

# 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, videos 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, chantajean y humillan de forma reiterada a través de una red social. El **sexting** es el envío de material erótico o pornográfico a través de una red social. 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) • [seguridadescolar@policia.es](mailto:seguridadescolar@policia.es)

