



# JUGEND UND MEDIEN

NATIONALE PLATTFORM  
ZUR FÖRDERUNG VON  
MEDIENKOMPETENZEN

## LOS JÓVENES Y LOS MEDIOS

PLATAFORMA NACIONAL  
DE PROMOCIÓN DE LAS  
COMPETENCIAS MEDIÁTICAS



Para los  
padres y todas  
las personas que  
se ocupan de  
niños y jóvenes

# Consejos fundamentales para el uso seguro de los medios digitales

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

Proteger a los niños y los jóvenes significa acompañarlos también el mundo digital.

## Los medios digitales forman parte de nuestra vida cotidiana

Los niños y los jóvenes crecen en un mundo en el que la oferta mediática es rica y variada. Se entretienen con los videojuegos en su tiempo libre, se informan y establecen contactos en Internet y se comunican con sus amigos a través del móvil. Hoy en día, el 98 por ciento de los jóvenes de 12 a 19 años tienen su propio smartphone y, con él, la Internet siempre al alcance de la mano. Pero también los niños en edad preescolar entran cada vez más temprano en contacto con los medios digitales.

## Los medios digitales ofrecen oportunidades, pero también conllevan riesgos

Es como siempre en la vida: allí donde se presentan oportunidades, también existen riesgos. La Internet puede crear dependencia; en las redes sociales los niños y jóvenes pueden ser víctimas de mobbing; sus datos personales pueden utilizarse con fines fraudulentos o hasta pueden darse casos de abuso sexual.

*¿Cómo proteger a mi hijo de estos riesgos?  
¿Cuál es el tiempo razonable que pueden dedicar a los medios digitales los niños y jóvenes en función de su edad?*

Los padres y educadores se plantean con razón este tipo de preguntas.

## Los niños y jóvenes deben aprender a utilizar los medios digitales de un modo crítico

Una cosa es cierta: no es posible, ni sensato, evitar todo contacto de los niños y jóvenes con los medios digitales. Los nuevos medios son la norma en la escuela y en el trabajo, nos ayudan a realizar diversas tareas y nos ofrecen numerosas oportunidades de desarrollo y aprendizaje.

Por ello es importante que los niños y los jóvenes sean capaces de adoptar una actitud crítica y de identificar los riesgos, y que sepan cómo protegerse de ellos. Los padres y educadores tienen asignada aquí una importante función de acompañamiento, como interlocutores de confianza, dispuestos a escucharles y ayudarles e interesados en el aprendizaje mutuo.

## Los niños y jóvenes necesitan el acompañamiento activo de los adultos en el uso cotidiano de los medios

Queremos alentar a los padres y educadores a acompañar activamente a los niños y adolescentes en el uso de los medios digitales de una manera acorde con cada edad. En este folleto damos algunos consejos importantes a tener en cuenta en las tareas educativas de todos los días.

# LAS REGLAS DE ORO

---

## **Acompañar es mejor que prohibir.**

En el mundo digital, los niños y adolescentes necesitan el acompañamiento de sus padres. Hablen con sus hijos de sus experiencias con los medios digitales.

## **Los niños necesitan modelos con competencia mediática.**

En el uso que hacen de los medios digitales las personas de referencia, estas sirven de ejemplo a los niños y adolescentes. Verifique entonces sus propios hábitos mediáticos.

## **Regla general: «3-6-9-12»**

Televisión no antes de los 3 años, consola de juegos propia no antes de los 6, Internet de los 9 años en adelante y redes sociales después de los 12.

## **Tenga en cuenta las indicaciones sobre el límite de edad.**

Para películas ([jugendundmedien.ch](http://jugendundmedien.ch)) y videojuegos ([pegi.ch](http://pegi.ch)).

## **Fijen de común acuerdo los límites para el uso del ordenador y la televisión.**

Decida junto con sus hijos cuánto tiempo cada día y en la semana pueden pasar frente a la pantalla. Fije límites bien claros y asegúrese de que sean respetados.

## **Equilibrio entre actividades de tiempo libre con y sin medios digitales.**

Organice actividades de tiempo libre sin medios digitales.

## **La televisión, el ordenador y la consola de juegos nada tienen que hacer en la habitación de los niños.**

Instale estos aparatos en una habitación de uso común y vigile la utilización de smartphones y tabletas.

## **Controle atentamente con quién chatean sus hijos.**

Los niños deben encontrarse con personas que han conocido en Internet solamente si están acompañados de un adulto y en un lugar público.

## **Cuidado con los datos personales en la Web.**

Recomiende a su hijo que no comunique sus datos personales (como nombre, dirección, edad y número de teléfono) sin consultarlo previamente con usted.

## **Un diálogo abierto es más eficaz que un programa para filtrar contenidos.**

Hable con sus hijos de la sexualidad y la violencia, adecuando el discurso a la edad. Un programa para filtrar contenidos es ciertamente útil, pero no garantiza una protección total.

Estas reglas están destinadas en particular a los padres de niños de 0 a 13 años, pero algunas de ellas son muy importantes también para guiar a los adolescentes.

# INFORMACIONES COMPLEMENTARIAS

- En Internet: [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)
- Encontrará direcciones para recibir información o asesoramiento cerca de su casa en [www.jugendundmedien.ch/beratung-und-angebote](http://www.jugendundmedien.ch/beratung-und-angebote)
- El folleto **«Competencias mediáticas – Consejos para el uso seguro de los medios digitales»** se puede descargar en formato PDF del sitio Web [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch) o solicitar gratuitamente en versión impresa a [www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch) (número de referencia 318.850 d, f, i).

En caso de emergencia

- Elternotruf (Asesoramiento para padres): teléfono 0848 35 45 55, [www.elternotruf.ch](http://www.elternotruf.ch)
- [www.147.ch](http://www.147.ch): asesoramiento gratuito y anónimo las 24 horas para niños y jóvenes, por teléfono, SMS y chat.

Venta: BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Berna  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)  
n° de art. 318.851.esp, 06.2018 1 000 860422267

© 2013 Los jóvenes y los medios,  
Plataforma nacional de promoción de las competencias mediáticas, Oficina Federal de Seguros Sociales.

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Sozialversicherungen BSV**

**Los jóvenes y los medios** es la plataforma nacional de promoción de las competencias mediáticas. Su objetivo es alentar a los niños y jóvenes a utilizar los medios digitales de forma segura y responsable. La plataforma ofrece información, apoyo y consejos a los padres, educadores y profesionales sobre la manera adecuada de acompañar a los niños y adolescentes.

Con el apoyo de



Département de l'économie et de la formation  
**Service cantonal de la jeunesse**  
Departament für Volkswirtschaft und Bildung  
**Kantonale Dienststelle für die Jugend**

**CANTON DU VALAIS**  
**KANTON WALLIS**

Las reglas de oro han sido elaboradas en colaboración con la Escuela Superior de Ciencias Aplicadas de Zúrich (ZHAW), equipo de investigación de Psicología de los medios, bajo la dirección del profesor Daniel Süss.

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften

**zhaw** **Angewandte  
Psychologie**