



**YOUTH
AND
MEDIA**

NATIONAL PLATFORM
FOR THE PROMOTION
OF MEDIA SKILLS



**Para padres
de niños
entre 6 y
13 años**

Recomendaciones sobre el uso de los medios digitales

www.youthandmedia.ch



BUENO DE SABER

En el mundo actual, los medios digitales están presentes en todas partes, también para los niños. Presencian cómo los adultos se comunican por Internet, se informan en línea y utilizan medios digitales para entretenerse. Pero ellos mismos ya consumen contenidos en línea, bien sea en su tiempo libre o para la escuela. Por este motivo, el tema del uso de los medios suscita muchas preguntas a los padres.

Una cosa está clara: para que los niños aprendan a usar de forma segura y responsable los medios digitales necesitan acompañamiento y apoyo, pero también la posibilidad de acumular ellos mismos experiencias y experimentar en un marco protegido. Los niños son individuos, su desarrollo transcurre de forma variable, por este motivo, a menudo las reglas y límites que se establecen teniendo en cuenta exclusivamente la edad, no conducen al objetivo deseado. Aun así, existen **puntos de referencia** que pueden servir de orientación en el día a día a padres y otras personas de referencia.

Con nuestras recomendaciones deseamos animarle a afrontar de forma positiva y creativa la cuestión del uso de los medios, a descubrir junto con los niños contenidos, acordar reglas y configurar de forma consciente el uso de los medios digitales.





RECOMENDACIONES

PROCURE QUE EL TIEMPO LIBRE SE DISTRIBUYA DE FORMA EQUILIBRADA.

Procure que los niños no se entretengan solo con medios digitales, sino que realicen también otras actividades de tiempo libre, como p. ej. moverse al aire libre, practicar deporte o encontrarse con otros niños de su edad. Usar medios en pantalla antes de acostarse dificulta la conciliación del sueño.

ESTABLEZCAN JUNTOS UN TIEMPO DE USO DE LAS PANTALLAS.

Determine, a ser posible conjuntamente con el niño, cuánto tiempo al día o a la semana puede pasar delante de las pantallas (por ejemplo, un episodio de una serie o una partida de un juego). Fije límites claros y asegúrese de que se acaten. Las consecuencias del incumplimiento de los acuerdos deben conocerse desde el principio.

ACOMPÑE A LOS NIÑOS CUANDO USEN INTERNET.

Internet ofrece oportunidades y riesgos. Ayude a los niños a orientarse en Internet, acompañelos y hable con ellos sobre sus experiencias.

NO OLVIDE SU FUNCIÓN EJEMPLAR.

Los padres y otras personas de referencia son un modelo para los niños en el uso de los medios. Por este motivo, debe revisar sus propios hábitos de uso de los medios.

TENGA EN CUENTA LAS AUTORIZACIONES POR EDAD.

Tenga en cuentas las autorizaciones por edad en las películas (FSK, etc.) y los juegos (PEGI, USK, etc.) y considere además si los contenidos son adecuados para el niño.

LOS MEDIOS DIGITALES NO SUSTITUYEN LA TUTELA INFANTIL.

Los medios digitales no deberían emplearse para tranquilizar o distraer a los niños. Únicamente tranquilizan a los niños a nivel físico, pero los contenidos mediáticos se tienen que procesar mentalmente. Cuando sea posible, involucre a los niños en las tareas cotidianas.

LAS CONVERSACIONES SINCERAS SON MÁS IMPORTANTES QUE LOS PROGRAMAS DE FILTRADO.

Hable con el niño sobre contenidos perturbadores teniendo en cuenta su edad. No ponga televisores, ordenadores/portátiles ni tabletas en la habitación de los niños. Es útil un programa de filtrado, pero no garantiza una protección completa.

SEA PRECAVIDO CON LOS DATOS PRIVADOS Y LAS AMISTADES EN LÍNEA.

Explique a los niños que compartir datos personales e imágenes suyas y de otros puede ser problemático. Los niños no deberían proporcionar datos personales sin consultarlo previamente con usted. Solo deberían encontrarse con amistades en línea en compañía de adultos.

RESPETE EL DEBIDO USO DE LAS IMÁGENES.

Todas las personas tienen el derecho sobre su propia imagen. Antes de publicar o enviar fotos y vídeos se debe obtener el consentimiento de las personas que aparezcan en ellos.

LAS NORMAS SOBRE EL TRATO RESPETUOSO PARA CON LOS DEMÁS TAMBIÉN SE APLICAN EN LÍNEA.

Fomente un comportamiento respetuoso de los niños cuando envíen comentarios y mensajes. Cuando un niño se sienta atacado en línea, debería ser tomado en serio. En caso de *cybermobbing*, expresiones de odio o discriminación, puede ser necesario recurrir también a la ayuda de especialistas.

FOMENTE EL PENSAMIENTO CRÍTICO.

Hable con el niño sobre el tema de las noticias falsas (*fake news*) y cómo se pueden reconocer. Explique cómo funciona la publicidad, por ejemplo, la publicidad *In-Game* o el emplazamiento publicitario, en vídeos de *influencers*.

FOMENTE UN USO POSITIVO Y CREATIVO DE LOS MEDIOS.

Fomente el uso creativo de fotos, vídeos y música. Existen excelentes juegos y vídeos que proporcionan placenteros resultados de entretenimiento. Además, Internet ofrece una gran selección de contenidos didácticos y tutoriales.



MÁS INFORMACIÓN

Jóvenes y Medios es la plataforma nacional para el fomento de la competencia mediática. **Deseamos que los niños y jóvenes usen de forma segura y responsable los medios digitales.** Por este motivo, ofrecemos información, consejos y recomendaciones tanto para padres y personas de referencia como para profesores y especialistas:
www.youthandmedia.ch

Este folleto va dirigido a padres, personas de referencia y cuidadores de jóvenes entre 6 y 13 años (edad escolar primaria). **Existen otros dos folletos**, uno con recomendaciones para el grupo de edad de hasta 7 años (edad preescolar) y otro para padres y personas de referencia de jóvenes (de 12 a 18 años). **Todos los folletos están disponibles en dieciséis idiomas.** Los puede pedir o descargar de forma gratuita en nuestra página web.

Además, en nuestra página web puede encontrar información, enlaces y explicaciones complementarias a nuestras recomendaciones:
www.youthandmedia.ch/recommendations



Publicado por

Jóvenes y Medios

Plataforma Nacional para el Fomento de la Competencia Mediática

Oficina Federal de Seguridad Social

y

ZHAW Escuela Superior de Ciencias Aplicadas de Zúrich

Departamento de Psicología Aplicada

Grupo de Expertos en Psicología de los Medios

Dirección: Prof. Dr. Daniel Süss, MSc Gregor Waller

Fotos: Pia Neuenschwander, photopia.ch

Pedido (gratuito):

BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Berna

www.bundespublikationen.admin.ch

Número de pedido: 06.20 2000 318.862.esp

Spanish

©2020 Jugend und Medien, Nationale Plattform zu Förderung von
Medienkompetenzen, Bundesamt für Sozialversicherungen/
ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Zurich University
of Applied Sciences



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Social Insurance Office FSIO