

## Lista de control: riesgo de adicción a Internet

Señales a las que ustedes, como padres, deberían estar atentos:

- El ordenador, la consola de juegos es usada cada día cuatro o más horas.
- Su niño se encuentra poco o nada con sus amigos.
- Su hijo no muestra más interés en otras actividades o pasatiempos.
- El rendimiento en la escuela o el aprendizaje empeora cada vez más.
- Su niño descuida su físico y pierde el apetito. Con frecuencia está cansado también de día.
- Su hijo reacciona de forma agresiva o depresiva cuando no puede usar el ordenador.

## Reglas para protegerse de las molestias

- No revelar datos personales (como nombres, direcciones, números de teléfono, etc.).
- No concertar citas privadas con extraños que se han conocido por Internet.
- No abrir ficheros o mensajes de correo electrónico de desconocidos.
- No enviar fotografías de sí a extraños en Internet.
- Permitir el acceso a fotografías y otro material en plataformas de Internet como Facebook sólo a personas conocidas o amigos.
- Buscar consejo cuando se sienta inseguro.

## Reglas de seguridad técnica

- No hacer clic en cada enlace y no precipitarse en pinchar en «OK».
- No descargar programas desconocidos de Internet.
- Buscar consejo cuando se sienta inseguro.

Traducción: Luciano de Dios

## Información y asesoramiento

### Folleto

«Surfen, chatten, gamen ... Mit Kindern und Jugendlichen über Internetnutzung sprechen» (Surfear, chatear, jugar ... hablar con niños y jóvenes sobre el uso de Internet). Folleto detallado para los padres en alemán. Editado por: Sucht Schweiz. Disponible gratuitamente en Internet:

[www.suchtschweiz.ch/DocUpload/Surfen\\_gamen\\_chatten\\_jugendlichen\\_sprechen.pdf](http://www.suchtschweiz.ch/DocUpload/Surfen_gamen_chatten_jugendlichen_sprechen.pdf)

### Centros de asesoramiento

Si tiene problemas a la hora de establecer reglas y hacer que se cumplan: acuda al centro de asesoramiento para jóvenes y familias en su región. Direcciones en:

[www.jugendberatung.me](http://www.jugendberatung.me) o

[www.lotse.zh.ch/service/detail/500012](http://www.lotse.zh.ch/service/detail/500012)

O llame al número de emergencia para padres: 044 261 88 66.

Si teme que su hijo esté utilizando Internet excesivamente y desarrollando una dependencia: llame al centro de prevención de las adicciones en su región. Direcciones en:

[www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/regionale-stellen](http://www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/regionale-stellen) o al número: 044 634 49 99.

Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte Zürich (Centro para la adicción al juego y otras adicciones de comportamiento Zürich):

[www.spielsucht-zh.ch](http://www.spielsucht-zh.ch) o tel. 044 360 41 18.

### Enlaces en Internet

[www.internet-abc.de/eltern](http://www.internet-abc.de/eltern)

Guía para el uso de Internet (alemán).

[www.usk.de](http://www.usk.de)

Información sobre la clasificación por edades de los juegos de ordenador (alemán).

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

Información sobre medios de entretenimiento: educación y uso (alemán, francés, italiano)

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info) Información sobre la educación mediática (alemán/turco).

[www.security4kids.ch](http://www.security4kids.ch) Información sobre la protección contra molestias y virus (alemán, francés e italiano).

[www.safersurfing.ch](http://www.safersurfing.ch) Información sobre la protección contra molestias (alemán).

### Pedidos

Puede pedir más ejemplares de este folleto en

[www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen](http://www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen)

→ Informationsmaterial → Familie

o llamando al número de teléfono: 044 634 49 99.

Los pedidos en el cantón de Zurich son gratuitos.

2. Auflage, Juli 2012



# Internet: cómo asistir a los niños y jóvenes

## Consejos para los padres de jóvenes entre 11 y 16 años de edad

Spanisch

Die Stellen für Suchtprävention  
im  Kanton Zürich

**Internet forma parte del día a día de los niños y jóvenes. A través de ordenador, consola de videojuego o unidad móvil como teléfono móvil o iPod acceden a una multitud de aplicaciones en línea. Internet ofrece un sinfín de oportunidades. Sin embargo, también oculta riesgos: en particular puede crear dependencia.**

### Utilidad y ventajas de Internet

- Internet ofrece la posibilidad de adquirir conocimientos y prepararse para la vida profesional.
- Crea nuevas formas de comunicación e intercambio con otras personas.
- Ofrece historias emocionantes y abre una ventana a otros mundos.
- Combate el aburrimiento y relaja.

### Riesgos y desventajas de Internet

- El tiempo vuela en Internet y uno puede perderse en ello. Cuando es usado intensivamente, se descuidan las relaciones sociales en el mundo real. En particular, los juegos y el chateo pueden crear adicción.
- Existe contenido problemático como de tipo violento o pornográfico que puede atemorizar y perturbar a los niños y jóvenes.
- En caso de uso excesivo, el rendimiento escolar puede disminuir.
- Lo que una vez ha sido publicado en Internet, prácticamente no puede ser más borrado, como, por ejemplo, fotografías privadas, direcciones o números de teléfono.
- Existe el peligro de descargar virus que pueden causar daños en el ordenador.
- Las redes sociales en internet pueden ser usadas para molestar a los niños o humillarlos (ciberacoso).
- Desconocidos pueden abusar de la curiosidad de los niños y jóvenes y del anonimato en Internet para obtener información personal o molestarlos. Se vuelve peligroso cuando un extraño establece con su niño una cita en el mundo real.

### Es importante acompañar a los niños

Dado que Internet encierra peligros, usted debe familiarizarse con este medio, mostrar interés, hacer preguntas, acompañar a su niño y establecer reglas. No tiene que comprender todos los detalles técnicos para apoyar a su hijo. Pero sí debería comunicar a su niño lo que le parece que está bien y lo que no. Explíquelo sus razones. Por ejemplo, por qué rechaza los juegos de carácter violento, o por qué no desea que su hija publique en Internet sus fotos en traje de baño de las vacaciones.

### Lo que los niños y jóvenes hacen en Internet

Las jóvenes mujeres suelen usar Internet para chatear, es decir, para comunicarse con otros. Los jóvenes varones pasan el tiempo sobre todo con juegos en línea y de computadora.

Este folleto está **disponible en varios idiomas:** albanés, alemán, bosnio-croata-serbio, español, francés, inglés, italiano, portugués, tamil, turco.

Dirección de pedido en la página siguiente.

### Términos importantes en torno al Internet

Internet	Redes y ordenadores interconectados. Permite la comunicación y el intercambio de datos.
Online / en línea	Activamente conectado en Internet
Chatear Chateo Foro de charla o chateo Foro de Internet Redes sociales	Literalmente: charlar, platicar. En los foros de charla (espacios para charlar) o en foros de Internet (p. ej. Facebook) se puede conversar por escrito con otros usuarios de Internet e intercambiar fotografías y otro material. Es posible ocultar su verdadera identidad (anonimato).
Ciberacoso	Molestias e insultos anónimos por medios electrónicos, como, por ejemplo, publicando mentiras o fotografías íntimas en Facebook. Suele ser perpetuado por personas conocidas.
Jugar	Jugar en el ordenador, con la consola de juegos o en Internet.
Surfear	Cambiar de una página a otra en Internet. Para ello, con frecuencia se siguen los enlaces o vínculos.
Enlace o vínculo	Referencia a otra página de internet o documento, que se abre al hacer clic en él.
Descarga(r)	Descargar datos de Internet en el propio ordenador.

### Lo que los padres pueden hacer

- Infórmese. Estudie el tema de los medios electrónicos y analice el uso que usted mismo les da.
- Descubra Internet junto con su niño. Hable con él sobre lo que hace en Internet. Déjese explicar los juegos que ejecuta.
- Explique a su niño los posibles peligros en Internet (encuentros desagradables al chatear, transmisión de virus, etc.).
- Establezca reglas con su niño, especificando con qué frecuencia y cuánto tiempo puede utilizar los diferentes medios electrónicos. Vigile que respete los acuerdos.
- Motive a su hijo a dedicar, junto a los medios, suficiente tiempo a otras actividades y a sus amigos.
- Preste atención a que su niño escoja juegos y películas que correspondan a su edad.
- Si se siente inseguro, puede ser de ayuda intercambiar opiniones con otros padres. Podrá encontrar también apoyo y consejo en centros de asesoramiento.
- Explique a su hijo los actos delictivos en Internet. Entre ellos se cuentan sobre todo el ciberacoso y la descarga de contenido extremo.