza?

A partir de estas reflexiones el alumnado se sentirá interpelado y obtendremos un retorno del esquema mental que al respecto tiene y sus diferencias entre el "mundo real" y el "mundo virtual".

Es importante esta cuestión, dado que el error de consecuencias más graves que en relación con la seguridad en Internet pueden cometer nuestros menores es confiar en alguien que no conocen. Esto es por desgracia muy común, dado que piensan que conocen e incluso consideran amigos o amigas a aquellas personas con las que simplemente simpatizan o con quienes llevan "chateando" desde hace algún tiempo.

Ésta es precisamente la consigna de los depredadores sexuales: ganarse la confianza del menor mediante una estrategia de aproximación basada en la empatía o la adulación. Esta actitud recibe el nombre de *grooming*. Lo siguiente suele ser el engaño o el chantaje.



Manual de ayuda para proteger mejor a niñas y niños



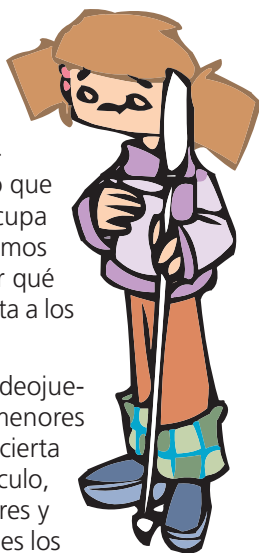
1) Internet, camino y destino

Internet, es decir, las páginas web, el chat, la mensajería instantánea, el correo electrónico, los blogs, las redes sociales... presentan una doble faceta en la vida de las "generaciones digitales".

Es camino porque es el canal que usan para localizar información útil en las tareas escolares, para buscar recursos de ocio, para comunicarse con familiares, amistades e incluso personas desconocidas... Pero no sólo es un medio, un canal o un camino, es también un destino, un lugar. Junto con la telefonía móvil y el entorno de los videojuegos, la Red conforma ese universo que podíamos llamar cibernético o virtual. Y en ese universo, al igual que en el resto de espacios de socialización de los menores (hogar, comunidad y escuela) se dan unas reglas propias. Ahí, por ejemplo, tener varios nombres, no decir la verdad o hacerse pasar por otra persona no es nada extraordinario. Tampoco lo es entablar conversación con alguien desconocido o acceder a cualquier clase de contenido que puede ser nocivo y hasta ilegal.

Son nuevos procedimientos de relación, nuevos códigos de conducta, nuevas oportunidades y sensaciones que las personas mayores desconocemos y que, además, se encuentran en permanente y vertiginosa reinvención. Si a esto unimos el creciente espacio que en la vida diaria de las personas menores ocupa este "lugar" dotado de entidad propia, podemos ver lo importante que es llegar a comprender qué está ocurriendo o, cuando menos, seguir la pista a los peligros potenciales, para actuar al respecto.

Internet, junto con la telefonía móvil y los videojuegos, forma parte de ese "mundo" que los menores pueden dominar mejor que quienes tenemos cierta edad. Sin embargo, esto no debe ser un obstáculo, y menos una disculpa, para que padres, madres y profesorado nos desentendamos de procurarles los



medios necesarios para un uso más seguro. No podemos permanecer de espaldas a algunos de los riesgos que pueden presentarse cuando los menores lo utilizan.

Este Manual de ayuda va dirigido a las personas que deben velar por un uso saludable de Internet por parte de la infancia y, en especial, a aquellas cuyos conocimientos técnicos son limitados.

No se pretende terminar siendo alguien experto en el manejo de Internet. El objetivo es más concreto y sencillo. Se trata de saber de qué hablamos cuando mencionamos un riesgo potencial y, sobre todo, de ser capaces de conocer el alcance y poner en práctica las medidas preventivas adecuadas.

2) ¿Qué se puede hacer en la Red?

Internet es principalmente una gran oportunidad, porque nos proporciona posibilidades hasta hace poco inimaginables: acceder a cualquier tipo de información, buscar y reservar un viaje, visitar un museo, disfrutar de vídeos o música, publicar cualquier tipo de documento o imagen para que otras personas puedan verlo, comunicarnos con cualquiera con independencia de dónde esté... Así pues, es impensable renunciar a esta herramienta si se desea un desarrollo integral de las nuevas generaciones.

No obstante, a pesar de los innumerables beneficios, hay que prestar atención a los riesgos que, por otro lado, presenta. Peligros que precisamente vienen derivados de esas posibilidades de ver o publicar información (que en formato digital, tal como discurre por la Red, puede adquirir la forma de texto, imagen, sonido o vídeo), de entrar en contacto con personas sean quienes sean y donde quiera que se encuentren, o de adquirir ciertos productos o servicios.

En resumen, es necesario analizar cada uno de estos procesos, en detalle y en su conjunto, para aprender a minimizar los factores de riesgo que cada uno de ellos conlleva. La constante evolución de la tecnología y de los servicios asociados hace que esto no sea del todo sencillo, pero lo importante es iniciar el camino para, poco a poco, ver que es posible recorrerlo.

3) Clasificación de los riesgos en Internet

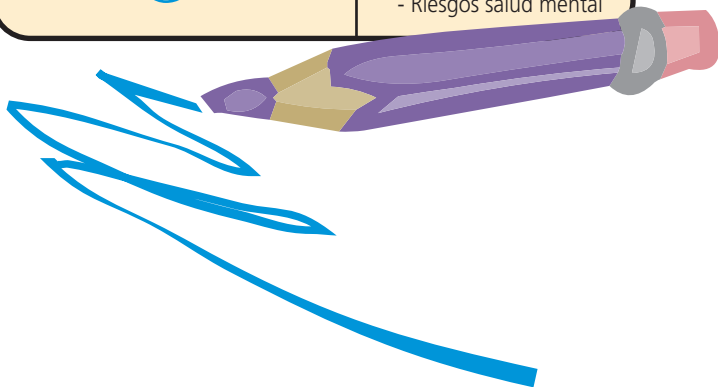
Los riesgos en Internet atienden a la clasificación denominada NDA:

N -> Uso NORMAL, cuando se producen durante la utilización "racional" de la Red. Se puede hablar entonces de los riesgos por Contactos, por Contenidos o por causas Comerciales, según establece la Dra. Parry Aftab³ (www.aftab.com), quien los denomina "las 3 Cs".

D -> Uso DELICTIVO, cuando de manera consciente o no, se producen delitos usando los diferentes recursos o herramientas que Internet pone a nuestro alcance, con el correspondiente riesgo de consecuencias legales y/o penales.

A -> Uso ABUSIVO, cuando el riesgo tiene su origen en el excesivo tiempo de uso de Internet, pudiendo incluso hablarse de adicción.

CLASIFICACIÓN NDA DE LOS RIESGOS DE INTERNET	
Uso "Normal" ("las 3 Cs")	C-> Contenidos C-> Contactos C-> Comerciales
Uso calificable como Delictivo	
Uso Abusivo	- Riesgos salud física - Riesgos salud mental



3. Aftab, Parry. *Internet con los menores riesgos. Guía práctica para madres y padres*. EDEX. Bilbao, 2005.

USO NORMAL

C -> Contenido

Cada segundo se publican cientos de páginas web. Crear y editar contenidos es sencillo y se puede hacer desde cualquier lugar, a cualquier hora y en pocos minutos. Ni siquiera es posible para las autoridades controlar y perseguir con garantías los contenidos ilegales.

Así, cualquier navegante puede acceder con suma facilidad a todo tipo de contenido que se pueda imaginar (cada vez más en formato audiovisual). Y, muchas veces, se encuentra con ellos sin desearlo, por casualidad o por haberse visto inducido de forma engañosa.

- Contenidos para adultos: pornografía, sexo explícito, parafilias, violencia, drogas...
- Contenidos ilegales e inmorales: apología del terrorismo o la xenofobia, pornografía infantil...
- Contenidos que provocan riesgo físico indirecto: manipulación de explosivos, fabricación de drogas, consejos de estética o salud inadecuados...

C -> Contacto

Establecer contacto con otras personas es uno de los atractivos de la Red, pero aunque esto en principio resulta positivo, tiene sus riesgos. Si en nuestra vida sólo estamos en contacto con el entorno más o menos próximo (misma realidad sociocultural, similares valores y referentes...), en Internet el espectro se vuelve ilimitado y de lo más heterogéneo, sin que tengamos siquiera referencia visual del interlocutor.

Así, pueden surgir problemas derivados del choque de diferentes realidades, códigos culturales o expectativas. También puede haber encontronazos con personas violentas o que padecen trastornos de personalidad. Además, el alto grado de anonimato que permite la Red y su elevada disponibilidad facilitan un amplio margen de acción mediante calculadas estrategias de acercamiento a depredadores sexuales y a personas que desean extorsionar, acosar o intimidar a un menor. Entre los resultados fatales encontramos: pedofilia, ciberbullying⁴, rapto, captación por comunidades perniciosas, pérdida de privacidad...

4. Aftab, Parry. *Ciberbullying. Guía práctica para madres, padres y personal docente*. EDEX. Bilbao, 2006.



C -> Comercial

Las personas menores pueden ser objeto de un engaño y son también objetivo de la delincuencia on-line. Disponen de cierta capacidad de gasto y pueden ser inducidos a adquirir productos o servicios fraudulentos e incluso pueden llegar a ser convencidos para que revelen los datos de una tarjeta de crédito.

- Estafa por mercancías fraudulentas.
- Robo de datos bancarios.
- Incitación al consumismo y a la participación en apuestas y juegos de azar...

USO CALIFICABLE COMO DELICTIVO

“Cualquiera puede decir cualquier cosa en Internet”, “nadie puede saber que he sido yo”, “todo el mundo lo hace” o “yo sólo estaba jugando” son algunas de las ideas que subyacen en aquellos que, por ignorancia en muchas ocasiones, cometen acciones que pueden tener consecuencias graves ante la Ley. Publicar una foto privada obtenida con un teléfono móvil, enviar correos electrónicos amenazantes o crear una página web donde se difame o calumnie a otra persona son acciones punibles, de igual manera que lo es apropiarse, distribuir o comerciar con contenidos sujetos a derechos de reproducción o difusión.

- Ataques contra el derecho a la intimidad y al honor.
- Delitos contra la propiedad intelectual e industrial.
- Amenazas y acoso...

USO ABUSIVO

Sin necesidad de llegar a situaciones que puedan parecerse a una dependencia o adicción, el uso muy intensivo de Internet puede tener consecuencias para la salud física y mental. Los daños físicos van ligados al sedentarismo y a la utilización del ordenador “como máquina” en condiciones no adecuadas. Los perjuicios de tipo psicológico tienen que ver con la construcción de una realidad en torno a un mundo virtual, de tal forma que éste se convierta en el principal o único medio en el que la persona se desenvuelve y basa sus relaciones y experiencia vital.

Riesgos para la salud física	Riesgos para el bienestar psíquico
Obesidad	Aislamiento
Déficit de desarrollo de funciones psicomotrices	Falta de desarrollo de habilidades sociales
Problemas musculoesqueléticos	Visión deformada de la realidad
Trastornos visuales	Cambios conductuales
	Adicción o dependencia acusada



4) Consejos para madres, padres y docentes

El control, las reglas, el software de filtrado... son medidas de ayuda, pero deben venir acompañadas de la educación de los y las menores. Favorecer el desarrollo de sus habilidades sociales (autocrítica, solicitud de ayuda, asertividad, empatía, resistencia a la presión de grupo...) es vital para cuando sean quienes se encuentren en situación de decidir.

Por otro lado, las normas o recomendaciones no son únicas para todas las edades ni para todas las personas de la misma edad. No hay recetas mágicas ni universales. Se debe prestar atención a las características y condicionantes de cada quien y su entorno. Sin embargo, sí hay una serie de consejos generales que suelen dar buen resultado:

• Lugar y tiempo de utilización

Es fundamental que el ordenador se encuentre en un lugar común del hogar y no en una habitación personal, pues resulta más fácil controlar su uso y lo que en su entorno sucede. También es necesario fijar un tiempo de conexión, e incluso una franja horaria límite para estar conectado/a.

• Uso conjunto y confianza

Es muy conveniente que las personas adultas y las menores naveguen juntos. Es imprescindible que Internet no se convierta en un entorno en el que padres, madres y educadores son completos extraños. Debe existir la posibilidad de que acompañen a los menores en su "mundo virtual", siquiera prendidos de su mano, guiados. Deben saber que pueden contar con una persona adulta que "algo de eso sabe" y a quien le pueden pedir ayuda.

• Provisión de lugares interesantes

Si el tiempo es limitado, la mejor forma de aprovecharlo es acudiendo directamente a páginas web interesantes, educativas y divertidas. Hay muchas, así que es muy útil tratar de identificar algunos de estos web sites y no arriesgarse a un deambular errático por la red o al resultado impredecible de un buscador.

• Revisión del historial

Si nos resulta inquietante qué tipo de páginas puede estar viendo una persona menor, es muy fácil tratar de averiguarlo consultando el

registro de webs visitadas que tiene el navegador. Si al acudir allí no hay nada, será señal de que por alguna razón se ha querido borrar el rastro.

• **Uso de software de ayuda**

Existen programas de control preventivo. Hay software que filtra contenidos, que registra todo lo tecleado, que limita el tiempo de conexión...

• **Vigilancia de la información publicada on-line**

Puede que su hijo o alumna esté publicando páginas web o creando blogs (una especie de cuadernos de bitácora o diarios en la red) que revelen datos personales (nombre, dirección, fotografías...). Es fácil hacer una búsqueda en Google (con el nombre del menor, por ejemplo) y ver si por casualidad encontramos información de ese tipo que él u otros hayan podido publicar on-line.

• **Atención a los síntomas de que algo puede no ir bien**

No es fácil pero, a veces, la mera observación puede evidenciar que el comportamiento y la expresión cambian tras una sesión de Internet.

5) Consejos para las y los menores

• **No des datos personales**

No proporciones información personal tuya ni de tu familia o amistades: nombre, dirección, teléfono, aficiones, centro escolar... Tampoco envíes fotografías o vídeos.

• **No facilites con frecuencia la dirección de e-mail**

No le des a cualquiera tu e-mail, sino a quienes conoces y en quienes confías. Tampoco proporciones la dirección de e-mail de tus amistades sin su permiso. Te puede resultar útil tener una dirección para uso personal y otra para facilitarla en caso de que necesites registrarte en páginas o participar en algún concurso.

• **Ten cuidado con los ficheros que te llegan por sorpresa**

Si te llega un fichero de alguien desconocido, bórralo. Si es de alguien que conoces, pregúntale si te lo envió. Muchos virus y programas espía se envían de forma automática sin que nos demos cuenta.

• **Escápate del SPAM**

Nunca pinches en un enlace que te llega en un e-mail publicitario no solicitado y mucho menos se lo reenvíes a tus amistades.

• **Mantén tu clave en secreto**

No des tu clave a nadie, ni siquiera a las personas más cercanas. Cámbiala de vez en cuando.

• **Si te molestan, pide ayuda**

Si te tratan con un lenguaje grosero, te dicen cosas que te molestan o te envían imágenes desagradables o que no comprendes, sal de Internet y díselo a tus padres de forma inmediata. No respondas a ninguna provocación.

• **Nunca te cites por primera vez con alguien a solas**

Si has conocido a alguien en la Red, da igual quien sea, nunca quedes con esa persona sin la compañía de tu padre o madre.

• **No te creas los chollos y los regalos**

Si alguien te ofrece cosas que parecen obsequios o gangas, no te fíes y coméntalo con tu familia.

• **Confía siempre en tu padre y tu madre**

Desconfía sin dudar de alguien que te diga que no es preciso comentar una determinada cosa con tus padres.

• **Alguien desconocido no es tu amigo o amiga**

Aunque trates con una persona por e-mail o chat durante mucho tiempo, si sólo le has conocido a través de Internet no puedes pensar que es tu amiga, aunque ella sí lo piense y a ti te lo parezca.

6) Recomendaciones ergonómicas

La ergonomía estudia la adecuación de la tarea a la persona, de manera que ésta, como ser individual y dotado de características propias, no sufra daños para la salud en el desempeño de sus quehaceres.

Los y las menores pasan cada vez más tiempo delante del ordenador. Lo usan en casa, con sus amistades, en la escuela... Además acumulan, día tras día, año tras año, horas delante de la pantalla. Por ello,

es preciso que tengamos en cuenta lo que la ergonomía dice sobre el uso del ordenador y sobre las normas básicas a tener en cuenta para que no ocasione problemas musculoesqueléticos o de tipo visual.

Así pues, es importante para la salud de los menores que sepan apreciar pautas de higiene postural y visual que preserven su salud cuando estén delante del ordenador.

6.1.) Una vista sana

• Descansos

Es importante descansar al menos 5 minutos cada hora. En ese tiempo conviene dar unos pasos para estirar las piernas y además mirar por la ventana para que la vista se relaje fijando la referencia visual en imágenes más lejanas.

• Posición de las ventanas

El monitor debe formar un ángulo recto con la ventana más próxima. Esto significa que la luz debe incidir en la parte lateral del monitor, por lo que nunca daría de forma directa ni en la nuca ni en los ojos, evitando así el reflejo y el deslumbramiento directo, respectivamente.

• Iluminación artificial

Debe procurarse que no produzca reflejos ni deslumbramientos sobre la pantalla.

• Mobiliario

Preferiblemente de colores claros y sin brillo para evitar molestos reflejos.

6.2.) Un cuerpo sin dolores

Hay que tener en cuenta en primer lugar la silla, que es un elemento vital y que debe disponer de reglajes que permitan regular el respaldo y la altura del asiento, así como un buen apoyo lumbar. Como complemento, la mesa debe tener las medidas suficientes y permitir el movimiento del ratón con comodidad.

El conjunto de silla y mesa debe ser tal que facilite adoptar una postura de referencia (no debe ser estática y rígida durante todo el tiempo) según las siguientes indicaciones:

10 RECOMENDACIONES ERGONÓMICAS PARA EL USO DEL ORDENADOR

1 Columna vertebral recta.



2 Muslos aproximadamente horizontales y piernas verticales.



3 Planta del pie en ángulo recto respecto a la pierna.



4 Brazos verticales y antebrazos horizontales, formando ángulo recto desde el codo.



5 Manos relajadas, sin extensión ni desviación lateral. Muñecas apoyadas.



6 Línea de visión paralela al plano horizontal. Borde superior de la pantalla a la altura de los ojos.



7 Ángulo de la línea de visión menor de 60° bajo la horizontal.



8 Distancia entre los ojos y la pantalla superior a 40 centímetros.



9 Línea de hombros paralela al plano frontal (sin torsión de tronco).



10 Si se emplea un reposapiés, las piernas pueden formar un ángulo de hasta 30 grados con la vertical.

