

Módulo II. Vida familiar, relaciones interpersonales y habilidades sociales

Tema 4. Habilidades sociales para la participación social

Capítulo 4. Las nuevas tecnologías. Un recurso para la inclusión social

Luis Miguel Bascones Serrano

Doctor en Sociología. Consultor en el Departamento Investigación Social. Fundosa Technosite

Resumen

Las nuevas tecnologías ofrecen oportunidades para los menores y los jóvenes con (y sin) discapacidad intelectual para la educación, el ocio, el crecimiento personal y la participación. Y al mismo tiempo, presentan barreras y nuevos riesgos a tener en cuenta. ¿Cuáles son las características de las TIC a tener en cuenta como padres y madres de hijos/as con discapacidad intelectual? ¿Cómo aprovechar las oportunidades que brindan y afrontar con acierto sus riesgos? En este tema se aportan sugerencias para aprovechar su potencial y para atender sus dificultades. El tema se plantea como una propuesta para la reflexión, así como una estrategia educativa basada en el diálogo, la supervisión y el establecimiento de límites en el uso de las TIC, como uno más de los terrenos de educación en la familia, de acuerdo a la edad, motivaciones y grado de maduración de nuestro hijo/a.

Palabras clave: nuevas tecnologías, inclusión social, participación.

Esquema o índice de contenidos:

Introducción	2
¿Cómo usan las TIC los menores y las personas con discapacidad intelectual? Puntos de partida y desafíos.....	3
Estrategias para la educación y supervisión en las nuevas tecnologías	5
"Conectados" o "enganchados": Indicios de uso problemático de las TIC	10
Consideraciones finales.....	11
Bibliografía	11

Introducción

Las nuevas tecnologías, en especial aquellas de la información y comunicación (TIC), como Internet y los teléfonos móviles, pero también las tabletas, los videojuegos, la televisión digital... están cambiando nuestra manera de vivir y relacionarnos. Internet abre nuevas vías para acceder e intercambiar con agilidad información de todo tipo, comunicar a distancia a través de aplicaciones de videollamada como Skype, o mensajería instantánea (chat), como Messenger.

Las TIC ofrecen **oportunidades** impensables hace unos años para la formación, el trabajo, para comunicar con los amigos y la familia, comprar una entrada de cine o resolver un trámite con la Administración. Los teléfonos móviles nos permiten estar "conectados" con los seres queridos allá donde estemos, hacer una llamada si nos perdemos (o estar localizados), y hasta seguir una ruta con ayuda del navegador GPS que llevan algunos dispositivos. Lo más nuevo en este panorama, las "redes sociales", como Facebook o Twitter, han cambiado también la forma en que establecemos contactos, salvamos las distancias físicas para hablar con los amigos, los familiares, etc., compartimos experiencias, y participamos en una comunidad.

Pero las nuevas tecnologías también traen consigo **nuevos riesgos** que demandan precaución y educación. Los niños y las generaciones más jóvenes, los llamados "nativos digitales" que ya han nacido, se puede decir, "con un móvil debajo del brazo". Parecen tener una habilidad innata con estas tecnologías. Se desenvuelven con agilidad, con frecuencia incluso más que sus padres y madres, lo que puede ser para estos últimos un motivo de preocupación, y cómo no, todo un desafío de supervisión y educación.

Los padres y madres pueden tener claras las reglas y los riesgos del espacio físico, de las calles del barrio, los consejos y la supervisión a sus hijos (por dónde cruzar, el horario para regresar a casa, no detenerse con extraños, etc.). Y sin embargo desconocer cómo abordar la educación para las TIC, que tienen puntos en común con las calles del barrio, pero que también tiene **sus propias reglas de comportamiento** y riesgos específicos que conviene conocer para orientar con acierto, evitando caer en el proteccionismo, y promoviendo en lo posible la autonomía responsable ante las nuevas tecnologías de los hijos e hijas.

Por otro lado, la Sociedad de la Información, por la saturación y velocidad de estímulos (textos a veces complejos de las páginas web, complicados protocolos de privacidad, exceso de funciones disponibles en un teléfono móvil, etc.), trae consigo **barreras también específicas**. Se puede convertir en una selva espesa para las personas con discapacidad intelectual, por sus mayores dificultades para procesar justamente eso, la información.

¿Cuáles son las características de las TIC a tener en cuenta como padres y madres de hijos/as con discapacidad intelectual?, ¿Cómo aprovechar las oportunidades que brindan, y afrontar con acierto sus riesgos? En este tema abordaremos algunas claves para conocer mejor las TIC, los usos, valores y riesgos para los menores con discapacidad intelectual, así como aportaremos sugerencias para aprovechar su potencial y atender sus dificultades. Se incluye además la referencia a otros recursos (páginas web, lecturas) para ampliar la formación de los padres y madres y también orientados a los menores, a través de materiales atractivos, algunos de los cuales están en el formato de Lectura Fácil.

¿Cómo usan las TIC los menores y las personas con discapacidad intelectual? Puntos de partida y desafíos

Las personas con discapacidad intelectual ante las TIC

Uno de los estudios más recientes sobre la relación entre las personas con discapacidad intelectual y las nuevas tecnologías (Gutiérrez, P. Y Martorell, A., 2011)¹, en concreto sobre el uso de la telefonía móvil, el acceso a Internet y la televisión, encuentra los siguientes resultados (hay que tener en cuenta que la encuesta se dirigió a mayores de edad):

- La inmensa mayoría de los participantes disponía de **teléfono móvil**. En cuanto a la frecuencia de uso, la mayoría reconoció usarlo de forma esporádica para realizar llamadas absolutamente necesarias. Los resultados obtenidos con respecto al uso del móvil, parecen indicar que las personas con DI no presentan, en términos generales, grandes dificultades en su uso. Tan sólo las personas con un coeficiente intelectual más bajo podían encontrar alguna limitación a la hora de realizar operaciones cognitivamente más complejas (como controlar el dinero gastado en el móvil y encargarse de administrar las recargas) por lo que pueden llegar a requerir la ayuda de familiares o cuidadores.
- En cuanto a **Internet**, el porcentaje de la muestra de personas con discapacidad intelectual que usa la Red, era muy próximo al de las cifras habituales para la población general española. Entonces, ¿podría desprenderse de esos datos que no existen barreras específicas que limiten el acceso a Internet a personas con discapacidad intelectual? Los autores encuentran un dato que habla sin embargo de estas barreras específicas: Un 25 % de los participantes que disponen de conexión en su hogar, nunca utiliza Internet. Este resultado, considerando que son individuos mayores de 18 años y no población infantil, parece bastante superior al que resultaría entre mayores de edad sin discapacidad intelectual que vivieran con sus padres u otros familiares. Esto sugiere a los autores, que una proporción apreciable de padres con hijos con discapacidad intelectual, tiende a manifestar recelo o prejuicios sobre el uso que éstos puedan hacer de Internet: Temor a que su hijo pueda causar algún desperfecto en el equipo o descargar algún virus informático, miedo a que su hijo pueda verse afectado por contenidos nocivos en la Red en mayor grado que una persona sin discapacidad...

Un estudio anterior sobre discapacidad y TIC llevado a cabo por la Fundación Auna (Fundación Auna, 2003) constata un menor nivel de uso de las nuevas tecnologías entre las personas con discapacidad intelectual con respecto a otros perfiles. A pesar del tiempo transcurrido, apunta algunos resultados que consideramos de interés:

- La encuesta refleja la **gran motivación que causan las TIC a las personas con discapacidad intelectual**, y las convierten en una herramienta poderosa para el aprendizaje y la integración laboral.

¹ El estudio se basó en una encuesta dirigida a 156 personas adultas con discapacidad intelectual (entre moderada e inteligencia límite), trabajadores y usuarios de la Fundación Carmen Pardo-Valcarce.

- En opinión de los encuestados (la encuesta se dirigió a asociaciones de personas con discapacidad intelectual), los factores socioculturales que tienen una mayor influencia hacia las TIC, son en primer lugar la familia, seguidas por el nivel formativo y la edad.
- De acuerdo con la experiencia de los encuestados, éstos son los **principales problemas** que plantea Internet a las personas con discapacidad psíquica:
 - Exceso de información.
 - Páginas en diferentes idiomas.
 - Exceso de tecnicismos.
 - Publicidad descontrolada de páginas nada recomendables.
 - Páginas Web no adaptadas a las dificultades en la lecto-escritura, de modo que solo pueden visualizarse.
 - Escasez de controles de seguridad.

El estudio concluye diciendo que el colectivo de personas con discapacidad intelectual es muy heterogéneo, y que sus habilidades son muy variadas. Sin embargo, aunque algunas de estas personas tienen más dificultades que otras para usar el móvil, la mayoría ha aprendido a utilizarlo.

Antes que nada niños/as y adolescentes: Las preocupaciones compartidas por los padres y madres

El "Estudio sobre hábitos seguros en el uso de las TIC por niños y adolescentes y e-confianza de sus padres", publicado por el Observatorio de la Seguridad de la Información de INTECO (2009)², apunta entre sus conclusiones más relevantes:

- Lo que más preocupa a los padres y madres sobre sus hijos/as en relación con Internet es el **riesgo de dependencia o uso abusivo** (un 39,5% lo declara de forma espontánea), muy por delante del resto de situaciones: Virus (13,4%), acoso sexual (9,9%), la interacción con desconocidos (9,2%), los timos y fraudes (8,7%) o el acceso a contenidos inadecuados (8,2%).
- **Existen situaciones en las que las opiniones de padres e hijos son discrepantes**, que en la mayoría de los casos no responden sino a un comportamiento basado en la protección y el cariño de los padres hacia sus hijos:
 - De un lado, existe una **tendencia de los padres a sobrestimar la frecuencia con la que sus hijos se ven afectados** por situaciones de uso abusivo o adicción, que revela una mayor sensibilidad por parte de los adultos hacia este riesgo. Así, aunque cuando se dan estos casos, la frecuencia es baja (a tres de cada cuatro chavales que han experimentado dependencia, uso excesivo o

² El estudio se basó en la realización de 1.200 encuestas a menores de entre 10 y 16 años y a sus padres o tutores legales, lo que permite contrastar la visión de ambos colectivos. El informe se enriqueció con la perspectiva de 36 expertos.

- aislamiento social, les ha ocurrido sólo “muy puntualmente o nunca” en el último año), los padres tienden a sobrestimar la frecuencia con la que sucede.
- Por otro lado, **a los menores les ocurren situaciones en mayor medida de lo que sus padres estiman**. Hay conductas que no preocupan tanto a los padres (como es el caso de los riesgos técnicos) y por tanto éstos minimizan su incidencia. En otros casos, en su afán de protección, tienden a ocultar la incidencia con la que se producen ciertas situaciones frente a lo que declaran sus hijos (como por ejemplo, las descargas ilegales). Finalmente, la discrepancia puede deberse a que, en ocasiones, los hijos no comparten en casa lo que les ocurre en Internet, como es el caso de padecer o realizar acoso a otros niños (*ciberbullying* pasivo o activo).
 - Una de las conclusiones más llamativas es que **ante una situación de riesgo la mayoría de los menores no es capaz de dar una respuesta** (85% de ellos): Tan sólo el 1% declara expresamente que pediría ayuda a sus padres. En cambio, cuando se les pregunta a los padres “¿qué crees que haría tu hijo ante una incidencia de seguridad?” más del 30% de los adultos afirma que recurrirían a ellos como primera opción. El dato es contundente: Los menores no alertarían a sus progenitores en el caso de tener algún problema en la red, pese a que los adultos consideran, en una medida significativa, que sí lo harían.

En el estudio se observa que ante las incidencias de inseguridad, los padres y madres afirman seguir ante todo medidas de tipo físico o técnico (que implican una actuación sobre el equipo como llamar al servicio técnico, instalar un programa antivirus, etc.). **En mucho menor grado mencionan medidas educativas** (diálogo, advertencia o formulación de recomendaciones) y **coercitivas** (basadas en el establecimiento de algún tipo de limitación o control tales como horario o supervisión). Estos resultados reafirman la necesidad de que las familias dispongan de información y orientaciones de conducta adecuadas para su labor de educación y supervisión.

Estrategias para la educación y supervisión en las nuevas tecnologías

En este apartado se ofrecen orientaciones para la educación y supervisión de nuestros hijos/as con discapacidad intelectual ante las nuevas tecnologías. Corresponde a los padres y madres adaptar las sugerencias a la individualidad de sus hijos, a su edad, motivaciones y necesidades de apoyo. Es importante también buscar apoyo en otras familias, en la escuela y/o la asociación. La mejor garantía para aprovechar sus oportunidades y prevenir los riesgos es partir de una actitud positiva y al mismo tiempo prudente ante las TIC.

Manos a la obra: conocer las TIC

Cuanto mejor conozcamos las TIC, mejor podremos asesorar a los hijos/as. Al menos, se trata de alcanzar una familiaridad con estas tecnologías como para ponernos o acercarnos a su habilidad informática. Seguramente utilizamos ya el teléfono móvil, quizá también una cuenta de correo electrónico, y hemos navegado, o usamos con diferente frecuencia Internet. Es importante dar el paso y explorar, “cacharrear” estas tecnologías desde una actitud positiva, sin temor a equivocarnos. También de los errores se aprende. En el apartado de “ejercicios” se aportan algunas sugerencias, que podéis seguir a vuestro criterio.

Por otro lado, si ya sois usuario/a de las TIC, incluyendo el **teléfono móvil**, reflexionad sobre vuestros hábitos. Por ejemplo, acerca de los tiempos en que usáis y os ven usar vuestros hijos el móvil. O en vuestra interacción en un foro de Internet, ¿Seguís las reglas de respeto en los comentarios? Recordad que "*dar ejemplo no es la principal manera de influir sobre los demás, es la única*" (Albert Einstein). Esto se aplica cien por cien a la educación de vuestros hijos en las nuevas tecnologías.

Si estáis empezando con Internet y las demás TIC, podéis también buscar ayuda, y formaros en algún espacio o taller de introducción a las nuevas tecnologías. Entre las referencias de este tema podréis encontrar portales y otros recursos que os ayuden a conocer mejor Internet y las redes sociales. Y sabiendo que es un entorno cambiante, es bueno mantener la curiosidad hacia este medio y, en lo posible, manteneros al día.

Partir de la individualidad y momento de nuestro hijo/a ante las TIC

Un punto de partida es **adecuar la educación familiar ante las TIC a la edad y maduración psicológica de nuestro hijo/a**. También a los usos y motivaciones respecto a Internet, el móvil, los videojuegos. Puede que haya empezado a aprender por su cuenta, con sus compañeros de clase y amigos/as o en un taller de la asociación en la que participa. O quizá desde nuestra misma iniciativa como padres y madres, por ejemplo, al entregarle un teléfono móvil. Existe una gran variabilidad de personas con discapacidad intelectual, y se trata de enfocar y graduar las medidas de educación y supervisión conforme a su necesidad de apoyo, y lo que favorezca su desarrollo psicológico y social.

Conforme a la edad y responsabilidad de nuestros hijos/as corresponde decidir y permitir, por ejemplo, el que disponga o no de una cuenta de correo electrónico, o acceda a una red social, con la necesaria supervisión.

Educación en TIC: Desde un clima de confianza, diálogo y límites

Bien mirado, el papel de la familia respecto a las actividades de los hijos (con o sin discapacidad intelectual) respecto a las TIC, toma la misma base que respecto a otras actividades. Una familia que transmite valores fundamentales, como la responsabilidad, la autorrealización, la honestidad, la lealtad y respeto con los demás... es clave para la prevención de riesgos en las TIC. La autoestima, la confianza, son cualidades que se desarrollan con apoyo familiar y fortalezas, que sirven a los hijos para afrontar las nuevas tecnologías, igual que en otras esferas de la vida. Luego vendrán las orientaciones específicas y los límites que se planteen para el uso de las TIC.

Parte del crecimiento consiste en ampliar el espacio donde los hijos van tomando responsabilidades con autonomía (por ejemplo, en las nuevas tecnologías), aunque puedan cometer errores, y estar allí, acompañando con responsabilidad, para rectificarlos. En este apartado planteamos **una estrategia educativa basada en el diálogo, la supervisión y el establecimiento de límites** en relación con las nuevas tecnologías.

Pautas para el diálogo y la orientación

Se trata de crear un clima de confianza y diálogo con nuestros hijos/as, y evitar la tendencia al proteccionismo, fomentando en su lugar un uso responsable de las TIC. Hablar de las nuevas tecnologías como de otras actividades cotidianas (la escuela, los amigos, etc.) ayuda a conocer el uso, motivaciones y problemáticas percibidas de nuestros hijos ante las nuevas tecnologías, y así, orientar acerca de su uso.

La idea es **escuchar de una manera activa, sin prejuizar**. Podemos iniciar (o seguir) la conversación (depende de la edad e individualidad de cada hijo/a) preguntando cómo les ha ido el día en Internet o con el móvil, qué opinan sobre lo que han consultado hoy, que páginas web han visitado o están de moda, si han chateado con alguna amistad, lo que se cuece en las redes sociales desde su punto de vista, o qué esperan. O qué es lo que más les gusta y lo que menos les gusta, y lo que más difícil les resulta, dónde se pierden, si piden ayuda, quién les ayuda...

También les podemos preguntar sobre **lo que hacen sus amigos** en Internet, las músicas que escuchan o sus vídeos favoritos... A veces preguntar sobre lo que hacen los amigos puede ser una manera indirecta de hablar sobre sí mismos, que les puede intimidar menos y facilitar la conversación.

Podemos preguntar si ha visto alguna vez algo extraño o que le hizo sentir incómodo en Internet. De esta manera, quizá puede hablar de contenidos violentos o pornográficos, publicidad engañosa, que antes o después se encontrarán por la red. También, quizá, cotilleos o comentarios que le pueden hacer sentir molesto.

Le podéis preguntar si sabe lo que es el **ciberacoso**, esto es, que te molesten a través de Internet (acoso escolar, incluso más serio, de chantajes, etc.). Quizá haya visto algo en las noticias o comentado entre los amigos.

De esta manera, además de escuchar y entender sus prácticas, motivaciones e inquietudes, podemos orientar a nuestros hijos/as acerca de los riesgos y la responsabilidad con las nuevas tecnologías (más abajo aportamos otras pautas sobre los mensajes a trasladar).

Dependiendo de su edad (más mayores serán más recelosos sobre su intimidad), es buena idea **acordar/pedirles el conocer la contraseña de su cuenta para supervisar cómo va su actividad**. Por ejemplo, viendo de cuando en cuando quién les escribe al correo electrónico.

Al dialogar, se trata de comentar y aprobar los logros, lo positivo, con afirmaciones sencillas ("*bien hecho*"), para reforzar la autoestima y generar confianza, para que también acudan a nosotros si encuentran problemas.

Si nos cuenta algún uso problemático, en primer lugar agradeceremos haber confiado en nosotros. Le preguntaremos acerca de lo que ha ocurrido y cómo se siente. Sin dramatizar, daremos las orientaciones y protección necesarias.

En algunos casos descubriremos un comportamiento inadecuado de nuestro hijo/a (adicción, el molestar con comentarios a otros chicos/as, acceso voluntario a contenidos inapropiados, etc.), que implicará tomar decisiones. Todo depende de la situación, edad y tipo de perjuicio, para la persona o su entorno, que puede llegar a tener esta conducta. Conviene centrarse en la conducta y no en la persona. Sin dramatizar, con serenidad y naturalidad. Todos nos podemos equivocar y es parte del crecimiento. En este caso conviene alcanzar un compromiso, establecer (o recordar) normas y límites, y darles supervisión. O si se han incumplido las normas y límites, ser coherentes y aplicar una sanción proporcionada. Incluso retirando temporalmente el acceso a Internet o el móvil o la videoconsola, dependiendo de la edad, desarrollo psicosocial y situación.

Observación y supervisión

Complementario al diálogo, podemos **observar la manera en que nuestro hijo/a usa las TIC, el tiempo que les dedica, dónde se pierde**, etc. Una manera muy práctica de observar es dedicar momentos a navegar juntos en Internet, a jugar en la videoconsola (si es que lo hace). Ellos

mismos nos pueden enseñar cómo utilizan las aplicaciones (en el ordenador o en el móvil). De esta manera podemos ayudarle también a revisar y a configurar la privacidad de las cuentas (por ejemplo, en una red social).

Otra forma de supervisar a nuestro hijo/a es revisar el historial de páginas consultadas en el navegador de Internet. Y si hay acuerdo sobre ello, conforme a su situación y edad, revisar sus comunicaciones de correo electrónico (puede bastar con identificar su red de amistades, comprobar que sean de confianza). Hoy día, la red de amistades se comunica también a través de programas de mensajería instantánea en el móvil, como "WhatsApp".

También, de forma discreta, nos podemos acercar cuando está ante el ordenador o el móvil, y observar su actividad.

Además, respecto al móvil, está la factura, que puede desglosar los números a los que llama, junto al importe.

Mensajes y orientaciones a los hijos sobre las TIC

Al hilo de la conversación cotidiana sobre las TIC, de observar y navegar, jugar o compartir el uso del móvil, de lo que ellos nos cuenten, se pueden comentar y trasladar algunos mensajes clave sobre estas tecnologías, y tratar acerca de los riesgos que tiene Internet y las redes sociales. Entre estos mensajes cabe apuntar:

- No todo lo que se publica o encuentras en Internet es verdad. Unas páginas sí son de confianza, pero no todas. No hay filtros o quien haga comprobaciones para todas las páginas.
- Hay páginas que no tienen buenas intenciones. Te pueden pedir dinero o hacer publicidad engañosa.
- En las redes sociales o en Internet no todo el mundo es como aparece. A veces se presentan de una manera imaginaria, como si fueran personajes. Evita hablar (o chatear, contestar mensajes) con gente que no conoces.
- Explicarles en qué consiste la privacidad. Enseñarles a proteger los datos personales, ayudarles a configurar sus cuentas (si es una red social, que sólo los amigos aprobados puedan consultar la información). Además de la configuración, es muy importante el comportamiento. Se pueden poner ejemplos de la vida cotidiana, como que ellos nunca darían las llaves de casa a un desconocido o dejarían su carnet de identidad en medio de la calle.
- Un mensaje escrito en un correo electrónico o en una red social, no se puede interpretar como si fuera en persona, cara a cara. Por ejemplo, no ves los gestos de la otra persona, ni la entonación de la voz. Por eso se pueden interpretar mal algunos mensajes (entender algo que la otra persona no está diciendo), o tener expectativas sin fundamento (positivas o negativas).
- En Internet y en las redes sociales hay que comportarse con respeto. Evitando comentarios negativos, chismes, o usos indebidos.

Es aconsejable al trasladar los mensajes, ser breve y concreto, tratar los temas de uno en uno, según vuestra experiencia de comunicación con vuestro hijo/a.

Normas y límites

Las normas, acuerdos y límites sobre lo que se puede hacer y no hacer con las TIC forman parte de la educación y el desarrollo psicosocial de los hijos, y corresponde establecerlos como hacemos en otros ámbitos de la vida cotidiana. Mejor por acuerdo y convicción, de manera que el hijo/a entienda su sentido. Las recomendaciones y límites han de corresponder con la edad y maduración cognitiva de la persona. Han de ser claros y consistentes, para que sepan a qué atenerse, y las consecuencias si los incumplen. Forman parte del aprender a usar las TIC con responsabilidad y seguridad. Se proponen algunas sugerencias, que corresponde a los padres adaptar a su caso.

- Un primer criterio es **priorizar actividades**: realizar primero las tareas escolares y después jugar con la videoconsola, por ejemplo.
- Se pueden acordar y/o aplicar normas sobre **el tiempo y los horarios** de uso de las TIC: de día y no de noche, no mientras estamos en la mesa comiendo, por ejemplo. Es importante mantener el equilibrio entre el uso de las TIC (por ejemplo, navegando Internet, los videojuegos, etc.) y actividades "presenciales", como jugar con los compañeros en la escuela, en la asociación, en espacios deportivos, en la Naturaleza, etc.
- Por seguridad, **evitar hablar, chatear o responder mensajes de desconocidos** (ni de quién conozcas a través de Internet). No deben aceptar a quien no conocen en su red.
- No quedar nunca en citas con una persona que hayan conocido a través de Internet, sin el permiso de los padres.
- **Proteger tu privacidad**: Evita dar información personal, como números de teléfonos, tarjeta de crédito, cuánta gente vive en casa... No decir a nadie tu contraseña (ni a los amigos).
- No hacer click en la publicidad, en las ventanas emergentes no pedidas que pueden saltar al navegar en Internet. **Evitar visitar los sitios (portales) inapropiados**. Si llegas a una página que no entiendes o te sientes mal con ella, las cierras y ya está. Si tienes alguna duda o incomodidad, pregunta a tus padres.
- Como se dijo antes, si la persona tiene edad y es lo suficientemente madura y preparada como para disponer de una dirección de correo electrónico, podemos llegar a un acuerdo con él/ella para **revisar de cuando en cuando su actividad**: Los mensajes que recibe y envía, y enseñarle a llevar su actividad con responsabilidad y seguridad. Lo mismo cabe decir de una red social, o del teléfono móvil.
- Enseñarle y recordarle que en Internet (incluyendo el móvil) corresponde mantener las **mismas normas de respeto que cara a cara**: Respetar y ser respetado, evitando los comentarios negativos, el cotilleo y los insultos. Oriéntales para que sean responsables de los comentarios que ponen o de las imágenes que pueden publicar. Si ven algún comportamiento de acoso, hacerlo saber (a los padres, a los profesores).
- Evitar también **sitios de descargas pirata**, y las mismas descargas ilegales de contenidos.
- **No instalar nada en el ordenador**, aunque sean programas legales, sin el permiso de los padres.

Es importante recordar y, con el tiempo poner al día las normas para que no se olviden y se vayan adaptando. Y actuar en consecuencia cuando no se cumplan.

Otras recomendaciones a los padres/madres

Como sugerencias complementarias para los padres y madres, a tener en cuenta siempre conforme a la edad, proceso psicológico y competencia con las TIC de los hijos:

- Para mayor seguridad a la hora de navegar desde el ordenador, es una buena ayuda instalar filtros de protección ("**control parental**") en el acceso a la red. Así se evitará en lo posible que pueda acceder a páginas de contenido inapropiado (adulto, violento, etc.). Existen diferentes aplicaciones gratuitas de este tipo y también el sistema operativo del ordenador (por ejemplo, en Windows) incluye un "control parental" que permite, por ejemplo, establecer los horarios en que los niños pueden abrir sesión.
- Además, si el hijo/a utiliza el ordenador con una cuenta propia como usuario, es importante que sea de acceso limitado ("estándar" en lugar de "administrador"), para que no instale o pida permiso a los padres a la hora de instalar programas en el sistema.

Por otro lado, dada la **escasa accesibilidad cognitiva** del uso de Internet y en especial de algunas plataformas de red social, puede ser aconsejable que nuestro hijo/a acuda a **talleres formativos** (en la escuela, en la asociación, etc.), junto con otros jóvenes, donde además de aprender las funciones, aprenderá pautas de buen uso. Además, en este tema se indican algunas páginas web dirigidas especialmente a los más jóvenes y a personas con discapacidad intelectual, donde pueden encontrar recursos para aprender a desenvolverse en Internet con acierto.

En cuanto al **teléfono móvil** cabe recomendar, de acuerdo al nivel cognitivo de la persona, que sea un móvil sencillo, fácil de manejar y con funciones básicas. Puede tener pantalla, lo cual permite teclas de mayor tamaño y apoyo visual, como el relacionar fotos de las personas con el número de la agenda. Además, puede ser necesario prestar apoyo para hacerse cargo del dinero de la factura o contrato del uso del móvil

En cuanto a los **videojuegos**, corresponde también supervisar que se adecuen a su edad y maduración cognitiva (los videojuegos llevan un sello informativo sobre ello).

Podemos **acudir a la escuela y/o la asociación**, donde nuestro hijo/a se forma en nuevas tecnologías: Allí nos podrán también informar acerca de su situación y aprender pautas para su supervisión en la familia.

"Conectados" o "enganchados": Indicios de uso problemático de las TIC

Los "usos problemáticos de las TIC" se refieren a todo uso que dé lugar a consecuencias negativas, para la propia persona o su entorno. No todos los usos problemáticos son iguales, como no lo son las circunstancias de cada hijo/a. Las pautas de actuación dependen de la situación, y del nivel de madurez de cada persona. ¿Cómo detectar estos usos problemáticos?

Puede ser indicio de empleo inadecuado o adictivo de las nuevas tecnologías cuando desequilibran la vida cotidiana y nuestro hijo/a pierde interés por otras actividades, por relacionarse de otras maneras con sus amigos/as, por la escuela, o hasta el sueño y la alimentación, se aísla, y las TIC (el móvil, la videoconsola, Internet) ocupen la mayor parte de

su tiempo. Se pueden dar, además, los conflictos o la ocultación, el (auto) engaño para dedicar más tiempo a la consola, etc.

Si se detecta una adicción, se puede tratar de hacer consciente al chico/a (aunque probablemente no quiera aceptar el diálogo sobre lo que está pasando) y poner los medios para cambiar de hábitos: Ayudar a mantener o recuperar el equilibrio con otras actividades, salir con amigos, y practicar diferentes maneras de ocio, según su edad y maduración cognitiva.

La adicción a las TIC, por otro lado, puede ser un síntoma de otros problemas, como la baja autoestima, el acoso escolar, etc.

Consideraciones finales

Las TIC forman parte del panorama, que tiene sus particularidades, y en el que se van a desenvolver nuestros hijos e hijas con discapacidad intelectual. Estas nuevas tecnologías traen consigo grandes oportunidades de formación, relación social, ocio, etc. pero también nuevos riesgos.

Corresponde a los padres y madres, en coherencia con otras partes de la educación que transmiten en familia, el supervisar, orientar y poner límites a los hijos ante las TIC. Para ello, lo primero es "meterse en harina": **Conocer de primera mano**, al menos en lo básico, **estas TIC** (el móvil, Internet con sus diferentes posibilidades, los videojuegos, etc.).

Combinar la escucha activa y el diálogo, el establecimiento de límites, con la observación del uso que hacen nuestros hijos/as de las TIC, es la base para poder orientarles con acierto, y crear confianza para que acudan a nosotros en caso de encontrar dificultades o problemas.

Es normal la precaución ante los riesgos, pero lo mejor es afrontar las TIC desde un sentido positivo, de acuerdo con la edad, motivaciones y nivel de maduración de nuestro hijo, para decidir a qué aplicaciones y tecnologías puede acceder (por ejemplo, un móvil, una cuenta de correo electrónico), y establecer la educación acorde a su singularidad.

Los profesores de la escuela y los monitores de la asociación en que participen nuestros hijos son también personas con quienes informarnos y aprender pautas para orientarlos mejor, al igual que el intercambio de experiencias con otras familias.

Bibliografía

Fundación Auna (2003): *Las personas con discapacidad frente a las tecnologías de la información y las comunicaciones en España*. Disponible en:

<http://www.cermi.es/es-ES/Biblioteca/Lists/Publicaciones/Attachments/36/Estudio20DiscapacidadTICFundAuna.pdf>

Instituto de Adicciones de Madrid (s/f): *TIC (Tecnología de la Información y la Comunicación). Prevención de usos problemáticos. Guía de familias*. Madrid Salud. Disponible en:

<http://www.madridsalud.es/publicaciones/adicciones/doctecnicos/TIC.pdf>

Instituto de Adicciones de Madrid (s/f): *EducaTIC. Guía de familias*. Universidad Rey Juan Carlos. Fundación Atenea. Madrid Salud. Disponible en:

http://www.madridsalud.es/publicaciones/adicciones/doctecnicos/GUIA-EDUCATIC-familias_cc_ok.pdf

Inteco (2009): "Estudio sobre hábitos seguros en el uso de las TIC por niños y adolescentes y e-confianza de sus padres". *Observatorio de la Seguridad de la Información*. Disponible en: http://www.inteco.es/Estudios/Estudio_ninos

Gutiérrez, Pedro y Martorell, Almudena (2011): "Las personas con discapacidad intelectual ante las TIC". *Comunicar*, nº 36, v. XVIII, Revista Científica de Educomunicación. Páginas 173-180. Disponible en: <http://www.revistacomunicar.com/index.php?contenido=detalles&numero=36&articulo=36-2011-21>

Labrador Encinas, Francisco; Requesens Moll, Ana; Helguera Fuentes, Mayte (2011): *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos*. Disponible en: https://www.obrasocialcajamadrid.es/Ficheros/CMA/ficheros/OBSSocial_GuiaUsoSeguroInternet.PDF

Referencias web

ENREDAR. Guía de ayuda para las redes sociales. <http://www.enredar.fundaciononce.es/>

ENREDAR, una guía práctica para el acceso y participación en las redes sociales en Internet. ENREDAR ha sido elaborada por Technosite, empresa del Grupo Fundosa especializada en Accesibilidad y Nuevas Tecnologías, dentro del proyecto desarrollado para Fundación ONCE "La Participación de las personas con discapacidad en las redes sociales en Internet".

La Guía ofrece una serie de recomendaciones, consejos sobre accesibilidad, así como sugerencias y ejemplos sobre el correcto uso que podéis hacer de las plataformas Facebook y Twitter, que son actualmente las más populares y las que cuentan con mayor número de usuarios en todo el mundo y, en particular, en España.

También disponible en Lectura Fácil. (Dirigido a las personas con discapacidad intelectual)

Internet en familia <http://www.internetenfamilia.org/>

La Fundación Cibervoluntarios y Telefónica son los impulsores de "Internet en Familia" un programa de formación en contenidos y servicios seguros, dirigida al menor y su entorno más cercano, especialmente la familia.

Pantallas amigas <http://www.pantallasamigas.net/>

PantallasAmigas es una iniciativa por la promoción del uso seguro y saludable de las nuevas tecnologías y el fomento de la ciudadanía digital responsable en la infancia y la adolescencia.

Portal de Menores de la Oficina de Seguridad del Internauta <http://menores.osi.es/>

Iniciativa puesta en marcha por la «Oficina de Seguridad del Internauta» con el firme objetivo de fomentar la cultura de la seguridad en Internet entre los más pequeños. Orientaciones para educar en el uso de las nuevas tecnologías: Internet, teléfonos móviles, videojuegos, correo electrónico, chat, etcétera. Aprovechar las oportunidades y conocer los riesgos. Recomendaciones para los padres.



Para familias con personas con discapacidad

© FUNDACIÓN MAPFRE

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, la reproducción, distribución, transformación, manipulación, comunicación pública o cualquier otro acto de explotación total o parcial, gratuito u oneroso, de los textos, imágenes o cualquier otro contenido que aparezca en este sitio web.

FUNDACIÓN MAPFRE se reserva el derecho de efectuar, en cualquier momento y sin previo aviso, cuantas modificaciones, variaciones, supresiones o cancelaciones en los contenidos y en la forma de presentación de los mismos considere necesarias, ya sea de forma temporal o definitiva, debiendo asegurarse el usuario de utilizar en cada momento la versión actualizada. Esta facultad no otorga a los usuarios ningún derecho a percibir indemnización por daños o perjuicios.