

# 10 claves para educar a los niños en un uso seguro y responsable de los dispositivos

**Miles de niños han recibido estas Navidades como regalo de Papá Noel o de los Reyes Magos diferentes dispositivos como smartphones, tablets y ordenadores, entre otros. A través del informe 'Estar en línea: niños y padres en Internet', Kaspersky comparte las pautas del psicólogo Alberto Soler para que los menores hagan un uso seguro y responsable de Internet**

La tecnología ha revolucionado la forma en la que los niños se educan, juegan y se relacionan con el mundo que les rodea. Sin embargo, este acceso sin precedentes a Internet y a toda la información que almacena plantea desafíos significativos en términos de ciberseguridad. En este sentido, los niños son especialmente vulnerables.

Es importante establecer una serie de normas y límites que contribuyan a que los menores hagan un uso seguro, responsable y saludable de los dispositivos que han recibido en Navidad. Sobre todo, teniendo en cuenta que casi la mitad de los niños en España (47%) tienen su primer contacto con un dispositivo conectado a Internet antes de cumplir los 7 años, aunque sea solo para ver dibujos, y un 39% tiene su primer dispositivo con menos de 11 años, según el informe 'Estar en línea: niños y padres en Internet', realizado por Kaspersky.

El informe de la compañía de ciberseguridad también destaca que el 95% de los padres asegura que en sus casas hay ciertas normas al utilizar Internet. Las más frecuentes son establecer un límite de horas diario o semanal (51,5%), prohibir su uso en momentos como comidas o cenas (44%) o instalar un software de control parental en los dispositivos (41%). A pesar de la existencia de estas normas, el 21,5% de los padres ha descubierto a sus hijos hablando con desconocidos en Internet y el 12,5% ha visto cómo compartían información personal, como el nombre del centro educativo en el que estudian.

"Los menores son un blanco fácil para los ciberdelincuentes ya que, sobre todo en el caso de los más pequeños, no cuentan con los conocimientos o recursos necesarios para saber cuándo se encuentran ante un software malicioso o en una situación de peligro. Por ello, herramientas de control parental, como Kaspersky Premium, son de gran ayuda para los padres", explica Marc Rivero, Lead Security Researcher de Kaspersky.

Por su parte, Alberto Soler, psicólogo con más de una década de experiencia y conocido en redes sociales por publicar contenidos con consejos e información útil para padres y madres, comparte a través del informe de Kaspersky 10 claves para educar en un uso responsable de las pantallas:

1. Las pantallas, cuanto más tarde, mejor. Por debajo de los dos años, la exposición a pantallas debe ser cero. Hay una importante asociación entre la exposición temprana a estas y problemas en el desarrollo del lenguaje, desarrollo cognitivo más lento, peores resultados académicos, mayor riesgo de TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad) y un largo etcétera. Una vez pasados los

dos años, tampoco hay que tener prisa por introducir las tecnologías a edades tempranas. Los dispositivos y sus interfaces son tan intuitivos que niñas y niños aprenderán rápidamente a desenvolverse con ellos sin problema.

2. En la mesa, nada de pantallas. Ni móviles, ni tablets, ni televisión. Se deben evitar las distracciones en el tiempo de las comidas. Además, niñas y niños no deberían tener televisión en su habitación: se ha demostrado que los que disponen de TV en su dormitorio tienen más riesgo de desarrollar sobrepeso, dormir menos horas o desarrollar TDAH.

3. Móviles, tablets y ordenadores portátiles se deberían cargar siempre en una zona, nunca en el dormitorio. De este modo se protege la zona de descanso y estudio de distracciones innecesarias.

4. Es positivo establecer un "toque de queda". Por el que, a partir de una determinada hora, ningún miembro de la familia puede hacer uso de teléfonos o tablets. "Sí, eso también incluye a los padres, lo siento".

5. Usar el modo avión. Cuando se quiere dedicar tiempo a los hijos e hijas, hay que poner el teléfono en modo avión para evitar las distracciones. Las pantallas desvían la atención y disminuyen tanto la calidad como la cantidad de comunicación familiar.

6. Apagar cualquier dispositivo que no se esté utilizando. Esto también implica efectos negativos para el desarrollo cognitivo de los peques por el efecto de distracción que supone tanto para ellos como para personas adultas.

7. ¿Cuándo dar el primer teléfono móvil? Pese a que no deja de bajar la edad a la que se comienza a tener teléfono móvil, la mayoría de expertos recomiendan retrasar esta edad hasta los 14 años y, en todo caso, nunca antes de los 12. El primer móvil debe ir acompañado de un contrato familiar en el que se establezcan las condiciones y normas de uso del dispositivo acordadas por todos.

8. Cuidado con lo que se comparte. Evitar compartir imágenes de los hijos en redes sociales, especialmente aquellas en las que se les pueda reconocer a ellos o algún lugar que frecuenten (cerca de casa, con el uniforme del cole, en la puerta de la escuela, etc.). "Hay que concienciarnos los adultos y educar a los peques en la protección de su intimidad".

9. Es recomendable evitar toda exposición a pantallas en la hora previa a irse a dormir. Hay que concienciar a los adultos y educar a los peques en la protección de su intimidad.

10. Es importante fomentar actividades individuales y familiares de ocio que no impliquen el uso de dispositivos digitales. Deporte, excursiones, juegos de mesa, lectura, etc. Muchas de las consecuencias negativas asociadas a los dispositivos digitales se dan porque desplazan o anulan otras actividades que son de gran importancia para el desarrollo.

Por último, el experto recuerda que los padres son un espejo en el que sus hijos se miran, por ello, "si intentamos que los hijos no utilicen el móvil mientras se cena en familia, pero se coge para responder un mensaje o una llamada, es complicado que los niños se tomen en serio la norma y la cumplan", concluye.

**Datos de contacto:**

Mónica  
Kaspersky  
690196537

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Madrid](#) [Software](#) [Ciberseguridad](#) [Ocio para niños](#) [Digital](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>