



# Incredible Internet™

AQUÍ COMIENZA LA NAVEGACIÓN INTELIGENTE®

[ Qwest ayuda a que las familias naveguen más seguras y de manera más inteligente en Internet. ]

## Entendiendo el mundo virtual de un niño

*Manual para padres y tutores*

Por la Dra. Linda Young



Proporcionado por Qwest Communications

Para más información por favor visite

[www.incredibleinternet.com](http://www.incredibleinternet.com)

**Qwest**   
Espíritu de Servicio®

# ÍNDICE

<b>Sobre la autora</b> . . . . .	<b>1</b>
<b>Carta de Paula Kruger</b> . . . . .	<b>2</b>
<b>Capítulo 1</b> . . . . .	<b>3</b>
Cómo la tecnología está cambiando las relaciones	
<b>Capítulo 2</b> . . . . .	<b>7</b>
7 razones por las que los buenos niños y jóvenes hacen cosas malas en Internet	
<b>Capítulo 3</b> . . . . .	<b>10</b>
Cómo comunicarse con los adolescentes de manera que cambien su comportamiento, Parte 1	
<b>Capítulo 4</b> . . . . .	<b>13</b>
Cómo comunicarse con los adolescentes de manera que cambien su comportamiento, Parte 2	
<b>Capítulo 5</b> . . . . .	<b>17</b>
Tecnología siempre presente: ¿Tienes atados a tus hijos?	
<b>Guía de Recursos</b> . . . . .	<b>20</b>



**Dra. Linda R. Young**

## Acerca de la autora

La Dra. Linda Young es psicóloga senior de Seattle University, donde brinda terapia individual, de pareja y de grupo, psicoterapia e intervención de crisis para estudiantes de licenciatura y postgrado. También desarrolla y brinda programas de extensión universitaria en una variedad de temas sobre salud mental, y ofrece tutoría organizacional a departamentos académicos y al personal de Desarrollo Estudiantil. Además de su trabajo universitario, la Dra. Young mantiene una práctica privada en Bellevue, Washington, especializándose en problemas de relaciones interpersonales.

Mediante su trabajo con parejas y estudiantes, ha observado cómo el tema de la seguridad en línea ha sido más prominente en los años recientes. Como un servicio público, Qwest está facilitando que la Dra. Young ponga a disposición sus conocimientos sobre cómo el Internet está cambiando la relación de las familias. El público podrá obtener mayor información sobre la doctora en [www.incredibleinternet.com](http://www.incredibleinternet.com).

La Dra. Young ha escrito varias publicaciones y cuenta con una extensa experiencia en educación, investigación y terapia. Ha sido entrevistada como psicóloga invitada por la Radio Pública Nacional, NBC y varias emisoras afiliadas.

Su experiencia previa incluye trabajo como psicóloga departamental en University of California, San Diego, profesora asistente de psicología en National University e instructora de terapia en la universidad de justicia criminal John Jay College, en la ciudad de Nueva York.

Entre sus logros académicos se incluyen la obtención de un premio como catedrático distinguido de UCSD, una beca de investigación para pre-doctorado de la Fundación Ford, en 1993. Graduada de Hofstra University con mención honorífica en 1974, en 1996, su disertación titulada "Toma de decisiones sexuales entre los jóvenes adultos", la clasificó entre el 10% del estudiantado más sobresaliente de Columbia University.

## ESTIMADOS PADRES Y TUTORES:

En la actualidad, no es raro que los jóvenes sepan más sobre tecnología de lo que los adultos han aprendido durante toda su vida. Como resultado, con frecuencia los adultos encuentran dificultad para entender o relacionarse con lo que sus hijos están haciendo en Internet.

En Qwest, consideramos que los padres y tutores informados se encuentran mejor equipados para hacer que navegar por Internet sea una experiencia positiva para la familia. Por eso, el programa Motívate.Edúcate.Elévate. de Qwest y el sitio Incredible Internet de Qwest proporcionan la información sobre seguridad en Internet más reciente, en un formato interactivo que está disponible desde cualquier conexión de Internet.

Para ofrecer estos recursos firmes, nos hemos aliado con los mejores expertos en seguridad a nivel local y nacional, incluyendo el Centro Nacional para Menores Desaparecidos y Explotados® así como influyentes líderes gubernamentales, educativos y comunitarios. Qwest y estos expertos están de acuerdo con que la educación paterna es fundamental para minimizar los riesgos a los que los jóvenes se enfrentan por Internet.

La Dra. Linda R. Young, terapeuta familiar con más de 15 años de experiencia en terapia, es uno de los expertos incluidos en IncredibleInternet.com, y en este manual, la Dra. Young brinda una perspectiva profesional sobre las maneras en que la tecnología del momento está afectando nuestras vidas cotidianas, y cómo pueden comprender mejor los adultos el mundo virtual de un niño.

Como madre, pienso que los temas cubiertos son tanto importantes como trascendentes, y espero que tú también pienses lo mismo. Te invito a que visites IncredibleInternet.com para informarte sobre la Dra. Young.

Atentamente,



Paula Kruger

Vicepresidenta Ejecutiva  
Qwest Communications



## Cómo la tecnología está cambiando las relaciones: Conexiones que te acercan más



**EL UTILIZAR LA TECNOLOGÍA DEL MOMENTO** puede ser un arma de doble filo en cuanto a las relaciones. Nos ayuda a todos a estar más conectados, pero también tiene el potencial de aislarnos más.

Los jóvenes de hoy en día nacieron en una era digital, y han desarrollado la habilidad de moverse indistintamente entre medios en Internet y los tradicionales. Los mundos virtuales son parte de su vida real, pero es importante asegurarse que el tiempo que pasan en la computadora esté balanceado con el tiempo dedicado a sus relaciones y actividades en el mundo real.

## BUENAS NOTICIAS

### 🕒 **Frecuentemente, las buenas conexiones por Internet se traducen en buenas conexiones en el mundo real.**

La gran mayoría de la comunicación en salas de Chat, en sitios de redes sociales, ocurre entre gente joven que ya se conoce de antemano en lugar de hacerlo con desconocidos. Es una forma de reunirse, que no representa mayor peligro del que representaba reunirse en la tienda de la esquina de años atrás o hacerlo en el centro comercial de la actualidad. De hecho, los usuarios más frecuentes de las redes sociales en Internet, tienden a ser los más dinámicos en actividades tradicionales (Lenhart & Madden, 2007).

### 🕒 **Los jóvenes introvertidos obtienen mayor confianza y apoyo en Internet.**

Los adolescentes introvertidos y aquellos que son especialmente sensibles a signos de rechazo no verbal (reales o imaginarios) encuentran que la comunicación por Internet es menos intimidante. Para estos jóvenes, la investigación demuestra que las redes sociales en Internet les ha ayudado a desarrollar confianza y apoyo social (Ellison et al, 2006; Valkenburg et al, 2006). La expresión creativa personal a través de colocar música, gráficos, videos, poesía y bitácoras en sitios de redes sociales pueden equilibrar el campo de acción social, ayudando a que jóvenes de ideas similares se conozcan mejor entre sí y profundicen amistades genuinas fuera del ámbito de Internet.

### 🕒 **Los jóvenes conectados están mejor preparados para las profesiones actuales.**

En un mundo conectado, la fluidez entre las comunicaciones en Internet y tradicionales, será de mayor provecho para los niños y jóvenes que se embarquen en carreras futuras en donde grupos de personas trabajen de manera remota.

### 🕒 **Es más fácil el contacto con una mayor diversidad cultural.**

La comunicación entre compañeros de distintas culturas alrededor del mundo solía estar limitada a los amigos por correspondencia que tardaban semanas para recibir una carta. Ahora la gente se puede comunicar en tiempo real y estar informada sobre la vida de cada quien, con video, audio, mapas vía satélite y mensajes de texto. Una clase entera puede mantener contacto con otra de grado similar en otro país, conducido por el maestro o bibliotecario.

## NOTICIAS AMBIVALENTES

### 🕒 **Revelando el alma.**

La gente tiende a revelar más información personal cuando no está cara a cara, y cuando siente la presencia de una audiencia que la respalda. Los jóvenes de hoy tienen un concepto de privacidad muy distinto al de las generaciones previas porque nacieron dentro de una cultura de exposición pública. Con frecuencia no les importa quién lea sus experiencias sustanciosas, emocionales y confusas en sus bitácoras (o diarios en Internet). Quizá hasta obtengan la satisfacción de que alguien lea sus palabras – ya que les hace sentirse más importantes, útiles e interesantes, cuando los demás comentan sobre sus confidencias. Es bueno sentir el apoyo e interés de los demás, pero los jóvenes pueden correr el riesgo de ser víctimas de predadores que abusan de las vulnerabilidades personales expuestas. Incluso si las entradas son limitadas a amigos por Internet, el revelar demasiado puede conducir a humillaciones en dichos sitios de Internet por parte de los compañeros.

### 🕒 **En busca de apoyo sentimental.**

Algunos niños con problemas emocionales han recibido una enorme ayuda como resultado de buscar apoyo de los demás en bitácoras, redes sociales y sitios Web de autoayuda. Pero el estigma permanece alrededor de algunos problemas mentales, físicos y sexuales. La vergüenza, negación o prejuicios sociales pueden dificultar que los jóvenes acudan a sus familias o recursos reales para recibir ayuda.

## MALAS NOTICIAS

### 🕒 **Utilización de comunidades de Internet para apoyo patológico en lugar de terapéutico.**

El reverso de la autoayuda por Internet es el acceso a las comunidades que incitan y permiten comportamiento peligroso o enfermizo. Internet se ha convertido en refugio para estos jóvenes, que fácilmente pueden encontrar sitios especiales dedicados al fomento de trastornos alimenticios, automutilación y muchos otros problemas.

### 🕒 **Uso compulsivo de Internet.**

El uso excesivo de Internet puede crear un grave desequilibrio biológico en cualquier niño. Los jóvenes con síndromes de hiperactividad, pueden irónicamente enfocarse más fácilmente por períodos largos de tiempo debido al cambio continuo de estímulo que proporcionan los mismos en los juegos de computadora y otras actividades en Internet. Los jóvenes con trastornos obsesivo-compulsivos son muy vulnerables al uso excesivo de Internet. Los jóvenes con depresión pueden utilizar Internet para aislarse completamente de la familia. Los juegos de azar por Internet son particularmente propicios para el uso excesivo.

“Como padres, necesitamos aprender sobre el mundo cibernético de nuestro(a) hijo o hija y establecer una expectativa que estaremos evaluando con frecuencia. Necesitamos estar informados para poder guiarle”.

**DAVE DEFOREST-STALLS  
BIG BROTHERS BIG SISTERS**

### 🕒 **Deshumanización del estatus al buscar la atención por índice y clasificación.**

Para aquellos con una autoestima frágil que miden su valía en base a quién conocen y cómo están clasificados, el Internet ofrece un valor superficial a través de medidas artificiales tales como el número de amigos en redes de Internet, número de accesos al perfil de un joven, índice en el sitio Web, video o foto y clasificación de popularidad. Los jóvenes (y adultos vulnerables) pueden basarse demasiado en conexiones superficiales para sentirse bien acerca de sí mismos.

## QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES

1. Para que tu hijo o hija pueda acudir a ti cuando tenga problemas emocionales, es importante asumir una posición de no juzgar en el hogar. Tu voluntad de proporcionarle ayuda y apoyo, y los mejores recursos profesionales en lugar de castigarle por un problema fuera de control, tiene un valor incalculable. Muchos jóvenes se aíslan o buscan ayuda en fuentes potencialmente inadecuadas si consideran que sus padres no los apoyan.

2. Una de las mejores maneras para que los padres se den cuenta si su hijo o hija puede relacionarse cara a cara con los demás es pasando buenos momentos con sus hijos. Comer juntos cuando sea posible, participar en juegos y discutir los momentos positivos y negativos o dudas del día proporcionan una buena oportunidad. Percibe cambios en la disposición y el comportamiento de tu hijo o hija y lee nuestro capítulo titulado “Cómo comunicarse con adolescentes en maneras que cambien su comportamiento” que podrás descargar en dos partes.
3. Si los padres están preocupados de que sus hijos puedan perder su habilidad de leer gestos y mensajes no verbales, pueden encontrar una divertida prueba para comprobar la habilidad de leer la sinceridad de una sonrisa en [www.bbc.co.uk/science/humanbody/mind/surveys/smiles/index.shtml](http://www.bbc.co.uk/science/humanbody/mind/surveys/smiles/index.shtml). ¡Es sorprendente descubrir quien lo hace mejor!
4. Usa recursos de Internet para identificar y encontrar ayuda para el uso excesivo y compulsivo de la computadora. Una buena fuente es el “Centro para la Adicción de Internet” en <http://netaddiction.com/>
5. Educa a tu hijo o hija con valores que no se relacionen con el nivel económico ni el valor material. Alábalo(a) por sus esfuerzos al enfrentarse a un reto, por su generosidad con sus amistades, las contribuciones caritativas, y al correr el riesgo de cometer errores antes de perfeccionar algo.

## REFERENCIAS

**Ellison, N., Steinfie, C. y Lampe, C.** *Spatially Bounded Online Social Networks and Social Capital: The Role of Facebook* (“Redes sociales espacialmente unidas y el capital social: el papel de la red social Facebook”). Trabajo presentado en la Conferencia Anual de la Asociación Internacional de Comunicación (ICA, por sus siglas en inglés), 19 al 23 de junio de 2006, Dresden, Alemania.

**Lenhart, A., y Madden, M.** *Teens, Privacy & Online Social Networks: How teens manage their online identities and personal information in the age of MySpace* (“Adolescentes, privacidad y redes sociales en Internet: cómo controlan sus identidades e información personal en Internet los adolescentes en la era de MySpace”). *Pew Internet and American Life Project*. 18 de abril de 2007.

**Valkenburg, P., Peter, J., y Schouten, A. (2006).** *Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents’ Well-Being and Social Self-Esteem* (“Sitios de redes de amigos y su relación con el bienestar y la autoestima social de los adolescentes”). *CyberPsychology & Behavior*. 9: 584-590

## 7 razones por las que los buenos niños y jóvenes hacen cosas malas en Internet



**CON FRECUENCIA LOS PADRES SE PREGUNTAN** cómo es posible que los niños y jóvenes que fueron bien educados terminen involucrándose en actividades llenas de odio, ilícitas, sexualmente provocativas, intimidantes o de acoso en Internet. Cualquier niño puede ser víctima o perpetrador de mal comportamiento en Internet. Es peligroso asumir que su hijo o hija sea inmune sólo porque obtiene buenas calificaciones o es amable con los adultos. A continuación hay siete factores que te pueden ayudar a explicarte por qué los niños y jóvenes buenos hacen cosas malas en Internet.

### 1. Es fácil y rápido.

Como padre de familia, probablemente has presenciado las emociones fuertes y cambiantes de la adolescencia. En Internet, las emociones fuertes pueden ser expresadas a la velocidad de oprimir una tecla, pero el efecto de dominó puede perdurar mucho más. Es común especialmente entre adolescentes de expresar por Internet cualquier sentimiento, pensamiento o impulso repentino, ya que la parte de su cerebro responsable por el control de impulsos y las consecuencias a largo plazo no se desarrolla completamente hasta los 20 o 25 años. Los adolescentes no están pensando en el futuro al momento de publicar en Internet comentarios hirientes, sobre algo o alguien, o cuando se presentan ellos mismos en maneras vergonzosas, degradantes o sexualmente provocativas.

### 2. La ilusión de privacidad.

Cuando los jóvenes están navegando por Internet en sus habitaciones y la audiencia es invisible, empiezan a sentirse que se encuentran en un espacio privado. Expresan ideas más atrevidas ya que no pueden ver o escuchar a la gente que está leyendo sus mensajes o viendo sus fotos impúdicas o provocativas. No se detienen para darse cuenta que aunque solo envían fotos a un grupo selecto de amigos, no pueden controlar a quien las envían sus amigos, o quién está descargándolas y guardándolas en forma permanente.

### 3. La paradoja de las expectativas de los padres.

Nadie es completamente bueno o completamente malo. Sin embargo, frecuentemente padres, maestros y compañeros marcan a los jóvenes según su primera impresión y estereotipo (como, “el bueno”, “el inteligente”, “el niño problema”, “el introvertido”, “el deportista”, etc.). El niño o joven que es marcado como “bueno”, recibe amor y atención, así que aquellos que reciben esta etiqueta podrían sentir demasiada presión para vivir de acuerdo a estas expectativas. En vez de sentirse ellos mismos y comprendidos, se empiezan a sentir como objetos exhibidos ante los demás. El “bueno”, es el rostro público, mientras que los deseos y las actitudes que han aprendido a estar equivocadas o son impúdicas, las entierran herméticamente. El resentimiento y la frustración pueden acumularse dentro del joven hasta que encuentren una oportunidad para expresarse en privacidad y anonimato. Internet tiene el potencial de convertirse en el escape ideal para la expresión de “malos” pensamientos que han estado ocultos.

“Los jóvenes piensan que el Internet es tan vasto que pueden decir y hacer cualquier cosa sin que nadie sepa quienes son”.

SGTO. KIRK HON  
DEPARTAMENTO DE POLICÍA DE DENVER

### 4. Distanciamiento emocional y físico.

El niño que intimida o acosa a alguien por Internet no presencia la reacción emocional y física de su víctima. Esto hace más difícil sentir compasión y hacen más fácil ignorar y no tomar en cuenta el dolor, sufrimiento y odio de su víctima. El niño que intimida o acosa por Internet está también más protegido contra una represalia física. Debido a la distancia física sobre la víctima, un niño más pequeño o frágil que ha sido víctima de intimidación en la vida real puede estar más propenso a convertirse en un intimidador verbal por Internet.

## 5. Pérdida de la autoconciencia el y pensamiento “colectivo”.

Un miembro anónimo de un grupo numeroso de personas que se respalden mutuamente, se siente menos responsable de sus actos y es menos probable que cuestione si su comportamiento está fuera de control. El mal comportamiento colectivo puede considerarse menos negativo, y aún parecer una acción correcta en cierto momento. Esto es cierto tanto en la vida real como en Internet – piensa en una multitud que abuchea e incita una riña. Los adultos y los jóvenes que forman grupos que incitan al odio en sitios de redes sociales y obtienen una gran respuesta de la gente que se une a dicho grupo crean la impresión de que tienen un gran apoyo. Esto les anima a hacer comentarios gradualmente más negativos sobre los demás.

## 6. Consecuencias de sobreproteger a los hijos.

En la actualidad, muchos jóvenes son bombardeados con atención y premios por parte de sus padres y tutores. Usualmente, estos súper-padres interfieren demasiado en asuntos de sus hijos. Como consecuencia, algunos de estos jóvenes tienen un mayor sentido de superioridad, y un menor sentido de responsabilidad, lo cual les permite creer que por su mal comportamiento, merece ser tolerado.

## 7. Actualmente, el mal comportamiento puede darle 15 minutos de fama a cualquiera.

Es normal que los adolescentes sean egoístas mientras desarrollan sus propias identidades. También es normal adoptar el comportamiento que llama la atención y reconocimiento ante los compañeros. Los actos malignos atraen a grandes multitudes en programas de telerealidad, y un acto maléfico capturado en video puede ser visto rápidamente por millones en Internet. La infamia, el mal gusto y el humor despectivo atraen una mayor atención que un acto de bondad. Es triste, ¡pero el mal comportamiento vende!

## CONSEJOS PARA PADRES Y TUTORES

- ▶ No etiquetes o estereotipes a tus hijos: verifica tu lista de apodos “cariñosos” que usas con ellos, y los que usan sus hermanos. ¿Son amables, o son ofensivos, superficiales o denigrantes de alguna manera?
- ▶ Piensa cómo alabas a tus hijos y cómo te expresas sobre ellos ante los demás. ¿Presumes por sus logros pero no por su carácter?
- ▶ Habla con tus hijos sobre la ilusión de privacidad en Internet.
- ▶ Actúa como la guía moral de tus hijos. No te dejes engañar por “Haz lo que digo, no lo que hago”.

Libros que pueden ayudarte:

- *Parents Do Make a Difference: How to Raise Kids with Solid Character, Strong Minds, and Caring Hearts*, (Los padres son la diferencia: cómo criar a los niños para darles un carácter sólido, seguridad y bondad) por **Michele Borba** (para pre-adolescentes)
- Un libro maravilloso para leerlo a todas las edades: *Internet & Computer Ethics for Kids: (and Parents & Teachers Who Haven't Got a Clue)*, [Internet y ética de computación para niños: (y padres y maestros que no tienen ni la menor idea)] por **Winn Schwartau**

# Cómo comunicarse con los adolescentes de manera que cambien su comportamiento

## Parte 1: cómo lograr que un adolescente se conecte



### CONSEGUIR QUE UN ADOLESCENTE TE HABLE

¿TIENES UN HIJO O HIJA ADOLESCENTE que habla mucho con los amigos en su teléfono móvil o por Internet pero sólo asiente con la cabeza o gruñe cuando tú tratas de averiguar que es lo que le sucede? ¿Haces aun más preguntas que no conducen a nada sólo por rabia?

Si presionas a tu hijo o hija para que te hable cuando sientes ansiedad, agitación o enojo, podría parecer que estás usando un tono acusatorio, histérico o interrogador. Como consecuencia, probablemente tu hijo o hija se encierre más, trate de evadirte o mentirte para evitarte. Prueba estos cuatro pasos si no te ha resultado tu táctica hasta ahora:

- ▶ **Paso 1.** Trata de limitar, por una semana completa, las preguntas sobre qué es lo que piensa o siente tu hijo o hija adolescente, o cómo le va en la escuela o con los amigos. (Ten cuidado, esto puede ser más difícil de lo que aparenta). A menos de que tengas una razón para creer que haya una amenaza inminente contra la seguridad de tu hijo o hija, frena tu impulso de preguntarle sobre cada pensamiento que tengas por unos días. Si le has presionado a hablar sin darte cuenta, este paso te ayudará a volver por el camino correcto.
- ▶ **Paso 2.** Hazle sentir que tú le apoyas si desea hablarte. En lugar de interrogarle en este momento, fíjate cuándo cambia su estado de ánimo o su comportamiento y haz una simple observación compasiva en vez de interrogarle con demasiadas preguntas. Por ejemplo, evita una lluvia de preguntas como, “¿Hay algo que te molesta? ¿Qué te sucede? ¿Qué sucedió en la escuela?” Al contrario, dile “Parece que hay algo que te anda molestando últimamente. Si quieres hablar sobre ello, aquí estoy para escucharte”.
- ▶ **Paso 3.** Reservan tiempo juntos para hacer y compartir actividades. Encuentren algo para hacer juntos. Den un paseo en auto. Compartan algo que tú sepas que tu hijo o hija disfruta, o algo que puedas enseñarle a hacer. Hagan un quehacer juntos.
- ▶ **Paso 4.** Háblale sobre tu propia adolescencia cuando sentiste confusión, ansiedad, abandono o incompreensión, y cómo eventualmente lo resolviste. Te sorprenderás de descubrir que con paciencia y persistencia, ¡tu hijo o hija adolescente comenzará finalmente a abrirse por su propia cuenta!

## CÓMO ESCUCHAR EFICAZMENTE CUANDO TU HIJO O HIJA ADOLESCENTE ESTÉ LISTO(A) PARA HABLARTE

- ▶ Préstale toda tu atención. Deja todo lo que estés haciendo (a menos que sea una simple tarea que estén haciendo juntos) y enfócate en tu hijo o hija. Esto no significa que le veas directamente a los ojos todo el tiempo que se exprese. Probablemente sea más fácil para tu hijo o hija hablar de algo vergonzoso o molesto, si tú simplemente te sientas a su lado, bajas tu mirada y agudizas tus oídos – especialmente con hombres adolescentes.
- ▶ No interrumpas o empieces a dar consejos a menos que te lo pida.
- ▶ Haz preguntas cortas y abiertas: “¿Me puedes decir más?” o “Y luego ¿qué pasó?”
- ▶ Anímale a continuar asintiendo con u cabeza, diciendo “ah” o “mmm”, o repitiendo lo último que acaba de decir y esperando pacientemente a que acabe.
- ▶ No te agites o empieces a gritar, aunque tu corazón esté latiendo fuerte por algo que te revele y que te impresione.
- ▶ Reconoce como válidos los sentimientos y preocupaciones de su hijo o hija adolescente, aún cuando pienses que esté reaccionando de sobremanera por un asunto de poca importancia. No hay nada más contraproducente que decir, “Ah, no está tan mal”, o “No te preocupes, todo te va a salir bien” cuando tu hijo o hija adolescente está describiendo algo molesto.

## NO SÓLO SE TRATA DE LO QUE TÚ DICES, SINO TAMBIÉN DE LO QUE HACES

- 🕒 Examina tu propio comportamiento. Si deseas que tu hijo o hija sea honrado(a), amable, cuidadoso(a) y se sienta protegido(a), ¿Le estás inculcando estos valores con tu propio ejemplo?
- ¿Usas palabras groseras o soeces al dirigirte a tu hijo o hija, o cuando está presente?
  - ¿Cumples con tus promesas?
  - ¿Cuentas chismes sobre los demás?
  - ¿Corres riesgos peligrosos?
  - ¿Bebes excesivamente?
  - ¿Eres consistente con las reglas familiares y sus consecuencias?
  - ¿Reservas tiempo para pasarla con tu familia?
  - ¿Explotas o te aíslas cuando te enojas?

Como padre o tutor, debes cambiar tu propio comportamiento o buscar ayuda antes de esperar que tu hijo o hija sea abierto(a) y receptivo(a) contigo.

Ahora que ya tienes la información básica para establecer un diálogo abierto con tu hijo o hija adolescente, entérate de cómo estructurar conversaciones específicas sobre seguridad en Internet y reglas sobre el uso de la red. Descarga gratis nuestra hoja de consejos para conversaciones delicadas acerca de seguridad y reglas sobre el uso de la red en [IncredibleInternet.com](http://IncredibleInternet.com).

## SUGERENCIAS PARA LEER

*How To Talk So Teens Will Listen & Listen So Teens Will Talk* (2005), (Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen), **Adele Faber y Elaine Mazlish**

*Totally Wired: What Teens & Tweens are Really Doing Online* (2007), (Totalmente Conectado: lo que realmente hacen los niños mayores y adolescentes en Internet), **Anastasia Goodstein**

[www.qwest.com/motivate.com](http://www.qwest.com/motivate.com)

[www.Netsmartz.com](http://www.Netsmartz.com)

## Cómo comunicarse con los adolescentes de manera que cambien su comportamiento, Parte 2: Conversaciones delicadas acerca de seguridad en Internet y reglas sobre el uso de la red



**LA MAYORÍA DE NOSOTROS ESTAMOS FAMILIARIZADOS** con las actividades en Internet que son populares entre los niños mayores y adolescentes, como la red social MySpace u otros sitios y con el uso de teléfonos móviles para enviar mensajes de texto a sus amigos. Todos hemos visto en las noticias que el mal uso de estas tecnologías puede comprometer la seguridad de los niños y jóvenes o dañar a los demás. Ahora viene lo más difícil: ¿cómo conectarse con los adolescentes de manera que puedan cambiar una actividad que disfrutan y a la vez que puedan participar con seguridad?

Es común para los padres y tutores que tengan dificultades para comunicarse con su hijo o hija adolescente. Y, con la llegada de nuevas tecnologías para la comunicación como mensajes de texto y sitios de redes sociales, es igualmente importante y desafiante para adultos tratar de conectarse con sus hijos sobre lo que está sucediendo en su mundo virtual.

Espiar cada una de sus acciones y castigarles con severidad cuando los descubra haciendo algo malo o riesgoso no van a ayudar para nada – sólo aprenderán a engañar, a rebelarse y a alejarse más de ti. ¿Cómo darle consejos a su hijo o hija menor o adolescente, sobre comportamientos en Internet y en el mundo real como la intimidación, el acoso a los demás o convertirse en víctimas de predadores?

**1. Si todavía no lo has hecho, lee “Cómo comunicarse con los adolescentes de manera que cambien su comportamiento, Parte 1”.**

## **2. Empieza de manera general.**

- ▶ Primero, sé abierto y sincero para ver cómo pasa tiempo en Internet tu hijo o hija adolescente. Pídele que te muestre sus sitios favoritos o los que más visita.
- ▶ Permítele que te enseñe como usar la tecnología si no la sabes usar.
- ▶ Si pertenece a redes sociales de Internet, comiencen el diálogo visitando uno de esos sitios y viendo las páginas de gente que ninguno de los dos conoce (para que no parezca que estás invadiendo la privacidad de tu hijo o hija adolescente).
- ▶ Compara las fotos, comentarios, música o grupos que tú y tu hijo o hija encuentren interesantes, divertidos, de mal gusto, ofensivos o demasiado provocativos.
- ▶ Si tu hijo o hija adolescente participa en juegos en Internet, aparta tiempo para aprender lo básico de su juego favorito. Invítale a expresar qué es lo que le gusta del juego.

Este acercamiento te ayudará a darte una idea del mundo virtual de tu hijo o hija sin que se ponga a la defensiva.

**3. Sé más específico(a).** Tengan una plática más personal sobre las actividades en Internet que amenazan la privacidad o seguridad, o son ofensivas, ilícitas o inmorales. Pregúntale primero a tu hijo o hija qué es lo que ya sabe sobre estos asuntos. Dale toda tu atención y escucha sin interrumpir. A continuación encontrarás algunos temas sugeridos para la discusión.

### **Temas Importantes:**

- Hablar con desconocidos por Internet sobre sexo o planear un encuentro sin permiso de los padres. Esto es una situación muy distinta a hablar con compañeros por Internet sobre música, política, cultura, etc. La edad de la “amistad” por Internet y del contenido de la conversación es la clave. No obstante, es importante recordar que con frecuencia los predadores tratan de engañarle en Internet y a veces se hacen pasar por alguien de la misma edad. **(Ybarra et al, 2007)**
- Decir cosas ofensivas, que inciten al odio, falsas, intimidantes o de acoso a alguien o sobre los demás.
- Expresar por Internet demasiada información personal.
- Publicar o descargar fotos o videos con contenido sexual o pornográfico.
- Pasar demasiadas horas en Internet (más de dos horas al día para otra cosa que no sea tarea escolar), especialmente tarde en la noche. Este comportamiento puede convertirse en compulsivo e interferir con la vida diaria.
- Descargar materiales ilegalmente.
- Plagiar material (copiar el trabajo de los demás que encuentre en Internet sin hacer referencias u obtener permiso).
- Comprar cualquier artículo en Internet sin el permiso de padres o tutores.

**4. Hablen sobre cada uno de los temas anteriores, uno por uno.** Después de escuchar las opiniones de tu hijo o hija adolescente, felicítale por su manera prudente de pensar (si así lo demuestra). Luego, explícale en forma clara y detallada cualquier cosa que no le haya quedado clara sobre el por qué los comportamientos anteriores no están bien. Es importante explicar cómo estos comportamientos los ponen en riesgo de hacerse daño a ellos mismos o a los demás. Es importante demostrar interés y preocupación en lugar de que parezca una reprimenda. Puede que tu hijo o hija adolescente no esté de acuerdo, pero al final, tú tienes la última palabra estableciendo las reglas de comportamiento en Internet.

“Es importante que los padres usen la tecnología como herramienta para discutir abiertamente y desarrollar las habilidades para que sus hijos tomen sus propias decisiones, y no como una herramienta de tomar decisiones por ellos”.

PHILLIP ENKE  
PTA DE MINNESOTA

**5. No prohíbas automáticamente el privilegio del uso de Internet.** Si descubres que tu hijo o hija ha roto una de sus reglas; elije consecuencias apropiadas para la situación. El temor de perder el privilegio del uso de Internet es la razón más común por la que los niños mayores o adolescentes engañan o mienten sobre su comportamiento en Internet.

**6. ¿Cuál es la consecuencia más adecuada?** Si tu hijo o hija adolescente ha utilizado el Internet con fines ilícitos, probablemente sea adecuado prohibirle su uso. Pero a veces es más adecuado encontrar medidas que traten directamente con el problema en vez de prohibirle dicho privilegio.

**Ejemplo 1. Tu hijo de 16 años estaba viendo material poco apropiado en Internet.**

- Si el material es de carácter pornográfico, dile a tu hijo de 16 años que el material pornográfico está restringido según la edad y es ilícito que una persona de 16 años lo descargue.
- Hablen sobre los riesgos de infección de virus de computadora u otro programa dañino como consecuencia de descargar archivos de esta naturaleza.
- Cuando tengan esta “conversación delicada” sería recomendable que consideres discutir más a fondo la sexualidad. El simple hecho de ignorar totalmente el tema no lo hace desaparecer o que tu hijo cuente con las herramientas necesarias para tomar decisiones más seguras y saludables. Comparte con tu hijo tus propios valores sobre todos los tipos de prácticas sexuales, ya sea en el mundo real o en el cibernético.
- Explícale a tu hijo el hecho de que ver pornografía puede dificultarle en el futuro tener una relación más duradera, unida o satisfactoria con su pareja. (Philaretou *et al*, 1995)

**Ejemplo 2. Tu hija de 15 años estaba hablando sobre sexo con un adulto que conoció en Internet.** Tú descubres que se han estado hablando durante meses. Ella dice que él la entiende y que ella está enamorada de él.

- Primero, reúne toda la evidencia que sea posible, como las transcripciones de IM (mensajes instantáneos), correos electrónicos, mensajes por texto y direcciones de URL. Repórtalo a una agencia del orden público.
- En vez de enojarte con tu hija, este es el momento oportuno para tener una discusión seria sobre qué es lo que en realidad le puede estar sucediendo. ¿Cuáles son las necesidades que ella cree que son satisfechas por esa relación y cómo expresarse o satisfacerse de otra forma?

- Los adolescentes más vulnerables a ser víctimas de explotación sexual frecuentemente se sienten que nadie los quiere, que los ignoran, los desprecian, les resultan poco atractivos a los demás ni los comprenden. Quizá podrían carecer de experiencias sociales, estar deprimidos o haber sido víctimas de abuso sexual. Es sumamente importante identificar el dolor oculto y enfrentarlo.
- También es importante explicar qué tan manipuladores y encantadores pueden ser los adultos – ya que probablemente utilicen este poder para acosar a adolescentes vulnerables. El abuso del poder no se debe confundir con el amor. En este caso, podría ser necesario pedir ayuda a un consejero o terapeuta.

#### **7. Usa recursos de Internet para ayudar a tener una conversación delicada.**

NetSmartz.org ofrece una eficaz serie de videos que pueden ayudarte a tener conversaciones con tu hijo o hija adolescente y niño(a) mayor sobre intimidación, acoso, predadores en Internet y amenazas contra la privacidad. Échales un vistazo en [www.netsmartz.org/resources/reallife.htm](http://www.netsmartz.org/resources/reallife.htm).

## **REFERENCIAS**

**Ybarra, M. L., Mitchell, K. J., Finkelhor, D., & Wolak, J. (2007).** *Targeting the Right Online Behaviors. (Seleccionando los comportamientos adecuados en Internet).* Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, (Archivos de Medicina Pediátrica Infantil y Adolescente) 61: 138-145.

## Tecnología siempre presente: ¿Tienes atados a tus hijos? Establecimiento de hábitos de comunicación equilibrados para la familia



### PADRES CONECTADOS

LA TECNOLOGÍA ACTUAL BRINDA a las familias más formas de mantenerse comunicados entre sí de manera constante. Los padres y tutores pueden usar la tecnología para asegurarse que sus hijos estén bien protegidos y seguros. De alguna manera esto funciona – son más adolescentes que dicen que desearían pasar más tiempo con sus padres y aprecian sus consejos en comparación con la generación anterior.

Pero hay un reverso a estas buenas noticias. La tecnología moderna hace tan fácil estar en contacto constante con padres y compañeros que nuestros hijos están perdiéndose experiencias importantes de su vida. La tecnología nos hace a todos más accesibles, pero es importante para todos los miembros de la familia poder establecer hábitos de comunicación que sean equilibrados.

## LAS CONEXIONES DEL MOMENTO 24 HORAS AL DÍA, 7 DÍAS A LA SEMANA

No sólo las redes sociales han llegado para quedarse, sino que la última versión es las redes sociales móviles, las cuales informan a los usuarios en su teléfono móvil (por mensaje de texto, correo electrónico o mensaje telefónico) cada vez que alguien en cualquiera de las redes sociales en Internet envíe una información nueva. Muchos jóvenes son bombardeados incesantemente con este suministro de noticias en sus páginas sociales. Así, cuando Julián rompe su relación con Josefina, Carlos tiene un nuevo corte de cabello o Sonia descarga una nueva canción, los jóvenes reciben cada detalle en forma instantánea.

Otras redes sociales permiten a los usuarios reportar su ubicación y envían un mensaje de texto (y foto) a los teléfonos de todos los miembros de su red social, revelándoles su ubicación exacta. También permite que los usuarios anuncien su ubicación a cualquier “amigo de su amigo” o reuniones dentro de un radio de 10 cuadras con un mensaje de texto automático tal como: “Daniel está en la Pizzería Roy. Lo conoces a través de Angélica”. Es probable que el usuario nunca antes haya conocido a este amigo de su amigo.

Muchos teléfonos y autos traen instalados sistemas de posicionamiento global (GPS, por sus siglas en inglés) móviles por medio de una suscripción al servicio de localización. Los padres y tutores pueden rastrear el paradero de su hijo o hija y obtener un correo electrónico o mensaje de texto cuando lleguen a un destino predeterminado o abandonen un área límite que usted haya previamente designado. Algunos padres y tutores están entusiasmados con la posibilidad de vigilar a su hijo o hija más de cerca, mientras que algunos jóvenes y aun adultos están utilizando estos sistemas con intenciones perversas o ilícitas.

## CAUSAS DE PREOCUPACIÓN

- Ⓛ **Dificultad al establecer la identidad.** Es más difícil que los jóvenes establezcan sus propias identidades con tantos comentarios de sus compañeros, familiares o tutores detrás de cada paso que den. Empiezan a depender de los demás para saber qué pensar, qué sentir, qué creer y cómo actuar.
- Ⓛ **Oportunidad reducida para aumentar la confianza.** Estando atados a los padres o tutores por teléfono, aún cuando están solos, reduce la oportunidad de que los adolescentes corran riesgos positivos. Dichos riesgos aumentan la confianza, la firmeza de carácter y la resistencia.
- Ⓛ **Desperdicio de oportunidades para tomar decisiones.** Los jóvenes están desperdiciando la oportunidad de resolver problemas y tomar decisiones que les ayuden a encontrar su propia línea de acción a fuerza de equivocarse, mientras aprenden a asumir responsabilidad por sus decisiones.
- Ⓛ **Potencial a limitar la diversidad cultural.** Es fácil comunicarse sólo con personas de las mismas costumbres que hayan escogido su grupo de amigos en Internet y en una red móvil. Este hábito puede disminuir las oportunidades y la flexibilidad de tratar con gente de otras culturas y otras ideas.
- Ⓛ **Desarrollo de padres sobreprotectores.** Las universidades están viendo un número sin precedente de padres sobreprotectores de estudiantes de primer semestre, que están acostumbrados a llevar a sus hijos tomados de la mano en cada decisión que toman e interferir demasiado en sus asuntos. Algunos padres hasta revisan el perfil de un(a) probable compañero(a) de habitación de su hijo o hija y lo etiquetan injustamente, ¡sin siquiera conocerle!

## CONSEJOS PARA PADRES Y TUTORES

¿Cuánta es demasiada comunicación? Y ¿qué tipo de comunicación es la más eficaz? Dependiendo de las normas familiares y con qué te sientas cómodo, variará el grado de la comunicación.

- ▶ Hablen primero sobre las preferencias y normas de comunicación familiar.
- ▶ Establece ciertos parámetros para el tiempo mensual permitido para chat y mensajes de texto con familiares y amigos.
- ▶ Diles cuándo, cómo y con qué fin deben usarse los teléfonos móviles. Establece reglas y límites para ti y tus hijos. Los padres pueden ser un buen ejemplo para esto. (¿Qué tan frecuente revisas tu correo electrónico?)
- ▶ Determina quién será responsable por el pago de los cargos del teléfono móvil. Discute las consecuencias que habrá si se exceden el tiempo límite de Internet y teléfono. ¡Ser responsable de la factura de teléfono móvil personal puede ser algo muy educativo para la responsabilidad del adolescente!
- ▶ Hablen sobre la seguridad personal y las llamadas de cortesía como llamar al llegar a algún evento fuera de casa, o avisar a los padres cuando van a llegar tarde.
- ▶ Evalúa qué situaciones y decisiones son urgentes, en vez de intervenir en decisiones en las cuales tu hijo o hija tenga la edad suficiente para tomarlas por sí mismo, sin tu ayuda inmediata.
- ▶ Si te estás preguntando si tú y tu hijo o hija están demasiado unidos, y viven bajo el mismo techo, haz un experimento por una semana. Anima a cada miembro de la familia para que registre el número de reuniones familiares y las compare con el tiempo que pasa en Internet o en el teléfono. Si el tiempo que pasan utilizando la tecnología excede por mucho al tiempo que pasan en familia, ¡piensen en maneras de cambiar esto! Programen cenas, paseos culturales, actividades recreativas y juegos en familia.
- ▶ Para jóvenes que se van a la universidad, pueden establecer una rutina para comunicarse por teléfono, bien sea una vez al día o una vez a la semana, tal como los miércoles después de la cena. Resista la tentación de rescatarle constantemente o de tomar decisiones por ellos mientras estén tratando de independizarse en la universidad; aun cuando a veces fracasen o sufran (temporalmente) al tomar sus propias decisiones. ¡Esto forma parte del proceso de madurar! Enséñales valores, herramientas de pensamiento crítico y para tomar decisiones, para así permitirles que decidan por su propia cuenta antes de que se vayan de casa. Luego, puedes servirle de apoyo en vez de ser un padre posesivo.
- ▶ ¿Teléfono, correo electrónico, IM (mensaje instantáneo) o mensaje de texto? En la actualidad, los jóvenes prefieren comunicarse con sus amigos por medio de mensajes de texto, mensajes instantáneos y respondiéndose el uno al otro en redes sociales de sitios Web. Reservan el uso del correo electrónico y crecientemente el teléfono móvil para comunicarse con sus padres y tutores. El separar las herramientas de comunicación ayuda a que los jóvenes conserven un espacio (digital) propio.

## PÁGINA DE RECURSOS

1. NetSmartz proporciona actividades educativas en Internet y fuera de ella para que los padres puedan realizar discusiones con sus niños mayores y adolescentes sobre seguridad en Internet. Visite la sección “Parent FAQ” para informarse más sobre cómo y por qué los padres deberían usar NetSmartz.  
[www.NetSmartz.org](http://www.NetSmartz.org)
2. NetSmartz411.org proporciona a los padres y tutores acceso gratuito sin precedente a expertos del Centro Nacional para Menores Desaparecidos y Explotados, quienes responderán a sus preguntas sobre seguridad en Internet en un plazo de 24 horas. Las preguntas y respuestas más comunes sobre seguridad en Internet también están accesibles para su consulta.  
[www.NetSmartz411.org](http://www.NetSmartz411.org)
3. El *Project Safe Child* (Proyecto de Niño Seguro) ha desarrollado mejores sistemas para brindar una mayor protección infantil y familiar que sea eficaz y perdurable.  
[www.projectsafechild.org/](http://www.projectsafechild.org/)
4. Si su hijo o hija recibe correos electrónicos, mensajes y publicaciones ofensivos o de acoso, repórtelos en [www.cybertipline.com](http://www.cybertipline.com). También contacte a su Proveedor de Servicio de Internet (ISP, por sus siglas en inglés) o a su proveedor de telefonía móvil.
5. La mayoría de los navegadores de la red incluyen una función que permite que los padres controlen cuáles sitios puede visitar su hijo o hija. Infórmese de cómo se puede establecer esta función en MSN Premium utilizando este breve video cortesía de Microsoft.  
[http://membercenter.msn.com/loc/en-us/stay\\_safe\\_online.html](http://membercenter.msn.com/loc/en-us/stay_safe_online.html)
6. ¿Ya ha sido víctima de robo de identidad y aún no lo sabe? Entérese sobre los riesgos de robo de identidad y entienda las medidas que puede tomar para protegerse.  
[www.fightidentitytheft.com/](http://www.fightidentitytheft.com/)



1801 California Street • Denver, Colorado 80202