

## Decálogo para un Buen uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación

*"Haz un buen uso, sin abuso y con responsabilidad"*

1. Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) **pueden ser muy positivas** para el aprendizaje de niños y adolescentes. También permiten adquirir habilidades tecnológicas que necesitarán en su futuro.
2. Pero un mal uso puede generar **problemas físicos** (dolor de espalda, fatiga ocular, **problemas del sueño**, sedentarismo...), **académicos** (menor concentración o rendimiento...), **psíquicos** (**adicción**, estrés...) y **sociales** (aislamiento, pérdida de interés....)
3. **Los padres deben formarse e informarse para educar** a sus hijos en un uso responsable. Sea un modelo para ellos. Establezca normas y ponga límites. No use videoconsolas, tabletas, ordenadores, teléfonos inteligentes (*smartphones*)... **antes de los 2 años**. Por la noche y durante las comidas guárdelas en un lugar común, respetando los momentos de comunicación familiar y el descanso.
4. **Evite que accedan a contenidos de riesgo** (bulimia, anorexia, violencia, pornografía, pedofilia, consumo de drogas, **juegos**, fraudes comerciales, vídeos de moda con conductas de riesgo, etc.). Establezca programas de control parental. Tenga en cuenta la orientación por edades y temáticas de los **videojuegos** y programas de entretenimiento (**código PEGI**).
5. **Proteja todos los dispositivos** con conexión a la Red con antivirus, bloqueos de pantalla, contraseñas y códigos fuertes. Actualice los sistemas operativos y sus programas.
6. **Ojo con los contenidos que suben en Internet**. Enséñeles el valor de la privacidad propia y de los demás. Lo que se sube a la Red se puede modificar, compartir y puede permanecer para siempre.
7. **Se debe enseñar el respeto a los demás**. El ciberacoso o **ciberbullying** es cuando entre menores se insultan, amenazan, chantajea y humillan de forma reiterada a través de una red social. El **sexting** es el envío de material erótico o pornográfico. Ambos pueden tener serias repercusiones: sociales y emocionales para quienes lo sufren y legales para quienes lo realizan.
8. **El menor no debe contactar ni seguir en redes sociales a quien no conoce en la vida real**. Y menos acudir a una cita. El **grooming** se produce cuando un adulto se hace pasar por menor, para chantajearle y abusar sexualmente de él.
9. **A veces los problemas relacionados con las TIC se detectan tarde**. Tenga una buena comunicación con su hijo. Preste atención a cambios físicos, emocionales o del comportamiento.

10. Ante un caso de sospecha o certeza de ciberacoso o *grooming* **se debe actuar siempre de forma inmediata**. Hay que alejarles del acosador y denunciar el hecho. Si la situación es grave pida ayuda a un profesional (pediatra, psicólogo, psiquiatra o policía experto en delitos tecnológicos).

Para prevenirlo, y que no suceda, recurra a la policía escribiendo a estos correos: [participa@policia.es](mailto:participa@policia.es) o [seguridadescolar@policia.es](mailto:seguridadescolar@policia.es).

Si sufres o eres testigo de alguna situación de riesgo en la red, no lo dudes, denuncia o informa de un posible delito. Puedes hacerlo a través de:

- La web Ciberexpert@: [www.ciberexperto.org](http://www.ciberexperto.org)(link is external). Web creada por la *Unidad de Participación Ciudadana de la Policía Nacional*.
- O a través de la página del *Grupo de Delitos Telemáticos de la Guardia Civil*: <https://www.gdt.guardiacivil.es/webgdt/pinformar.php>.

[Decálogo para un Buen uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación](#) (pdf descargable). Editado por la *Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)* y disponible en ésta web *Familia y Salud*.

Y puedes descargarlo también pdf en otras lenguas:

- Catalán: [Decàleg per a un Bon ús de les Tecnologies de la Informació i la Comunicació](#)
- Euskera: [Informazioaren eta Komunikazioaren Teknologiak ongi erabiltzeko Dekalogo](#)
- Gallego: [Decálogo para un Bo uso das Tecnoloxías da Información e a Comunicación](#)

\*Puedes leer también las Recomendaciones de la *Academia Americana de Pediatría* en relación con el uso de pantallas y medios por parte de los niños (Octubre 2016). En: *HealthyChildren.org* ([descarga pdf de la noticia](#)).

\*\*Y en nuestra sección de RECURSOS de *Familia y Salud* puedes encontrar algunas páginas webs que son muy útiles para padres, educadores y, también, para los adolescentes: [Páginas para educar: Hacer un buen uso de las TIC](#)

---

**Fecha de publicación:** 18-01-2017

**Autor/es:**

- [David Cortejoso Mozo](#). Psicólogo Sanitario. Centro Psicológico y Educativo Huerta del Rey / Helptic. Valladolid
- [Esther Arén Vidal](#). Inspectora Jefa de la Policía Nacional . Delegación Provincial de Participación Ciudadana. Jefatura Superior Policía. Madrid
- [Marta E. Vázquez Fernández](#). Pediatra. Centro de Salud "Arturo Eyries". Valladolid



