



JUGEND UND MEDIEN

NATIONALES PROGRAMM
ZUR FÖRDERUNG VON
MEDIENKOMPETENZEN

LOS JÓVENES Y LOS MEDIOS

PROGRAMA NACIONAL
DE PROMOCIÓN DE LAS
COMPETENCIAS MEDIÁTICAS

Para los
padres y todas
las personas que
se ocupan de
niños y jóvenes

Consejos fundamentales para el uso seguro de los medios digitales

www.jugendundmedien.ch

Proteger a los niños y los jóvenes significa acompañarlos también en el mundo digital.

Los medios digitales forman parte de nuestra vida cotidiana

Los niños y los jóvenes crecen en un mundo en el que la oferta mediática es rica y variada. Se entretienen con los videojuegos en su tiempo libre, se informan y establecen contactos en Internet y se comunican con sus amigos a través del móvil. Hoy en día, el 95 por ciento de los jóvenes de 12 a 19 años tienen su propio smartphone y, con él, la Internet siempre al alcance de la mano. Pero también los niños en edad preescolar entran cada vez más temprano en contacto con los medios digitales.

Los medios digitales ofrecen oportunidades, pero también conllevan riesgos

Es como siempre en la vida: allí donde se presentan oportunidades, también existen riesgos. La Internet puede crear dependencia; en las redes sociales los niños y jóvenes pueden ser víctimas de mobbing; sus datos personales pueden utilizarse con fines fraudulentos o hasta pueden darse casos de abuso sexual.

*¿Cómo proteger a mi hijo de estos riesgos?
¿Cuál es el tiempo razonable que pueden dedicar a los medios digitales los niños y jóvenes en función de su edad?*

Los padres y educadores se plantean con razón este tipo de preguntas.

Los niños y jóvenes deben aprender a utilizar los medios digitales de un modo crítico

Una cosa es cierta: no es posible, ni sensato, evitar todo contacto de los niños y jóvenes con los medios digitales. Los nuevos medios son la norma en la escuela y en el trabajo, nos ayudan a realizar diversas tareas y nos ofrecen numerosas oportunidades de desarrollo y aprendizaje.

Por ello es importante que los niños y los jóvenes sean capaces de adoptar una actitud crítica y de identificar los riesgos, y que sepan cómo protegerse de ellos. Los padres y educadores tienen asignada aquí una importante función de acompañamiento, como interlocutores de confianza, dispuestos a escucharles y ayudarles e interesados en el aprendizaje mutuo.

Los niños y jóvenes necesitan el acompañamiento activo de los adultos en el uso cotidiano de los medios

Queremos alentar a los padres y educadores a acompañar activamente a los niños y adolescentes en el uso de los medios digitales de una manera acorde con cada edad. En este folleto damos algunos consejos importantes a tener en cuenta en las tareas educativas de todos los días.

LAS REGLAS DE ORO

Acompañar es mejor que prohibir.

En el mundo digital, los niños y adolescentes necesitan el acompañamiento de sus padres. Hablen con sus hijos de sus experiencias con los medios digitales.

Los niños necesitan modelos con competencia mediática.

En el uso que hacen de los medios digitales las personas de referencia, estas sirven de ejemplo a los niños y adolescentes. Verifique entonces sus propios hábitos mediáticos.

Regla general: «3-6-9-12»

Televisión no antes de los 3 años, consola de juegos propia no antes de los 6, Internet de los 9 años en adelante y redes sociales después de los 12.

Tenga en cuenta las indicaciones sobre el límite de edad.

Para películas (jugendundmedien.ch) y videojuegos (pegi.ch).

Fijen de común acuerdo los límites para el uso del ordenador y la televisión.

Decida junto con sus hijos cuánto tiempo cada día y en la semana pueden pasar frente a la pantalla. Fije límites bien claros y asegúrese de que sean respetados.

Equilibrio entre actividades de tiempo libre con y sin medios digitales.

Organice actividades de tiempo libre sin medios digitales.

La televisión, el ordenador y la consola de juegos nada tienen que hacer en la habitación de los niños.

Instale estos aparatos en una habitación de uso común y vigile la utilización de smartphones y tabletas.

Controle atentamente con quién chatean sus hijos.

Los niños deben encontrarse con personas que han conocido en Internet solamente si están acompañados de un adulto y en un lugar público.

Cuidado con los datos personales en la Web.

Recomiende a su hijo que no comunique sus datos personales (como nombre, dirección, edad y número de teléfono) sin consultarlo previamente con usted.

Un diálogo abierto es más eficaz que un programa para filtrar contenidos.

Hable con sus hijos de la sexualidad y la violencia, adecuando el discurso a la edad. Un programa para filtrar contenidos es ciertamente útil, pero no garantiza una protección total.

Estas reglas están destinadas en particular a los padres de niños de 0 a 13 años, pero algunas de ellas son muy importantes también para guiar a los adolescentes.

INFORMACIONES COMPLEMENTARIAS

- En Internet: www.jugendundmedien.ch
- Encontrará direcciones para recibir información o asesoramiento cerca de su casa en www.jugendundmedien.ch/beratung-und-angebote
- El folleto «Competencias mediáticas – Consejos para el uso seguro de los medios digitales» se puede descargar en formato PDF del sitio Web www.jugendundmedien.ch o solicitar gratuitamente en versión impresa a: verkauf.zivil@bbl.admin.ch (número de referencia 318.850 d, f, i).

En caso de emergencia

- Elternnotruf (Asesoramiento para padres): teléfono 0848 35 45 55, www.elternnotruf.ch
- www.147.ch: asesoramiento gratuito y anónimo las 24 horas para niños y jóvenes, por teléfono, SMS y chat.

Venta:

BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Berna
www.bundespublikationen.admin.ch,
verkauf.zivil@bbl.admin.ch
n° de art. 318.851.esp 3.2015 1'000 860304993

© 2013 Los jóvenes y los medios,
Programa nacional de promoción de las competencias
mediáticas, Oficina Federal de Seguros Sociales.

Los jóvenes y los medios es el programa nacional de promoción de las competencias mediáticas. Su objetivo es alentar a los niños y jóvenes a utilizar los medios digitales de forma segura y responsable. Ofrece a los padres, educadores y profesionales información, apoyo y consejos sobre la manera adecuada de acompañar a los niños y adolescentes.

La Oficina Federal de Seguros Sociales (Bundesamt für Sozialversicherungen) realiza este programa por mandato del Consejo Federal en colaboración con la Swiss Interactive Entertainment Association, Swisscom SA y la Fundación Jacobs.

Las reglas de oro han sido elaboradas en colaboración con la Escuela Superior de Ciencias Aplicadas de Zúrich (ZHAW), equipo de investigación de Psicología de los medios, bajo la dirección del profesor Daniel Süss.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zhaw Angewandte
Psychologie