

PROTAGONISTAS - LUIS GARCÍA

# Los peligros de internet, como los de la calle

M.M.G.

- domingo, 19 de febrero de 2023

El acceso temprano de los menores a móviles con internet es un problema que preocupa, por las consecuencias que puede llegar su mal uso. De ello hablamos con Luis García, psicólogo especialista en prevención y tratamiento de conductas adictivas



Los peligros de internet, como los de la calle

Hace apenas unos días, el Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León advertía del peligro que conlleva regalar móviles con acceso a internet a los niños, una tendencia que aumenta con el paso del tiempo. Según los datos aportados por el colegio, el 69 por ciento de los niños de Castilla y León de entre diez y 15 años tiene entre sus manos un móvil con acceso a internet a pesar de que la edad legal para utilizar algunas aplicaciones está en los 16. Ciberbullying, grooming, sexting... Son

algunos de los peligros a los que se enfrentan los menores a través de estos dispositivos y sobre todo ello hablamos con Luis García, psicólogo abulense especialista en prevención y tratamiento de conductas adictivas.

¿Cuál es la edad idónea para facilitar a un niño un teléfono con acceso a internet?

La edad idónea para que los menores tengan un teléfono móvil podría ser los 13-14 años. Pero cuando hablamos de smartphones o teléfonos con conexión a internet, esa edad debería retrasarse hasta los 16, aunque esto es prácticamente una utopía.

Esa edad, ¿es la misma para que puedan hacer uso de las redes sociales?

En España, la edad legal para utilizar Instagram, Facebook o Tik Tok es de 14 años, siendo esta última la más utilizada por los menores, y Facebook que menos utilizan, sin embargo, el uso de WhatsApp se sitúa en los 16 años.

¿Cómo pueden los padres vigilar el uso que le da sin que el adolescente se sienta controlado?-

Hay aplicaciones espía en las que puedes ver en lo que entran los menores, o bloquear el acceso a ciertos contenidos. Pero más allá de esas formas, está la educación y tener una buena relación comunicativa entre padres e hijos. De nada vale que un niño tenga el teléfono vigilado y bloqueado si otro no lo tiene y lo utilizan los demás.

¿Cuáles son los principales riesgos a los que se enfrentan los menores que tienen en sus manos este tipo de dispositivos móviles?

Los principales riesgos a los que se enfrentan los menores al utilizar estos dispositivos son, el más común el ciberbullying, o el grooming (acoso sexual por un adulto que se hace pasar por un menor), el sexting, envío de imágenes o vídeos de carácter sexual entre ellos que

finalmente se publican, además de que visualizan contenido inapropiado como puede ser la violencia, pornografía o la publicidad de casas apuestas que reciben, siendo el grupo más vulnerable a terminar con una adicción al juego.

¿Qué pautas habría que darles para que hagan un uso adecuado de los mismos?

Al igual que se les explica los peligros en la calle, explicarles los peligros de internet. Nadie proporciona datos, o fotos a un desconocido por la calle. Pues igual en internet, que tengan muy presente que lo que pasa ahí, se queda para siempre. Además de eso, poner unas normas y que se cumplan, tiempo de uso acotado, contenidos revisados por los padres, etc.

¿Cómo pueden ser los padres ejemplos de uso responsable?-

Los adultos, no sólo los padres, también los familiares y amigos debemos dar ejemplo, no podemos estar con aquello de: «haz lo que yo digo, pero no lo que yo hago». Los menores copian las acciones de los mayores, y para ello no deberíamos de utilizar el teléfono en reuniones sociales o poner un límite de tiempo de uso, para los adultos también.

¿Cuáles son las señales que deben alarmar a los padres sobre que su hijo podría estar sufriendo algún tipo de acoso a través del teléfono?

Principalmente cambios de humor, cambios en hábitos en casa como pueden ser las comidas, tareas o forma de vestir y que evite realizar actividades que le gustan. También tienden a aislarse mucho.

Y una vez detectado, ¿cómo hay que actuar y hablar con el menor para tratar de abordar el problema?-

En primer lugar, hablar con el menor para saber de qué se trata. Una vez identificado el problema ponerlo en conocimiento del centro educativo y de la policía si es un caso de acoso, grooming o sexting. Si el problema

es un sobreuso o adicción a ello, ponerse en contacto con profesionales como psicólogos con formación en adicciones que puedan tratarlo.

¿Qué opciones se pueden plantear a los menores para que reduzcan su tiempo de exposición a pantallas, redes sociales...?

Partiendo de la base de que hay acotar el uso de todos estos dispositivos, habría que fomentar que realicen actividades al aire libre, que practiquen algún deporte. Dentro de casa, el uso de juegos que no sean videojuegos. También la lectura en libros de papel es un gran aliado para reducir el uso de pantallas.