

Competencias digitales para niños

Los medios digitales se han convertido en una parte fundamental de nuestras vidas. Los niños crecen con ellos, pero para adquirir las competencias mediáticas adecuadas, necesitan el apoyo y supervisión de sus padres. Te ofrecemos algunos consejos y recomendaciones que padres e hijos deberían tener en cuenta a la hora de usar los medios digitales.

Descubriendo juntos el mundo digital: medios y vida familiar

Los niños necesitan un proceso de aprendizaje a lo largo de los años para desarrollar las competencias que les permitan hacer un uso responsable de los medios digitales. Es recomendable que acompañes a tu hijo en cada paso de dicho proceso, explicándole cómo hacer un uso adecuado de los recursos que ofrecen las tecnologías de la información y la comunicación. La clave para adquirir las competencias adecuadas es que padres e hijos tengan una comunicación fluida respecto a este tema y encuentren maneras creativas de usar los medios en familia.

Ideas para integrar de forma responsable los medios en el día a día familiar

De 0 a 2 años	Léele a tu hijo libros ilustrados y explícale lo que se muestra en las imágenes. Échale una mano en sus primeros intentos de hablar y anímalo a señalar elementos de las ilustraciones. De esta forma, promoverás el desarrollo del lenguaje .
De 3 a 5 años	Continúa alentando a tu hijo a que escuche activamente cuando le lees un libro o mientras escucháis una breve audiohistoria ; de esta forma entrenarás su capacidad de concentración . A estas edades ya podéis empezar a ver medios audiovisuales juntos, como libros ilustrados digitales o programas cortos de televisión aptos para su edad.
De 6 a 7 años	Cuando empiece la escuela primaria, tu hijo irá adquiriendo interés por los programas de televisión infantiles y de divulgación apropiados para su edad . Vedlos juntos y hablad sobre lo que habéis visto y aprendido. También podéis probar con juegos y apps educativas . Anima a tu hijo a que use los medios de forma creativa , por ejemplo, fotografiando determinados elementos con una cámara.
De 8 a 10 años	A estas edades podéis organizar tardes de cine familiar con largometrajes infantiles. Hablad sobre lo que más os ha gustado de la película, así tu hijo aprenderá a desarrollar sus propios criterios de calidad . También es momento de descubrir el ordenador e internet jugando juntos a juegos para niños y respondiendo preguntas mediante el uso de un buscador infantil .
De 11 a 13 años	Los medios pueden ser una fuente de temas de conversación. Id juntos al cine o jugad a videojuegos o en el ordenador. De esta forma, podéis encontrar entretenimientos divertidos para compartir en familia. A estas edades, las redes sociales y los smartphones van ganando importancia: acompaña a tu hijo en sus primeros pasos en estos entornos virtuales.

Asegúrate de que tu hijo pasa **buena parte de su tiempo de ocio lejos de los medios digitales**. Proporcionale las condiciones y actividades adecuadas para que se mueva y haga ejercicio.

Recomendaciones de medios aptos para niños

Existe una amplia y diversa oferta de medios pensados especialmente para niños. Te mostramos cómo reconocer los que ofrecen contenido apto para los niños, así como algunas recomendaciones específicas.

Medios auditivos

Los medios auditivos para niños se caracterizan por lo siguiente:

- ✓ contenido y lenguaje apropiados para la edad
- ✓ fuentes confiables
- ✓ contenido sin publicidad
- ✓ lenguaje claro y sin largas contextualizaciones

Recomendaciones:

La estación azul de los niños Programa de radio de RNE Para edades de 3 a 10 años www.rtve.es/alcarta/audios/la-estacion-azul-de-los-ninos/	Menudo castillo Podcast cultural infantil Para edades de 5 a 12 años www.menudocastillo.com	Babyradio Radio infantil Para edades de 0 a 6 años babyradio.es
--	---	---

Medios audiovisuales

Existen canales y espacios televisivos infantiles donde encontrarás programas adecuados para niños. Además de este tipo de contenidos, que ya han pasado por un proceso de filtrado, existen otros en línea que deberás comprobar con anterioridad si son convenientes para tu hijo. Estas son las características que te indicarán que el material audiovisual es adecuado:

- ✓ el contenido tiene una importancia central
- ✓ los juegos y animaciones no son abrumadores
- ✓ permite el aprendizaje de forma lúdica
- ✓ es seguro para los niños
- ✓ no permite realizar compras
- ✓ ofrece configuraciones adicionales de control parental

Recomendaciones:

ExpCaserosKids Canal de YouTube Experimentos caseros para niños	creAPPcuentos App para crear cuentos Para edades de 3 a 12 años	Buscador infantil: bunis.org
--	--	---

Reglas y pautas para el uso de los medios digitales

Establecer una serie de reglas y rutinas en el uso de los medios digitales ayuda a controlar el uso que hace tu hijo de ellos. Estas son algunas pautas sobre los tiempos de uso recomendados para medios audiovisuales:

Edad	Tiempo máximo para pasar delante de una pantalla
0 – 2 años	Nada de pantallas
2 – 5 años	60 minutos diarios, aunque se recomienda un máximo de 30 (siempre en compañía de los padres)
5 – 12 años	Puede ir aumentando desde los 60 hasta los 90 minutos diarios (con supervisión del contenido por parte de los padres)
a partir de 12 años	2 horas diarias

Para realizar un seguimiento del tiempo que tu hijo pasa consumiendo medios digitales, puedes establecer, por ejemplo, unos **horarios** o crear unos **cupones canjeables por tiempo de uso**.

Además, puedes tomar la **regla 3-6-9-12** como guía:

- ✓ menores de 3 años: nada de pantallas
- ✓ menores de 6 años: nada de videojuegos ni tabletas
- ✓ menores de 9 años: nada de ordenadores ni *smartphones*
- ✓ menores de 12 años: nada de uso no supervisado de internet

Seguridad en internet para toda la familia

Cuando navegamos por internet y hacemos uso de las redes sociales, debemos prestar especial atención a la **protección de nuestra información privada**. Un sitio web seguro se caracteriza por:

- ✓ la dirección contiene la abreviatura "https"
- ✓ la web tiene un aviso legal

En cuanto a las redes sociales, hay que tener en cuenta los siguientes aspectos para estar seguro de que nuestra información privada no es accesible a personas no autorizadas:

- ✓ crea un perfil privado
- ✓ comprueba la configuración de privacidad regularmente
- ✓ desactiva el envío de publicidad, siempre que sea posible

Un aspecto importante relativo a la seguridad en internet es utilizar **contraseñas seguras**. Para establecer una contraseña segura, esta debe cumplir con los siguientes requisitos:

- ✓ no debe seguir un patrón obvio
- ✓ debe ser impredecible
- ✓ debe contener números y caracteres especiales
- ✓ debe tener una longitud mínima de 12 caracteres

Comportamiento respetuoso en internet para jóvenes y mayores

La **netiqueta** establece las reglas de conducta en internet. Básicamente, las normas de comportamiento del día a día también se pueden aplicar en la red:

- ✓ piensa cuidadosamente lo que vas a decir y luego escríbelo
- ✓ lee el mensaje otra vez antes de enviarlo
- ✓ elige palabras positivas y formula las críticas de manera constructiva y amigable
- ✓ no hagas click a los enlaces enviados
- ✓ cuando alguien se sienta ofendido, habla con tus padres al respecto

En las redes sociales, existen diversas maneras de interactuar con los demás, por lo que las reglas de la netiqueta se amplían.

- ✓ piensa qué imágenes te gustaría publicar: ¿podrían avergonzarte al cabo del tiempo?
- ✓ no publiques tu dirección, teléfono ni ubicación
- ✓ reporta los insultos a los administradores de la plataforma
- ✓ añade como amigos solamente a personas que conozcas

Encontrarás más información, ideas y recomendaciones en nuestra guía sobre [competencias digitales para niños](#).