



Consejos para padres: Mediación parental para el uso seguro y confiable de internet

El internet se ha convertido en una herramienta indispensable en nuestros hogares. Así como trae muchos beneficios también nos puede exponer a muchos riesgos, sobre todo cuando no tenemos la madurez necesaria para discernir entre lo que está bien o está mal.

Por eso necesitamos como padres contar con orientación y herramientas específicas para supervisar y mediar el uso responsable del internet en casa.

Sin lugar a dudas, el internet es uno de los grandes inventos del siglo XX, debido a que nos ha abierto un mundo de posibilidades y beneficios para todas las personas, lo cual ha hecho que la convirtamos en una herramienta fundamental en nuestras actividades diarias.

Ha cambiado incluso la manera de informarse, comunicarse y relacionarse entre las personas, tanto en el caso de la propia red como de las aplicaciones y nuevas tecnologías asociadas a ella, y que nos facilitan su acceso: teléfonos inteligentes, computadoras portátiles, tabletas, redes sociales, chats, aplicaciones, etc.

El internet y sus recursos son herramientas poderosas si se usan adecuadamente

En la actualidad, con el acontecimiento de la pandemia por COVID-19 y el aislamiento social, las familias, tanto padres como hijos, hemos visto la necesidad de utilizar de manera permanente el internet, tanto para cumplir la función de aprendizaje en los colegios como la función social, para que puedan tener algún contacto con sus compañeros o amistades.

Pero como toda situación que se presenta en nuestros hogares, **es nuestra responsabilidad como padres**, el saber **establecer límites** dentro de nuestro hogar, y para lograrlo se requiere de la **mediación parental**.

Esta mediación parental consiste en un conjunto de estrategias que empleamos padres y madres para proteger a los menores en Internet. Se trata de:

1. Conocer y disfrutar de la Red.
2. Prevenir riesgos.
3. Detectar y afrontar problemas.

Algunos consejos que podemos compartir para tener éxito esta mediación parental:

1. Conocer Internet y saber cómo funciona

Así como vamos conociendo diversos aspectos del desarrollo de nuestros hijos y accedemos conocimiento a través de medios que consideramos confiables; de la misma manera debemos buscar información sobre el internet y su funcionamiento para poder tener acceso real sobre cómo funciona y los alcances que este puede tener.

2. Establecer una comunicación abierta con nuestros hijos

Mantener una comunicación positiva y afectiva con nuestros hijos, lo cual nos permita tener acceso diario a sus actividades, intereses e involucramientos que nuestros hijos van haciendo. Esta comunicación nos va a permitir establecer lazos de confianza, los cuales hagan que frente a una situación de riesgo o peligro nos puedan buscar.

3. Crear como familia normas de uso

Siempre es bueno adoptar unas normas de uso de Internet apropiadas para los niños según su edad (horarios, tiempo de uso, contenidos), lo que ayudará a mantener un equilibrio con sus otras actividades cotidianas. Un uso exagerado puede ser perjudicial, mientras que restringir su utilización en horas de comida o por las noches pueden ser buenas medidas. Es recomendable evitar el uso de computadoras en los dormitorios.

4. Supervisar sus acciones

Es responsabilidad de nosotros como padres, interesarnos y conocer por las actividades de nuestros hijos en Internet. Preguntarles qué es lo que hacen, qué páginas web visitan, conocer sus amigos en las redes sociales. Una buena estrategia es también ubicar la computadora en un espacio transitado de la casa, como la sala, pasadizo de manera que controlemos el tiempo de conexión y que se convierta en un uso a la vista de toda la familia, evitando también que personas con intereses maliciosos puedan comunicarse online con nuestros hijos.

5. Acompañarlos en el uso

Hay que acompañar a los hijos a la hora de navegar por Internet. Tanto en el sentido de acompañarlo en el aprendizaje gradual acerca de su uso, de una manera positiva, como de avanzar con él en los conocimientos digitales que se vayan adquiriendo, para evitar que se produzca una brecha digital entre padres e hijos.

6. Educar en valores de convivencia

Enseñe a sus hijos a usar Internet y las TICs con responsabilidad, con respeto hacia los demás y hacia uno mismo, de manera que sepan en todo momento las consecuencias de sus acciones. Internet debe ser un espacio de convivencia positiva, donde se comporten educadamente y se eviten situaciones conflictivas (acoso escolar, etc.). Inculcarles estas pautas de comportamiento es fundamental.

7. Ser conscientes de los riesgos del internet

Los padres deben conversar con sus hijos sobre los peligros de Internet e informar sobre la identidad digital, tan importante en estos tiempos. Explicar y reflexionar sobre el tipo de información que no es conveniente proporcionar a través de redes. Cuidando los datos personales, de contacto, imágenes, etc. se salvaguarda la privacidad de ellos y toda la familia. También es conveniente informar de las actividades ilegales en la Red (descargas audiovisuales, ciberbullying, etc.) ya que esto puede traer consecuencias penales.

8. Asegurar el no acceso a contenidos negativos

Existen herramientas que contribuyen a evitar el acceso a contenidos negativos y ofensivos para nuestros hijos. Filtros de páginas web, cortafuegos, bloqueo de ventanas emergentes, sistemas de control parental, motores de búsqueda para niños y jóvenes, etc. De este modo, mejoramos la seguridad de nuestros niños y jóvenes en Internet.

Referencias;

NOOC: Menores y seguridad en la red (2ª edición). Equipo AprendeINTEF.

Colegio Antares – CPAL. 2021

Dirección: Jennifer Cannock. Sub-Dirección: María Elena Stuva

Responsables: Psic. Juan. José Tan, Psic. María de los Angeles Del Castillo, Psic. Claudia Combe, Psic. Vanessa Soplá
Practicante pre profesional: Claudia Magnani