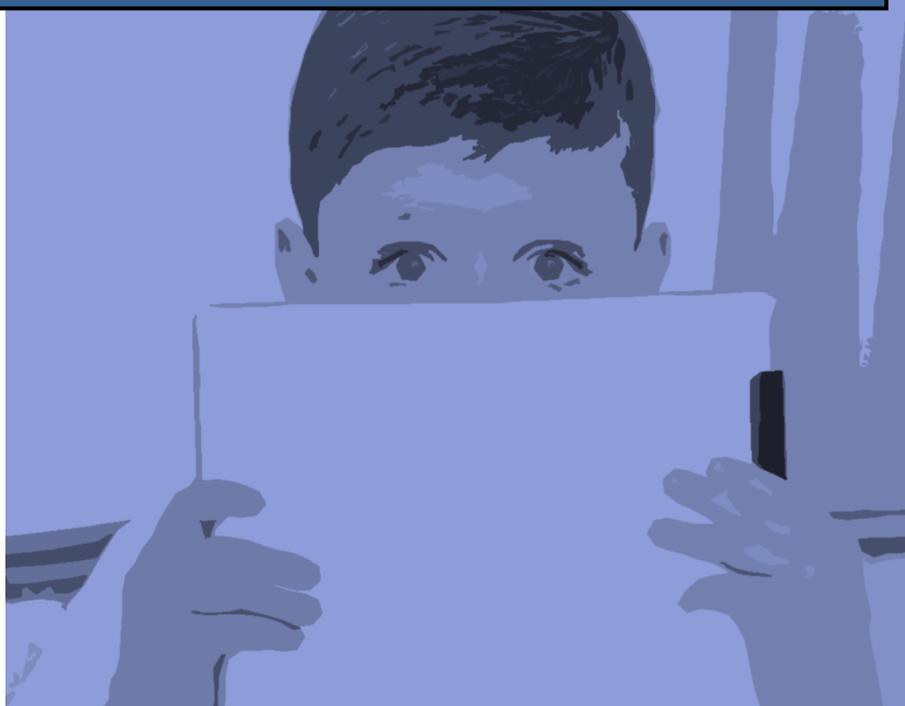


# 2023

## Guía para un uso equilibrado y responsable de los dispositivos digitales y de los servicios de la sociedad de la información



Asociación CONECTA

04-09-2023

<b>COMPROMISO DE CONECTA .....</b>	<b>3</b>
<b>Mitos sobre los usos de las TIC por niños, niñas y adolescentes.....</b>	<b>4</b>
<b>Riesgos y daños a los que se exponen niños, niñas y adolescentes en redes digitales.....</b>	<b>5</b>
<b>Identidad y huella digital.....</b>	<b>5</b>
<b>Aprobación .....</b>	<b>6</b>
<b>Estrés y cansancio al consumir información en redes digitales.....</b>	<b>7</b>
<b>Tiempo ante las pantallas.....</b>	<b>7</b>
<b>Videojuegos y bienestar digital .....</b>	<b>8</b>
<b>Pornografía .....</b>	<b>9</b>
<b>Ciberacoso.....</b>	<b>10</b>
<b>Grooming y abuso sexual a través de espacios de redes digitales ..</b>	<b>12</b>
<b>Ciberseguridad.....</b>	<b>13</b>
<b>Control parental.....</b>	<b>14</b>
<b>Ideas Plus: ¿Qué podemos hacer juntos?.....</b>	<b>15</b>

## COMPROMISO DE CONECTA

---

CONECTA promueve que los entornos digitales sean seguros y libres de violencia, para contribuir al desarrollo de las niñas, niños y adolescentes en general y de las personas con trastornos del espectro del autismo y sus familias especialmente.

Las tecnologías digitales en red tienen un rol cada vez más relevante en el desarrollo de nuestras vidas. Son el espacio fundamental para que niños, niñas y adolescentes crezcan en ambientes seguros, libres de violencia, donde puedan alcanzar el máximo de su potencial y desde la capacidad de contribuir a su entorno.

Esta guía constituye un recurso para que padres, madres y familiares puedan acompañarles en solventar los retos asociados al uso de dispositivos, plataformas de redes y juegos digitales. En este sentido, contribuye a formar para que se desarrollen capacidades de desenvolvimiento pleno en dichos escenarios y así favorecer a su protección y la de otras personas.

Las **TECNOLOGÍAS DIGITALES EN RED** son aquellos dispositivos, sitios webs, aplicaciones y las prácticas y valores culturales asociados, que permiten formas de intercambio de información en conexión con otros aparatos y sistemas. Entre ellos se encuentran los teléfonos móviles, las computadoras, las consolas de videojuegos, los sitios de redes sociales y las aplicaciones de mensajería.



**APRENDEN SOLOS:** Al relacionarse desde más temprana edad con las tecnologías existentes, tienen más posibilidades de apropiarse de un grupo de habilidades, fundamentalmente técnicas. Sin embargo, el escenario de las tecnologías digitales en redes demanda, cada vez más, de saberes nuevos y complejos que necesitan del acompañamiento de personas adultas, escuelas e instituciones, en la formación de las capacidades para convivir de manera segura y plena. A la vez, no siempre hay una oportunidad como esta para emprender una experiencia donde aprender de conjunto.

**DOMINAN LAS TECNOLOGÍAS A PLENITUD:** Muchos niños, niñas y adolescentes no tienen o no han tenido acceso a las tecnologías digitales o a una formación adecuada para usarlas a plenitud y de forma segura. Aun de poseer algunas habilidades, ninguna persona está exenta de estar retada por la velocidad cambiante de las tecnologías y sus usos, pero algunas están en una particular desventaja para aprovecharlas o convivir con ellas de manera segura.

**LO ÚNICO QUE HACE ES JUGAR:** Las tecnologías digitales dan acceso a múltiples experiencias lúdicas enriquecedoras para la vida de niños, niñas y adolescentes, pero también son un espacio para la socialización, el aprendizaje y la creatividad innovadora. Del mismo modo, pueden ocurrir contactos o acceso a contenidos o conductas inapropiadas que pueden poner en riesgo su seguridad y bienestar.

**SABE LO QUE NO TIENE QUE HACER:** Es importante que familiares, amistades y docentes no demos por sentado que están dadas las condiciones para que los niños, niñas y adolescentes tengan una experiencia segura y saludable con las tecnologías y redes digitales. Compartir, interesarse y aprender juntos son un modo de conectarse a sus vivencias con los dispositivos y espacios digitales, sin recurrir a métodos de control excesivo. Las tecnologías digitales en red resultan una oportunidad fundamental para crecer de manera sana y segura.

- a) Daño en línea derivado de un contenido (el niño, niña o adolescente como receptor pasivo de contenido pornográfico o de carácter sexual nocivo).
- b) Daño derivado del contacto (niño, niña o adolescente a quien una persona le hace participar en actividades tales como abusos sexuales, ciberacoso o se le fotografía y sus imágenes se difunden posteriormente para la captación en línea con fines de abuso sexual).
- c) Daño provocado por el comportamiento (el niño, niña o adolescente inicia activamente un comportamiento peligroso o delictivo, por ejemplo, crear o subir a la red material pornográfico, reunirse físicamente con otra persona que ha conocido en línea, poner en línea imágenes de sí mismo/a o de otro/a menor de edad, descargar imágenes de abusos sexuales o de acoso).

Otro escenario que merece atención es el devenido de una experiencia perjudicial que puede aparecer en un uso cotidiano de las tecnologías digitales en red.

La larga exposición a pantallas, la desinformación y los discursos de odio, el consumo permanente de contenidos satisfactorios o estresantes propiciados por los sistemas algorítmicos de las plataformas de redes o la presión social para realizar acciones, son algunas de las experiencias a las que estamos expuestas todas las personas usuarias de manera común, y que merecen atención especial y apoyo para que los niños, niñas y adolescentes puedan aprender a sortearlas.

### Identidad y huella digital

---

¿Quién quiero ser en los espacios digitales en red? ¿De qué modo quiero que me reconozcan las demás personas? ¿Puede afectar la información que comparto el desarrollo de mi vida social futura?

La información que dejamos en redes digitales es almacenada y puede ser recuperada por cualquiera que tenga acceso a ella, así como ser distribuida de manera interminable por múltiples personas.

Es por eso que la información que compartimos debe ser información que resguarde la privacidad de nuestra vida personal, en especial la de niños, niñas y

adolescentes que pueden quedar expuestos a usos malintencionados o criminales.

Poner fotografías y etiquetar lugares que frecuentamos, o introducir datos en aplicaciones, son formas de compartir entre amistades. Pero los niños y niñas y adolescentes no suelen ser tomados en cuenta en la información que las personas adultas comparten de ellos y ellas en público, y que es almacenada y aparece en red incluso hasta que son mayores.

Resulta esencial revisar los datos que piden o extraen en silencio las aplicaciones, juegos y páginas que utilizamos.

Prácticas como la transmisión en vivo o el uso de etiquetas de localización pueden comprometer nuestra intimidad y la de nuestros seres queridos, vale la pena usarlos con criterio. El ejemplo de los adultos es primordial para establecer conversaciones sobre las formas en que los y las adolescentes se representan en redes.

## Aprobación

---

Una de las experiencias más retadoras en la convivencia en redes para las personas adolescentes tiene que ver con manejar la necesidad de aprobación con los demás.

Las plataformas de redes digitales, como Facebook, Twitter, TikTok o Instagram, potencian los intercambios basados en la aprobación como modo de relacionarse.

Muchos niños, niñas y adolescentes reproducen modelos sociales basados en generar contenidos y actitudes para alcanzar estos modos de aprobación de manera constante, en forma de seguidores, veces que se comparte un contenido o comentarios, entre otros. Esto ha conducido a muchos casos de afectaciones en la autoestima o trastornos de la conducta.

Aprender a convivir en red sin depender de esos mecanismos es una manera mucho más enriquecedora de aprovechar las virtudes de ese espacio.

Muchas veces esta idea de tener un deber para con los demás en tales espacios, hace que tengan presiones de multitudes y personas externas que llevan a situaciones de estrés o acciones no deseadas realmente.

Las personalidades públicas en redes se han convertido en figuras muy valoradas por las personas jóvenes como modelos a seguir. En algunos casos, su influencia

está basada en prácticas de marketing y equipos profesionales de comunicación que crean contenidos para generar seguimiento constante, compra de productos o validación de determinadas ideas no siempre promotoras de una vida plena y saludable.

Conversar abiertamente sobre estos temas, sin reprimendas ni prejuicios, analizando en familia situaciones reales es un buen modo de construir un criterio y decidir que queremos ser en el espacio público en redes.

### Estrés y cansancio al consumir información en redes digitales

Las formas en que las redes digitales presentan los contenidos, propician el énfasis en aquellos a los que atendemos con más frecuencia, en particular los generados por las personas con que más interactuamos en esas plataformas. Ello implica que se produzca la circunstancia de encerrarnos en burbujas de un mismo tema o puntos de vista, lo cual limita nuestra comprensión de los procesos. En muchas ocasiones hace que solo veamos contenidos que nos estresa o nos provoca una reacción emocional.

Los niños, niñas y adolescentes no dejan de estar expuestos a este fenómeno, tanto como los adultos, pero necesitan aún más los recursos emocionales, analíticos y prácticos de usos de la tecnología que les permita sortear estos mecanismos.

Una dieta mediática balanceada que atienda a distintas fuentes, páginas y puntos de vista; la conversación colectiva y enriquecedora sobre los temas complejos, así como las pausas del tiempo en pantalla, son prácticas básicas para afrontar dichos retos.

La desinformación (desde las noticias falsas hasta los contenidos incompletos, descontextualizados o basados solo en un humor irreflexivo, los que deforman los titulares para generar clics y accesos) es también un fenómeno que afecta a niños, niñas y adolescentes para formar parte activa de la sociedad.

Fomentar el pensamiento crítico y la recepción activa, y no exclusivamente individual, de la información contribuirá a fomentar personas que crezcan con independencia y mayor capacidad de aportar a su entorno.

### Tiempo ante las pantallas

Uno de los principales retos para la convivencia con los dispositivos es poder regular el tiempo que pasamos ante las pantallas.

¿Cuánto es mucho tiempo en pantalla? No hay una norma de tiempo, pues depende de las actividades que se realicen.

Síntomas de que la experiencia comienza a ser nociva:

- Surge el estrés al separarse de los dispositivos.
- Falta de ánimo al iniciar nuevas tareas o interactuar con amigos y familiares.
- Problemas de concentración, alteraciones del estado de ánimo y el agotamiento visual.
- Suelen entrar en contradicción con los tiempos de sueño y descanso.

A mayor tiempo en pantalla, mayor exposición intercambios y contenidos perjudiciales.

Algunas ideas sobre cómo manejar el tiempo en pantalla:

- Habla sobre los riesgos de manera abierta y honesta, sin prejuicios.
- Pacta tiempos de uso y espacios donde no estén presentes los dispositivos, por ejemplo, el horario de comida o de juegos.
- Considera cómo el tiempo en pantalla puede ser complementado con otras actividades.
- Ayúdale a priorizar las tareas en el tiempo disponible.
- Da un buen ejemplo.
- Comparte y descubre con ellos los videojuegos.

## Videojuegos y bienestar digital

---

Los juegos digitales son una práctica habitual entre niños, niñas, adolescentes y personas adultas en todo el mundo. En muchas ocasiones pueden servir de estímulo al aprendizaje y al desarrollo cognitivo. También aportan los beneficios de la diversión en colectivo. Sin embargo, pueden relacionarse también con casos de adicción, con contenido inapropiado, incluso, contactos inadecuados por otras personas.

Advierte que:

- La casa es el principal espacio donde niños, niñas y adolescentes juegan, sin embargo, en su mayoría juegan solos y aprenden sin acompañamiento.
- Muchos juegos se llevan a cabo en redes entre varias personas. Eso les permite socializar, compartir sus alegrías e, incluso, darte la oportunidad de integrarte a su experiencia. Sin embargo, también es un espacio menos revisado donde ocurren contactos inadecuados de adultos.
- La principal referencia de los niños, niñas y adolescentes para obtener videojuegos son otros de su edad. También pueden sufrir presión de las amistades por estar en el espacio o cumplir determinadas metas.

Algunas ideas para sortear los retos de la interacción con videojuegos:

- Comparte y descubre junto a él o ella los juegos y temas que le motivan. Haz que te enseñe a usarlas. Conversa sin prejuicios y diviértanse juntos.
- Toma la delantera al escoger qué ver y discútelo.
- Discute horarios, insiste en tomar pausas.
- No conviertas al juego en premio por cumplir las actividades ordinarias. No penalices sus acciones con la disponibilidad del juego.
- Pregúntale sobre algo que te preocupa. Busca situaciones similares de terceros y analícenlas juntos.
- Revisa si los juegos u otros usuarios piden información sensible.
- Debate sobre las referencias e implicaciones de los contenidos hacia lo violento, las representaciones sexuales o los esquemas de éxito.
- Anímale a intentar algo diferente cuando sientas que su tiempo es dedicado a una sola actividad.

## Pornografía

La pornografía resulta cada vez más un contenido de fácil acceso para niños, niñas y adolescentes a partir de sus propias búsquedas en redes digitales o la socialización de amistades o personas adultas. Esto último constituye una forma de abuso.

Muchas veces, las primeras representaciones de la vida sexual suelen estar asociadas al consumo de contenidos pornográficos que promueven visiones sesgadas de este con un fin comercial.

En la pornografía:

- Las mujeres suelen ser identificadas como objetos.
- Se pueden presentar falsas ideas del consenso del acto y el placer.
- Se describen las prácticas sexuales con patrones irreales en función de la propuesta audiovisual comercial.
- En muchas ocasiones pueden producir sentimientos negativos hacia el cuerpo propio o el ajeno, generando dificultades para el inicio de la vida sexual.

Para esto resulta útil:

- Conversar sobre el tema, con criterio balanceado y sin prejuicios.
- Hablar de los estereotipos.
- Ayudar a identificar lo que es real y lo que no es.
- Hacerle sentir en confianza para hablar sobre lo que no le reconforta.
- Discutir cuándo se debe bloquear o dejar de seguir un sitio.
- Utilizar formas de control parental si lo crees pertinente.

## Ciberacoso

---

El ciberacoso es la intimidación que se ejerce por medio de las tecnologías digitales en red. Busca molestar, atemorizar o humillar a las víctimas. Puede ocurrir a través de sitios de redes sociales, plataformas de mensajería o juegos.

Incluye:

- Difundir mentiras o fotografías que dañen la imagen pública de una persona.
- Enviar mensajes hirientes o groseros.
- Suplantar a otra persona y enviar contenido inapropiado.
- Insistir en bromas y burlas a alguien a pesar de que este ha pedido que no lo hagan.

¿Qué podemos hacer?

Ayudar a niños, niñas y adolescentes a sentirse seguros de sí mismos y capaces de sortear los retos de la vida en el espacio digital, de manera que les ayude a prevenir una situación de estrés o depresión debido a los intercambios perjudiciales que puedan producirse.

El momento de mayor presión sobre el acoso suele ser un tiempo corto que puede ser solventado con una pausa de los dispositivos y cortar o reevaluar las relaciones con las personas que lo realizan.

Tras ese momento de reflexión, es posible apoyarle para que pueda ver las posibles respuestas o soluciones a la situación, si lo amerita.

El ciberacoso puede ocurrir a través de sitios de redes sociales, plataformas de mensajería o juegos Intercambio de fotos-Sexting.

El intercambio de fotos se ha convertido en una forma de relacionarse sexualmente muy común entre adolescentes y jóvenes.

Las situaciones devenidas de intercambios perjudiciales tienen un efecto en la autoestima y la salud sexual de las personas que las sufren.

La llamada pornovenganza o la distribución de fotos de una pareja a terceros sin su consentimiento, es una práctica recurrente que afecta a muchos adolescentes. Tiene una penalización legal en muchos países y pueden estar expuestas a ella o

ser sus ejecutores personas de cualquier sexo biológico, edad, orientación sexual o vínculo afectivo. Las adolescentes, sin embargo, suelen ser las más afectadas.

Es importante que los y las adolescentes se sientan con la posibilidad de contar con el apoyo y la guía de sus familiares en los inicios de su vida sexual en función de un desarrollo saludable. Lo principal es que no sientan temor de castigo o vergüenza por compartirte algo que les preocupa, pues entonces pueden comenzar a ocultarlas.

Hablar de manera franca y sin prejuicios de las posibles consecuencias es el modo principal de prevenir situaciones dañinas a su bienestar. Resulta importante tener en cuenta que el intercambio de fotografías de una persona adulta con un niño, niña o adolescente constituye abuso sexual y es penado por la ley.

¿Cuándo debemos estar preocupados al respecto?

- Existe presión sobre los y las adolescentes para compartir fotos suyas o de otra persona.
- Se han compartido imágenes sexuales o desnudas en espacios no privados, como sitios de redes sociales o chat grupales. Es frecuente que aparezcan cuentas en redes falsas utilizando dichas fotos para promover negocios sexuales.
- El niño, la niña o el adolescente ha compartido o solicitado con este fin imágenes sexuales de otra persona.

En la mayoría de estos casos, resulta fundamental buscar apoyo psicológico y legal.

¿Qué hacer si se ha compartido una foto sexual de un niño, niña y adolescente?

- Convérsalo, escúchale sin reprimendas y ayúdalo a sentirse acompañado, protegido y consciente de cómo enfrentar y solucionar el problema.
- Haz las preguntas necesarias para poder recuperar el contenido y detectar si hubo un caso de abuso.
- Con paciencia, comprueba que el contenido no está público y no puede accederse a él en buscadores de sitios webs como Google u otros, y en buscadores de sitios de redes sociales y de mensajería como Facebook o Telegram.
- Contacta a la persona que tiene el contenido y demándale que lo retire o lo borre.
- Toma evidencias de las conversaciones y cierra cualquier nuevo contacto.
- Puedes hacer lo mismo en las plataformas de redes que contengan la información. La mayoría suele tener sitios de instrucciones al respecto.

- No le retires el dispositivo móvil ni cierres sus comunicaciones, es en estos momentos cuando más necesita ayuda.
- Aun así, conversa sobre cómo sobrellevar la circunstancia. Hazle sentir que su autoestima no depende de dicha circunstancia.
- El tiempo de crisis asociado a estos sucesos suele durar una semana. Es importante que la persona afectada entienda que es una circunstancia de tiempo finito que pasa a ser irrelevante.
- Valora si la situación tiene implicaciones legales y da ese paso después de discutirlo con la persona afectada.
- Pide apoyo del personal educativo para sobrellevar cualquier escenario de acoso escolar.

### Grooming y abuso sexual a través de espacios de redes digitales

El grooming es una forma de intercambios con fines sexuales de personas adultas hacia niños, niñas o adolescentes. Es una forma de abuso que puede suceder través de redes digitales.

Acceder a personas cercanas o del mundo entero en cualquier momento del día, a través de distintos tipos de servicios y dispositivos que permitan chat e intercambio de información (Como los juegos, las redes de mensajería o el correo electrónico), resulta una práctica frecuente que entraña peligros a los que están expuestos niños niñas y adolescentes. Es responsabilidad de familiares, maestros y amigos velar por protegerles ante esta circunstancia.

Actos que constituyen abusos sexuales:

- Exponer a personas adultas y menores de edad desnudos por webcam.
- Incentivar a menores a chatear sobre actos o fantasías sexuales.
- Pedirles que vean pornografía o la compartan.
- Decirles que hagan un acto sexual o se expongan este.
- Personas adultas que explotan sexualmente a sus hijos e hijas compartiendo fotos o exponiéndolos a intercambios sexuales.

Es importante saber que:

- Las víctimas de abusos sexuales pueden ser de cualquier estatus económico, edad o género.
- No suelen acudir a sus padres como primera opción en caso de abusos sexuales por temor a la pérdida de sus dispositivos, regaño o humillación.

- Conversar e intercambiar en redes digitales es en sí misma una práctica enriquecedora, pero necesita especial supervisión por parte de las personas adultas responsables.

Algunas ideas para prevenir el abuso sexual:

- Una relación de confianza y apoyo mutuo siempre ayuda a prevenir circunstancias de intercambio inadecuado o abuso. Resulta fundamental animar a nuestros hijos e hijas a identificar dónde están a salvo y en quiénes pueden encontrar ayuda y apoyo.
- Conversa abiertamente y sin prejuicios sobre los peligros y retos del entorno digital. Conéctate con los espacios donde socializa tu hijo o hija, y con las personas con que se relaciona, tanto para advertir dónde hay contactos perjudiciales como para compartir sus alegrías.
- Explora la información disponible en Internet sobre niños, niñas y adolescentes, sus perfiles y datos que dejan en juegos y aplicaciones. Recuerda que en muchas ocasiones en Internet se usan seudónimos e identidades distintas a las reales.
- Usa las cámaras y los dispositivos en espacios públicos o compartidos sin violar su intimidad.
- Ante cualquier situación de peligro, no hagas sentir culpable a la persona víctima ni la amenaces con retirarle los dispositivos.

## Ciberseguridad

---

En las redes digitales pueden encontrarse prácticas de estafa, robo de identidad o hackeo de datos con distintos fines. Los niños, niñas y adolescentes pueden estar expuestos también a estas circunstancias con el fin de obtener datos de sus padres y madres, mayormente de carácter financiero, o sobre ellos mismos.

Algunas ideas para protegerse:

- Separa a los niños, niñas y adolescentes de los datos, aplicaciones y, si es posible, de los dispositivos donde se realizan actividades financieras.
- Protege tus cuentas en sitios de redes sociales, correos y aplicaciones de manejo de dinero con contraseñas separadas. Utiliza contraseñas fuertes, de al menos tres tipos de palabras y códigos. Salva la información más relevante en varias copias.
- Aprendan de conjunto sobre cómo prevenir las estafas, los robos de contraseñas y otras formas de cibercrimen.

- Advierte en colectivo sobre los mensajes masivos o de desconocidos con contenidos descargables que pueden contener virus, de los sistemas de compras dentro de los juegos o las encuestas para premios.
- Revisa y valora las distintas formas de control de privacidad que te ofrecen dispositivos y sitios. Ten en cuenta que muchos sitios webs, plataformas y dispositivos adquieren de modo permanente la información personal de los usuarios. No expongas ninguna información altamente sensible en estos espacios.

## Control parental

---

Muchos dispositivos, sitios webs o aplicaciones tienen sistemas que permiten controlar la actividad en ellos de los niños, niñas y adolescentes por parte de las personas adultas. Estos se conocen como Control Parental y pueden resultar una herramienta apropiada para acompañar la educación en el uso de las tecnologías y prevenir circunstancias inadecuadas. El tiempo en pantalla, los lugares a los cuales se acceden, las personas con las que se intercambia, entre otras funciones pueden ser reguladas por estos sistemas.

Ideas para acompañar en el uso de las tecnologías:

- Averigua sobre los modos de aplicar el control parental en los distintos dispositivos y aplicaciones buscando información sobre estos en los buscadores.
- Discute la presencia del control parental. Puede ser contradictorio descubrir que le vigilan sin saberlo y afectar la confianza mutua. Además, es habitual que aprendan a desconectarlo.
- Los sistemas de seguimiento de movimiento por geolocalización, o GPS, son una herramienta que puede ser utilizada para momentos puntuales de vulnerabilidad. Sin embargo, pueden afectar su capacidad de independencia ante las situaciones o rechazo a la relación con los adultos que llevan el control.
- Utiliza el control parental como complemento a la prevención a través del diálogo, acompañamiento en las actividades cotidianas y el aprendizaje mutuo.

### **PARTICIPAR DE MANERA PLENA Y SEGURA**

Los niños, niñas y adolescentes también pueden aportar a los espacios donde se debate y decide el futuro y el presente de las sociedades de las que forman parte.

Su visión del mundo y acción innovadora pueden ser fundamentales para enriquecer nuestros puntos de vista y acciones sobre temas claves.

Es responsabilidad de las personas adultas crear las capacidades y los espacios para que esa práctica pueda desarrollarse de forma segura y productiva.

Para ello es necesario protegerles y enseñarles a prevenir los discursos de odio y las formas de violencias en las plataformas de redes digitales, sin excluirles de entender lo que pasa a su alrededor o limitar su libertad de expresarse.

En especial, resulta fundamental empoderarles como protagonistas de la protección y educación de otros de su edad desde el desarrollo de herramientas y capacidades para ello.

El Control Parental puede resultar una herramienta apropiada para acompañar la educación en el uso de las tecnologías

#### Ideas Plus: ¿Qué podemos hacer juntos?

- Descubrir: Navegar sin rumbo por páginas de Internet interesantes, enciclopedias (Wikipedia, ECURED), o en los sitios de redes sociales e identifiquen temas y asuntos que les motiven o resulten curiosos. Debatir los contenidos que nos conectan, así como los que resultan contradictorios.
- Compartir: Reír, comentar y valorar juntos contenidos como memes, videos o canciones que estén en tendencia.
- Jugar: Explorar aplicaciones y juegos que podamos disfrutar juntos o individualmente. Ponernos retos y descubrir qué nos resulta interesante y que no del juego. En cenas y actividades familiares, podemos realizar juegos que combinen el uso del móvil con dinámicas de intercambio, como retos, trivias y ruletas.
- Escuchar: Pedir asesoramiento para realizar tareas y a buscar información con los dispositivos y actividades laborales, aprovechando la oportunidad para aprender y enseñar a la vez.
- Crear: Buscar retos y actividades virales que podamos hacer juntos. Cantar canciones, pintar, realizar actividades deportivas o de habilidades físicas, doblajes de canciones o disfraces, iniciar una serie audiovisual, fotográfica o de historias textuales para compartir entre amistades y familiares.
- Colaborar: Unirnos o iniciar acciones colaborativas en las comunidades, instituciones o grupos de amistades de los que formemos parte, sobre temas que nos inspiran o preocupan.

Puedes encontrar más información en estos enlaces:

- [Guía de uso seguro y responsable de Internet para profesionales de servicios de protección a la infancia](#)
- [Pacto Digital para la protección de las personas](#)



## **CONECTA**

Av. Julio Moreno 80  
18613 Motril (Granada)

[www.conecta.org.es](http://www.conecta.org.es)

Tel.: 673.969.835